

## Obsah

Úvod .....	2
1. Výchova dospelých .....	4
1.1 Potreba výchovy dospelých .....	4
1.2 Aikido ako výchovný systém .....	5
1.3 Teória výchovy aikido .....	6
1.3.1 Biologické faktory výchovy .....	8
1.3.2 Psychické faktory výchovy .....	9
1.3.3 Spolocenské faktory výchovy .....	10
1.3.4 Duchovné faktory výchovy .....	11
2. Proces výchovy v aikido .....	14
2.1 Výchovný ideál .....	14
2.2 Funkcie výchovy .....	16
2.3 Zložky výchovy .....	16
2.3.1 Biosférická zložka výchovy .....	16
2.3.2 Psychosférická zložka výchovy .....	18
2.3.3 Sociosférická zložka výchovy .....	20
2.3.4 Noosférická zložka výchovy .....	22
Záver .....	25
Literatúra .....	27

## Úvod

Neustála zmena, charakterizujúca spoločnosť, vytvára meniace sa podmienky pre realizáciu plánov, dosahovanie cieľov, i pre priebeh kvalitného ľudského života.

Je zrejmé, že tieto dôvody podnecujú dospelého cloveka k prispôsobovaniu sa novým podmienkam a k zmenám svojho prezívania a správania sa. Navyše - rozumný dospelý sa svojim vnútorným zmenám neoddáva zivelne, ale hľadá si z existujúcich podnetov tie, ktoré sa mu javia pre jeho ďalší vývoj vhodné a potrebné.

Nie sú pri tom obchádzané ani podnety z iných kultúr. Ich preberanie v procese medzikultúrnej komunikácie nadobúda výchovný a sebavýchovný charakter. Najmä od zaciatku devädesiatych rokov sa k nám dostávajú celé inokultúrne sústavy a to sústavy náboženské, estetické, ekonomické a podobne.

Nezanedbatelnú časť tvoria ázijské bojové umenia, prinášajúce množstvo nových pohľadov, myšlienok a ideí vo vnútri svojej pohybovej zlozky. Už tradicne sa z nich svojou snahou o výchovné pôsobenie vyníma najmä aikido.

V tomto zmysle smerujeme predkladanú prácu, v ktorej sa pokúsime nacrtnúť základné zlozky výchovy dospelých, poskytované bojovými umeniami a zvlášť aikidom. Zameranie na dospelého cloveka vyplýva z faktu, že na Slovensku je väčšina cviciacich v dospelom veku.

Dalej sa pokúsime objasniť výchovné aspekty v historickom procese vývinu aikido, porovnať ich s dnešným smerovaním a vytipovať na základe všeobecných požiadaviek súčasnej výchovy dospelých tie zlozky, ktoré aikido najviac charakterizujú.

Jednotlivé zlozky všeobecne charakterizujeme, odôvodníme možný výchovný prínos z pohľadu aikido a upozorníme na nebezpečenstvá, vyplývajúce z nekritického preberania cudzej kultúry.

Text je spracovaný analýzou, porovnaním a následnou syntézou dostupných literárnych pramenov. Hľadáme tiež analógie medzi u

nás prepracovanou teóriou výchovy, telesnou, respektíve športovou výchovou a špecifikami výchovy v aikido. Práca nemá cisto kompilatívny charakter. Informácie podporíme osobnými (ústne odovzdanými) poznatkami a skúsenosťami autora, ako jedného zo zakladateľov a tvorcov aikido na Slovensku.

## **1. Výchova dospelých.**

### **1.1 Potreba výchovy dospelých.**

Pred tým, ako sa môžeme zaoberat výchovou dospelých všeobecne a prípadne ich výchovou alternatívnymi prostriedkami, napríklad pomocou bojových umení, si musíme ujasniť potrebu výchovného pôsobenia na dospelých.

Sme presvedčení a to už na základe letného pohľadu na spoločnosť, že dospelí nie sú vychovaní na takej úrovni akú predpokladá vyspelá moderná demokracia. V každodennom spoločenskom styku sme presvedčení o chýbajúcej interiorizácii zloziek výchovy. Máme tým na mysli výrazné porušovanie právnych noriem, ako aj elementárnych základov slušného správania. Človek je ľahko manipulovateľný, nevyrovnaný sa celkom so zmenenými politicko - ekonomickými podmienkami. Je nesamostatný, stráca sebadôveru, nevie si položiť reálne a hodnotné životné ciele. Nestará sa o svoje telo, ignoruje potrebu harmonického rozvoja, preto chorľavie a chradne, čo sa spätne prejavuje na zníženej možnosti seberealizácie. Dostáva sa do mnohých bludných kruhov.

