

## **2. Cvičenie základných techník : tréning duševného postoja a pozorovania**

Často sa mi stáva, že keď predvediem na tréningu nejakú techniku a potom pozorujem cvičiacich študentov, vidím ich cvičiť úplne iné pohyby, ako som ukazoval. Nespozorovali jemný, ale dôležitý rozdiel medzi tým, čo už niekedy videli a tým, čo som práve predviedol ja. Naučiť sa pozorovať jasne a pravdivo nie je také jednoduché ako sa zdá. Hoci aj na čisto fyzickej úrovni, študentova vžitá predstava mu môže nasadiť klapky na oči. A ak ľudia majú taký problém s pozorovaním toho, čo majú pred očami, viete si predstaviť, aké ťažkosti budú mať s jemnými a nepostihnuteľnými pocitmi, ktoré riadia fyzický pohyb. Prvou úlohou študenta Aikido by malo byť naučiť vidieť sa – pozorovať s otvorenou myslou prostredníctvom očí a byť vnímavý k hlbším významom skrytým za technikou.

Verím, že tréning v umení pozorovania predchádza úspešné zvládnutie základných techník. Navyše by ste si nemali zdokonaľovať len schopnosť jasne si všímať fyzický pohyb, ale aj vašu duševnú a duchovnú vnímavosť. Musíte byť schopný rozvinúť zmysel predvídať zámer a význam za pohybmi, ktoré váš učiteľ demonštruje a zlepšiť náhľad na mentálne a duchovné kvality, ktorými on či ona disponuje. Nadovšetko zdôrazňujem dôsledné nasledovanie inštrukcií vášho učiteľa.

To čo ste odpozorovali, musíte vybrúsiť opakovaním. Opakovanie je skvelý učiteľ a ukáže vám vaše chyby.