

Rozhovor s Wilkem Vriesmanem

technickým komisařem nizozemské Aikikai

(text a překlad Vanda Navrátilová, prosinec 2001)

Historie mého aikidó

Začal jsem cvičit na začátku osmdesátých let, když jsem se vrátil z cesty do Indie a Pákistánu a toužil jsem po „smysluplných aktivitách“. Když jsem poprvé spatřil aikidó, velice se mi zalíbilo. Hned od začátku jsem cvičil každý den a jezdil na stáže Kanecuky senseie, který byl v tom čase technickým komisařem aikidó v Nizozemí. Ve stejné době, kdy jsem získal svůj šódan, jsem ukončil studia na vysoké škole. Když jsem začal přemýšlet o tom, čeho bych chtěl v životě dosáhnout, rozhodl jsem se dělat to, co jsem chtěl nejvíce, začít cvičit aikidó profesionálně. V té době byl technickým komisařem v Nizozemí Fudžita sensei, který mi umožnil, abych odjel na intenzivní stáž do Hombu, kde jsem se zúčastnil programu výuky instruktorů. To, že jsem se stal členem Hombu dódžó a dělal jsem uke Dóšu, tehdy Waka sensei, na mě velice zapůsobilo. Život v Hombu mě zcela pohltit. Hluboce mě okouzilo aikidó Jamaguči senseie... jako by mě nějak přitahovalo, a proto jsem začal věnovat větší pozornost jeho hodinám a těm, kteří cvičili v jeho linii, Endo sensei a Jasuno sensei. Když jsem se vrátil do Evropy, rozhodl jsem se jít k jednomu z jeho studentů, Tissierovi. Stal jsem se jeho deši a zůstal jím sedm let. Jednou, dvakrát týdně jsem za ním jezdil autem do Paříže. Poté, co jsem tam obdržel čtvrtý dan, jsem přestal za ním dojíždět tak často.

V roce 1995 jsem si otevřel dódžó v Amsterdamu a v roce 1997 jsem se stal technickým zástupcem nizozemské Aikikai. Nyní jsem technickým komisařem, spravuji 24 dódžó a stále udržuji pevné spojení s pokyny Dóšu a s činnostmi Tissiera a Endo senseie.

Principy aikidó

V současnosti nejvíce pracuji s dvěma „vnějšími“ principy: udržení vzpřímeného těla a nasměrování přímo do centra partnera. Pak se snažím rozvíjet dva „vnitřní“ principy: lehké, uvolněné nohy, ohebná kolena a těžké ruce v kombinaci s vytvářením pocitu prázdnoty centra.

Tyto čtyři principy jsou nyní hlavními body mého vlastního tréninku a z nich vytvářím svoji výuku.

Význam cesty - dó

Aikidó poskytuje klíčové momenty pro jednání s lidskou agresí konstruktivní cestou, ze začátku jistě pouze v dódžó. Celý život jsme vlastním tréninkem na cestě. Když vezmeme cvičení jako „střed“ naší existence, to pak pracuje jako „dó“ nebo alespoň jako připomínka „dó“.

Jak nalézt cestu aiki v tréninku, ve vydělávání peněz? V dospění v muže nebo v ženu? Jak použít aiki k nalezení svého místa ve společnosti? Jak objevit aiki v tom jak žít nebo jak umřít?

Mnoho otázek na to, aby se daly vyřešit pouhým tréninkem. Zejména na Západě cítíme potřebu přidat mluvení, abychom vyjádřili podstatu věci, aby nás žáci pochopili, učili se a rostli. V těchto souvislostech cítím, že aikidó potřebuje teorii na vyjádření svých základů.

Jak cítit ki a jak ho vyučovat

Protože se aikidó nazývá ai-KI-dó, jsme nuceni vytvořit pojem z představy „ki“. Nejdříve se učíme formy aikidó, techniky. Dá se říct, že ki nejdříve potřebuje formu, abychom ho mohli zcela cítit, a proto trávíme spoustu času učením se správných forem a pozic. Pak se učíme, jak se pohybovat více plynule a dovolíme, abychom tak cvičili i s partnerem. To se poprvé prožívá jako „ztráta mysli“, později jako pocit „růstu“. Stímtím pocitem se stáváme více sebejistější a začneme aikidem vyjadřovat naše vlastní já. Dále se učíme, jak se pohybovat více kompaktně a s udržováním centra, později jak se stát výbušným a být tak nebezpečným. Proto dnes chápu, že první čtyři stupně danů jsou cvičebními kroky vztahující se k tomu, jak zvládnout ki.