Nemôžeme však povedať, že by nám chýbala akákoľvek koncepcia výchovy. Sú tu - a na rôznych úrovniach v priestore i case. Spolu s mnohými ďalšími sa však domnievame (Zelina 1996, s. 3), že tradičné filozofie výchovy nemusia vždy zodpovedať aktuálnym potrebám a je preto nutné hľadať alternatívy. Je pri tom dôležité, aby každá ďalšia koncepcia výchovy zodpovedala súčasnému stavu rozvoja teórie výchovy, aby bola v súlade so všetkými princípmi modernej spoločnosti. Možnosti, ktoré sa nám núkajú, musia byť kriticky zhodnotené spôsobom vylučujúcim prvky odporujúce platným spoločenským, právnym a iným normám. Nová sústava výchovy musí zodpovedať zásadám dodržiavania ľudských práv a pomôcť dospelému človeku nájsť jeho vlastnú cestu v danej spoločnosti, to znamená meniť ho vnútorne tak, aby zostal sám sebou a to svoje zveladoval pre vlastný úžitok a pre úžitok celej spoločnosti. Iba takúto alternatívu považujeme za hodnú rozvoja.



Jednu z nich vidíme v súčasnom aikido, v bojovom umení čerpajúcom z tradície starých japonských vojenských umení, avšak pretransformovanom jeho zakladateľom Osenseiom Moriheiom Uešibom (1883 - 1969) na umenie, pomocou ktorého sa učíme, aj keď to spociatku znie paradoxne - udržať mier vo svete. "Aikido je ... tvorba lásky vo vesmíre. Je to ochrana všetkých živých vecí. Jeho význam spočíva v rozdávaní života všade tam, kde je jeho prirodzené miesto. Jeho tvorivý pramen nie je len v bojových umeniach, ale vo všetkých veciach, podporujúc ich rast a vývoj" (Ueshiba 1984, s. 9).

### 1.2 Aikido ako výchovný systém

Aikido je v systematike športu začlenené do skupiny športových úpolov, ktoré používajú najmä hody a znehybnenia v boji v postoji i na zemi (Durech 1993, s. 34). Tento pohľad však prezentuje aikido iba ako fyzickú záležitosť, ktorá má ako taká len malý vzťah ku každodennému životu. Prínos z takéhoto štúdia by bol, ako poznamenáva Saotome (1989, s. 197) značne obmedzený. Ľudská "fyzická kondícia sa možno zlepší, ale nie charakter ani kvalita života". Štúdium aikido by sa malo "aplikovať na celú osobnosť". Nie je to len "zábavka pre mladých, ale celoživotná záležitosť. Ako človek starne, možno sa zmení jeho cvičenie, ale stále môže pokračovať v zlepšovaní svojho charakteru, schopností a porozumenia."

Zakladateľ aikido po celý život študoval rôzne staré japonské umenia boja so zbraňami i bez zbraní, intenzívne sa venoval štúdiu náboženstiev a duchovných systémov (Stevens 1985, s. 3 - 14; Pranin 1989, s. 128 - 132; a ďalší). Keď ako 86 ročný umieral, mohol za sebou vidieť množstvo svojej práce, zviditeľnenej v rozrastajúcom sa hnutí aikido a v osobách jeho žiakov a nasledovateľov. V procese vývoja prešlo aikido náročnú cestu, počas ktorej sa menil jeho pôvodne výlučne bojový

charakter na moderné bojové umenie s výrazným prepojením na oblasť spoločenského života (blížšie Reguli 1998).

Vývoj sa pritom odohrával v troch etapách.

1. etapa siaha cez predchodcov aikido hlboko do japonskej minulosti, poznačenej časťmi vnútornými nepokojmi a rodovými vojnami (Cleary 1998, s. 11 - 24) až do r. 1932. V tomto roku zakladateľ premenoval umenie, ktoré vyučoval (z Daito ryu aiki dzudzucu na aikibudo) a tak sa aj formálne odtrhol od nekritického nasledovania starých tradícií, majúcich za cieľ fyzickú likvidáciu prípadného nepriateľa.

