

Tři všeobsahující techniky

Ósensei jednou řekl, že se žák může naučit veškeré základy Aikidó pouze tím, že bude cvičit jen tři techniky: tai no henko, morotedori kokjúhó a suwariwaza kokjúhó. Jak je možné obsáhnout Aikidó jen těmito třemi technikami, když skýtá zdánlivě nekonečný počet různých waza a jejich variací?

Morihiro Saitó-sensei začíná svou instruktážní knihu „Takemusu Aikidó“ (díl I.) přesně těmito třemi technikami. Nepřipadá vám to zvláštní?

Tři principy Aikidó jsou kokjú-rjoku, tai no sabaki a ki no musubi. Každý z těchto principů je třeba k správnému nacvičení a provedení jakékoliv techniky v Aikidó. Kokjú rjoku je vaše rozšíření, váš dech a vaše ki. Ósensei o tom hovořil jako o „železném kruhu“. Je také možné použít slova koule. Kokjú rjoku doslova znamená „síla dechu“ nebo koordinace dechu s pohybem. Když pochopíte kdy se nadechnout a kdy vydechnout, stane se pro vás Aikidó meditací v pohybu.

Tai no sabaki znamená „pohyb těla“, ale znamená to víc než jen pohnout se sem nebo tam. Tai no sabaki v sobě obsahuje kokjú rjoku, takže když uděláte krok, vstoupíte, nebo se otočíte, máte neustále správné dýchání, prodloužení a princip kruhu. Bez kokjú rjoku se jenom tak procházíte.

Žáci, kteří cvičili jak Aikidó, tak T'ai-či, říkají, že v obou uměních vidí mnohé podobnosti. Pro někoho, kdo necvičil ani jedno z nich, se to může zdát tvrzení dost matoucí. Techniky pokročilých žáků Aikidó jsou velmi rychlé a těžko postřehnutelné. T'ai-či se na druhou stranu zdá být celkem pomalé a uvážené. Ale koordinace dýchání s pohybem, držení těžiště nízko a princip kruhu se shodují v obou uměních.

Konečně ki no musubi znamená doslova přeloženo „svázání nebo spoutání ki“. Tento princip je pevně spjatý s myšlenkou secuzoku, což znamená „spojení“. Je to akt splynutí s pohyby ukeho od samého počátku. Stejně tak jak se liší lidé, liší se i ki. Proto je nutné se přizpůsobit. Ki no musubi - svázání vaší ki s partnerovou znamená, že když se pohne on, pohnete se i vy. Tento princip je nutné zachovávat neustále, protože jinak není možné splynutí vaší ki s partnerovou. Když se vaše mysl zabývá myšlenkami na to, co se dnes přihodilo nebo zkrátka jen tak bezcílně bloumá, správné ki no musubi nelze provést.

Jako pomůcku můžeme použít tři základní symboly v Aikidó: trojúhelník, kruh a čtverec. Souvisí s hlubším významem výše zmíněných principů. Trojúhelník má symbolizovat tělo, kruh pohyb a čtverec je harmonie tvořená ai ei ki - dvěma spojenými trojúhelníky.

Takže jak to souvisí se „třemi všeobsahujícími technikami“? Zatímco technik, které může žák cvičit je nespočetné množství, tai no henko, morotedori kokjúhó a suwariwaza kokjúhó mají větší čistotu, ačkoliv to neodpovídá jejich jednoduchosti.

I přesto, že ostatní techniky užívají všechny zmíněné principy, tyto tři nemají „pohybovou vycpávku“. Otáčení se v tai no henko je ten nejzákladnější pohyb, který se využívá v mnoha technikách. Zachování dobrého secuzoku - spojení, v morotedori kokjúhó je velmi náročné, nicméně poskytuje základ pro pochopení spojení a splynutí s partnerem ve všech dalších technikách. Silný člověk může vždycky *přetlačit* slabšího při zápase, ale když se suwariwaza kokjúhó zacvičí správně – když se spojí síla dechu, pohyb těla a splynutí s partnerem - pak i 50-ti kilový nage může kdykoliv povalit 100 kilového ukeho.

Možná, že vám pomůže, když si představíte tyto tři techniky jako nástroje tesaře. To, jak je použijete při stavbě a kvalita konstrukce určí kvalitu koule, uvnitř které cvičíte vaše Aikidó.

-překlad db-