Osensei řekl: že je potřeba pohybovat se s vesmírným ki, konat čistě v souladu s veškerým ki okolo nás. Tohle jsem ale nikdy za celý svůj život nezažil ani neviděl, že by něco takového nastalo.

Aikidó a meditace

Líbí se mi smysl rčení „ken před zenem“ a také zdůrazňuji myšlenku, že aikidó může být dynamickou formou meditace. Pokud meditace znamená cvičit tak, abychom dosáhli podstaty bytí, pak aikidó, tak jako kterékoli dó, můžeme považovat za formu meditace, za meditaci v pohybu. Během cvičení vyžaduje udržení centra v přítomnosti partnera velikého úsilí. A je to tím více obtížnější, čím větší je nebezpečí.

Pokud se snažíte o „udržení centra“, dosáhnutí „klidné mysli“ a rozšíření svého pocitu uvědomění si, chápu, že lze z meditace, jako z cvičení mimo vlastní trénink aikidó (nebo přímo z aikidó pokud se např. cvičí s meditativním přístupem) získat mnoho důležitého. Někdy, abychom lépe pochopili pohyb v aikidó, musíme pohybovat se pomalu s maximálním soustředěním na pocit kontaktu. Někdy se pracuje s pocitem nebezpečí, abychom si náhle uvědomili sami sebe a své okolí. Tak já rozumím rčení „ken před zenem“ a pojmu aikidó, jako dynamická forma meditace.

Použití zbraní v aikidó

Aikidó je cestou vyvinutou z džucu a proto jsou ken a džo pomocnými nástroji při cvičení. Aikidó má svůj původ v taidžucu a kendžucu, a proto bychom se měli v jisté části svého vývoje aikidó naučit základům cvičení s tanto, bokkenem a džo, jak správně udeřit a přijmout cuki nebo kop, a tak znovu nabýt hlubšího pochopení základního cvičení aikidó. Všechny části správného a upřímného útoku a dobrá odpověď na něj pomocí aiki, jsou možná klíčovými prvky, kterým se lze z použití zbraní naučit. Dalším krokem je přenesení těchto poznatků do svého vlastního cvičení aikidó. Samozřejmě, že použití zbraní napomáhá k nabytí lepšího pochopení použití vlastního těla, mysli a ducha cestou aiki v základních formách technik aikidó. To je co se týče praktického stránky použití zbraní. V mýtické a možná mystické stránce toho existuje mnoho okolo významu japonského meče jako takového. O aikidó se říká, že je univerzální, humánní a mezinárodní, ale i japonské a to nám dává další důvod ke studiu používání meče.

Styly v aikidó

Vyrostl jsem s Aikikai aikidó, tedy s formou, která je dědictvím rodiny Uešibů, a která o něj zároveň pečuje. I v Evropě je to nejsilnější a nejorganizovanější styl aikidó. Dnešní forma aikidó je celoživotním tvořivým produktem Osenseie a ten měl za svůj život různá vyjádření svého bojového umění. Proto chápu, že si jeho studenti vytvořili vlastní vyjádření svého

aikidó. Ale podle mého názoru dokud to nazýváme aikidó, tak jsme vázáni směrnicemi Hombu. Pod vedením druhého Dóšu, Kišomaru Uešiby, se aikidó stalo mezinárodním a byl zdůrazňován princip vzájemného přátelství a pochopení při hledání spolupráce. Tyto myšlenky přesahují názory různých stylů a to upřednostňuji. Pouze pokud máte silný pocit vlastní identity a původu, je snadná myšlenka vzájemného přátelství a pochopení.

Proč cvičíme aikidó

V mém případě mě přivedlo k aikidó hledání smyslu v latentním agresivním světě a snaha najít svoje místo v mé kultuře, v Nizozemí. Dnes jsem přesvědčen o tom, že aikidó dává příklad toho, jak skutečně lidskou a racionální cestou jednat s agresí a konflikty, čímž nutí lidi, aby si ho zamilovali.