2. etapa pretrvávala do r. 1942. Bolo to obdobie konštituovania výchovnej filozofie Osenseia Uešibu. Hnutie dostalo organizovanú podobu a začalo byť rozširované do kruhov vysoko postavenej verejnosti z oblasti bojových umení, kultúry, politiky. Učenie sa coraz užšie zameriavalo na výchovu ctnostného cloveka prostredníctvom techník aikibudo.

3. etapa pretrváva do súčasnosti odvtedy, ako bolo r. 1942 bojové umenie aikibudo oficiálne premenované na aikido. Stalo sa tak vylúčením ideogramu "bu" z názvu, znamenajúcom "vojenský, bojový", prípadne "zastavenie vojny". Bola tým vyjadrená podstata aikido, ktoré sa stalo zo špecifickej "vojenskej cesty harmónie" širšou a všeobecnejšou "cestou harmónie", s vplyvom na všetky oblasti ľudského života. Aikido sa tak stalo z prostriedku vojenskej výchovy sústavou výchovy celého cloveka a celej spoločnosti.

Niekedy je aikido nazývané cestou, spôsobom harmónie, či zjednotenia ducha a tela (Maruyama - Tohei, s. 7). Je tým stručne vyjadrený spôsob výchovy v aikido. Pomocou telesných techník bojového umenia sa aikidista snaží pozitívne pôsobiť na svoju psyché. Cez matériu, t. j. telo prechádza k duši (psychike) a ďalej až do oblasti metafyziky.

### **1.3 Teória výchovy a aikido.**

Pokúsime sa pozrieť na aikido cez základy teórie výchovy dospelých, ktorej poznatky a princípy by mali byť zachované pri aplikovaní aikido ako výchovného systému v praxi. Zameriame sa pritom najmä na biologické, psychické, spoločenské a duchovné faktory. Vychádzame zo všeobecného predpokladu (Fábryová 1987, s. 43), že človek je bio - psycho - sociálnou bytosťou, tvoriacou jednotu.

Nemôžeme však poprieť, že v človeku a okolo človeka je cosi iracionálne. Ľudia nielen percipujú, ale aj veria, či už je to viera materiálna, alebo nemateriálna. Aikido, aj vďaka tomu, že bolo ovplyvnené náboženstvom šintó, budhizmom a konfucianizmom, nepopiera duchovnú zložku osobnosti (Gleason 1995, s. 5 - 22). Človek je potom podľa tejto koncepcie bio - psycho - socio - duchovnou bytosťou (obr. 1) a ako k takej musíme pristupovať aj pri jej výchove, najmä ak je spôsob výchovy praktikovaný prostredníctvom bojového umenia. V symbolike aikido takúto jednotu môžeme v rovine a priestore znázorniť pomocou dvoch základných symbolov - trojuholníka a spájajúceho kruhu, resp. gule. Exaktná podstata vzájomne interagovanej bio-, psycho- a sociosféry tvorí pri "zemi" (pevnú) podstavu. Nad ňou je bod noosféry, ktorý po spojení s ostatnými sférami determinuje vznik ihlanu. Jeho vrchol nie je taký pevný ako podstava, dvíha sa k "nebu". Ihlan je v symbolike aikido vyjadrením človeka (Ueshiba 1985, s. 18), stojaceho medzi nebom a zemou.



Obr. 1. Bio - psycho - socio - noosféra človeka.

Poznanie individuálnych zvláštností v jednotlivých zlozkách je dôležité pri koncipovaní systému výchovy, ktorý je nevyhnutne závislý od ich pomeru a kvality. Dosiahneme tým stav, kedy výchova, aj keď nie je všemocnou, môže mať veľký vplyv pri formovaní a utváraní osobnosti (Skalka a kol. 1989, s. 67).

### **1.3.1 Biologické faktory výchovy.**

Pre výchovu prostredníctvom moderného bojového umenia je dôležité poznať biologickú zlozku jednotlivca. Podiela sa nie len na charaktere psychických zvláštností človeka, ale výraznou mierou určuje spôsob, akým je možné zatazovať konkrétneho človeka v tréningovom procese.

Dedické faktory, ktoré nie sú ovplyvniteľné športovou prípravou (pohlavie, vek, výška, druh a kvalita svalových vlákien, atď.), musíme vnímať ako základné determinanty pri určení tréningu. Volíme ho predovšetkým tak, aby sme dosiahli získavanie, udržiavanie a neustále rozvíjanie biologického zdravia (Skalka a kol. 1989, s. 129 - 131).

Pri všetkých možných formách cvičenia (Reguli 1998, s. 17 - 18) sa snažíme o neustále zvyšovanie výkonnosti a teda biologickej kvality. Výkonnosť je adekvátna biologickým podmienkam a prispôsobená aspiráciám a cieľom konkrétneho aikidistu.

Športový tréning sa v zásade neodlišuje od tréningu v iných odvetviach telesnej kultúry (Korcek a kol. 1992, s. 45 - 47; Choutka 1983, s. 122). Je zameraný na harmonický rozvoj všeobecných a špecifických kondičných schopností.

Tréning je určený rovnako mužom, ako aj ženám (Ueshiba 1984, s. 55 - 56), pričom charakter zostáva rovnaký, mení sa len prístup s ohľadom na biologické, fyziologické a psychické zvláštnosti žien (Starší 1993, s. 44 - 45). Aj keď je pravdou, že charakter aikido ako bojového umenia spociatku viac priťahuje



muzskú populáciu, cvičiace ženy boli na rozdiel od feudálnej japonskej tradície súčasťou rodiny aikidistov už od počiatkov aikido (Pranin 1991, s. 107).

Aikido nepozná biologické hranice. Nondiskriminácia a nonexkluzivita sú základnými charakteristikami. Kišhomaru Uešiba, súčasný dôša - vodca cesty, syn zakladateľa aikido o tom píše (1984, s. 56): "Brány aikido sú otvorené pre ľudí všetkých vekov, tried, pohlaví, národností a rás."

### **1.3.2 Psychické faktory výchovy.**

Otázku vychovateľnosti dospelých môžeme považovať za bezpredmetnú. Poprieť možnosť akejkoľvek zmeny správania, prezívania, schopnosti učiť sa a tvoriť, by znamenalo poprieť základný princíp ľudskej existencie, smerujúcej k neustálemu zdokonaľovaniu sa a k prispôsobovaniu okolitého sveta. Tvrdenie o ukončení vývoji osobnosti v období mečítmy je tvrdením o zbytočnosti celého ďalšieho nehybného, strnulého, prípadne regresívneho života.

Aktuálnou otázkou ostáva efektívnosť výchovy dospelých. Je závislá od viacerých spoločenských a individuálnych faktorov (Perhács - Paška 1995, s. 54). Prítom je dôležité vnímať možné negatívne vplyvy výchovného prostredia. Najmä v dramatickejšie sa meniacich podmienkach je potrebné dôsledne dbať na odstránenie rušivých vplyvov a všetkými možnými prostriedkami zvyšovať pozitívne vplyvy.

Nevyhnutne musíme sledovať základné psychologické princípy (Fábryová 1987, s. 29 - 36), určujúce povahu ľudskej psychiky pri jej formovaní a utváraní v priebehu celoživotnej výchovy.

Princíp determinizmu je jedným z kľúčových. Človek sa rodí, žije a umiera v objektívnom svete, pevne spojenom s jeho svetom subjektívnym. Interakcie, ktorých je účastníkom, sa odohrávajú v rôznych smeroch, majú rôzne úrovne, rozdielnu trvácnosť, líšia sa mierou záväznosti a formálnosti (Kollárik 1993, s. 82 - 84).

Platí to aj v sociálnej skupine aikidistov, neustále sa navzájom ovplyvňujúcich.

Prijímané informácie sú prostredníctvom psychických procesov aktívne odrážané. Kvalita odrazu závisí od vnútorných podmienok cloveka.

Výsledky princípu psychického odrazu sa prejavujú v cinnosti cloveka, ktorá je v jednote s jeho psychikou. Významná je pritom interiorizácia vonkajšej predmetnej cinnosti, vznikajúca pred reakciou v procese transformácie prijatého signálu (Perhács - Paška 1995, s. 68).

Uvedené princípy sa spájajú v princípe rozvoja, ktorý tu má celozivotný, biodromálny charakter, vedúci k zrelej celostnej osobnosti, poznajúcej a vyrovnanej so svojou minulosťou, zujúcou v prítomnosti a s jasnou a pozitívnou predstavou o svojej budúcnosti (Machalová 1997, s. 29 - 31).

### **1.3.3 Spolocenské faktory výchovy.**

Velký vplyv má inštitucionálny charakter výuky aikido. Je charakterizovaný nepretrzitostou a organizovanosťou (Kolencík 1994, s. 14). Nepretrzitost závisí od osobného prístupu k aikidu. Cvicenie je dobrovolné a kedže je nesútazné, nie sú na cvicencia vyvíjané spoločenské alebo materiálne tlaky. Motivácia pre (celozivotné) pokračovanie v cvicení vychádza z vnútra cloveka. Každý klub má svoj autonómny systém organizácie cvicení i všetkých mimocvicensebných aktivít (Homma 1994), prejavujúci sa väčšou, či menšou formálnosťou a stupňom organizovanosti.

V každom prípade, inštitucionalizovaná výuka aikido pri sprostredkovaní uspokojovania potrieb reguluje správanie a prezívanie cloveka. Podľa platných noriem - celospoločenských aj špecifických skupinových - potláča neziadúce a podporuje ziadúce.

Základnou organizacnou jednotkou je klub, v aikido presnejšie nazývaný dózo, čiže "miesto vykonávania cesty"

(Saotome 1989, s. 204).

Pôvodne sa tým myslelo konkrétne miesto, budova alebo miestnosť, kde sa praktikovala cesta do. Dnes sa pojmom dózo označuje materská organizácia aikidistu. Má charakter sociálnej skupiny s hlbokými neformálnymi vzťahmi.

Telesné cvičenia, bez ohľadu na to, aké vnútorné hodnoty v sebe nesú, sú do určitej miery vnímané ako hra (Starší 1993, s. 12 - 15). Aj prísne vnútorné pravidlá sú potom vnímané bez väčších ťažkostí. Nácvik techník prebieha predovšetkým vo dvojiciach (Tamura 1996, s. 16 - 17), takže sú rýchlo nadväzované kontakty, pretrvávajúce aj mimo tréningu.

Klub poskytuje svojim členom uspokojovanie ich potrieb. Aikidisti pociťujú klubovú príslušnosť a rôznymi symbolmi svojho dózo to prejavujú aj mimo sociálnu skupinu spolucvícencov (Choutka 1983, s. 25 - 27). Vytvorený vzťah pretrváva aj po zanechaní aktívnej činnosti. Vytvorená sieť osobných výberových a funkčných vzťahov každému umožňuje zaradenie sa do vnútornej hierarchie skupiny (Kolencík 1994, s. 36).

Uvedené fakty vytvárajú množstvo rôznych situácií a dávajú v priebehu celoživotného cvičenia možnosť stretu s mnohými ľuďmi, s ktorými je študent aikido na istý čas v priamom osobnom kontakte (Saotome 1989, s. 197). Hlavsa, Langová a Všetěcka (1987, s. 35 - 54) ukazujú množstvo dimenzií a hladísk pri takýchto situáciách. Ich vzájomný pomer a obsah dáva každej chvíli nádech jedinečnosti. Z hľadiska aikido sa v interakciách z týchto dimenzií najviac podieľajú fyzikálne, biologické, psychologické, sociálne, edukatívne, estetické a etické dimenzie a ďalej hladisko tvorivosti, systému a techniky.

#### **1.3.4 Duchovné faktory výchovy.**

Skôr ako prejdeme bližšie k jednotlivým faktorom, objasníme nevyhnutnosť oddeliť tieto faktory od ostatných faktorov výchovy

v aikido.

Viera, svetonázor a podobne, sú určitými postojmi cloveka k viditeľnému aj neviditeľnému svetu a teda patria do kategórií psychológie (Kollárik 1993, s. 70). Nazdávame sa však, že takéto ponatie vnútra cloveka ho odrezáva od nemateriálneho sveta. Boh, svet ideí, praprícina, alebo univerzálny duch a iné pomenovania pre to isté, náležia do oblasti viery. Niektorí uvedené kategórie považujú za skutočnosť, iní za nevedecké hypotézy, ďalší sa nedokážu vyjadriť. V každom prípade pokladáme za nevyhnutné vytvoriť autonómny priestor pre hypoteticky možné duchovné faktory.

Brezinka (1996, s. 38) v súlade s nami uvádza, že "presvedčenia založené na viere tvoria ... centrálnu súčasť životnej zdatnosti". Myslí tým vnútornú jednotu prezívania zmyslu osobnosti a jej existenciu v spoločnosti v zmysle svetonázorového náboženského, či filozofického postoja.

Aikido "je hlboko duchovnou záležitosťou", poskytujúcou v hmatateľnom vnútri osobnosti cloveka chrám ducha, a to rovnako "ducha individuálnej ľudskej bytosti ako aj božského ducha prestupujúceho všetky veci vo vesmíre" (Saotome 1989, s. 205).

Ústredným duchovným pojmom pre aikido je ki. V japončine sa, podľa kontextu, používa ako zástupca výrazov duch, srdce, cit, nálada, dýchanie, myseľ, energia a podobne (Krouský - Šilar 1993, s. 216). Vzdy sú to výrazy spojené s tvorením, energiou, stavom mysle a ducha, teda s prírodným pôvodcom určitého procesu. Rozbor ideogramu ki hovorí, že sa skladá zo spojených znakov ryza a varit (Pranin 1991, s. 61), čo poukazuje na procesualný charakter ki. Ryza sa premení na varenú v procese pôsobenia ki.

Prejavom ki ako energie života a tvorenia je kototama. Prejavuje sa v audiálnej oblasti, pričom má základ v "materských" zvukoch A E I O U (Gleason 1995, s. 54), ktorý je vyjadrením harmónie a nekonečnosti vesmíru a jeho princípom. Pre nedostatok miesta nechávame otvorené núkajúce sa analógie (iste pozornému

citateľovi neunikajú) s hinduistickým AUM, kresťanským AMEN, či Pytagorovou hudbou sfér.

Človek ako individualita v spoločnosti iných individualít tvorí jednotu ducha, mysle a tela - sangen, (Gleason 1995, s. 89 - 90), vytvárajúc trojuholník prednej strany ihlana obr. 1. Slnko (ohen, muz, hľadanie, zviera, ...) je symbolom noosféry, mesiac (voda, žena, sústredenie, rastlina, ...) psychosféry a zem (pôda, diéta, radosť, minerál, ...) biosféry človeka.

Duchovná zložka osobnosti človeka je jej neoddeliteľnou súčasťou. Zdá sa, že jej význam je rovnaký ako význam ostatných troch sfér. Vo výchove sú rovnocennými determinantami. Slovom zakladateľa aikido: "Nemôžeme prikladať nadmernú dôležitosť materiálnemu, ani duchovnému svetu. V skutočnosti sú jedna a tá istá vec" (Saotome 1989, s. 209).

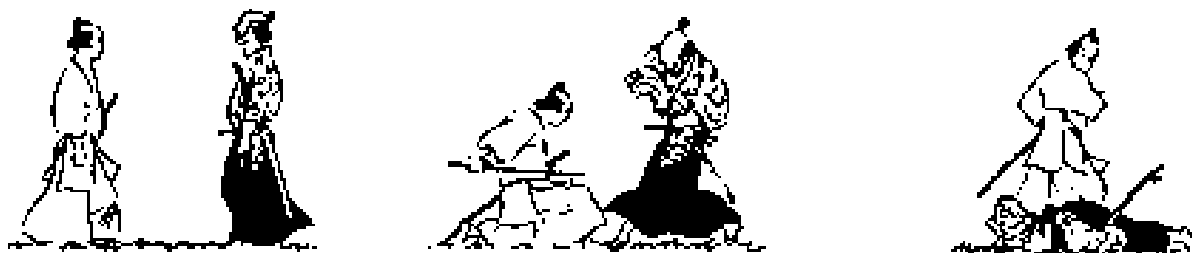
## 2. Proces výchovy v aikido.

### 2.1 Výchovný ideál.

Výchovný ideál predstavuje viac, či menej vzdialený ideál osobnosti, ktorú máme za cieľ vychovať. Ideál sa mení v priestore, case a zameraní na objekt.

V aikido, alebo všeobecne v bojových umeniach, započal tento vývoj najstarším štádiom, vyznačujúcim sa prísne ohrančenou lokalitou (územie japonských ostrovov) v období pociatkov feudalizmu (od 11. storočia), pričom objektom bol príslušník vzráhajúcej sa vojenskej šľachty, samurai. Najnovšie štádium zotiera hranice štátov a národov, pozerá z prítomnosti na ďalekú budúcnosť a objektom sú všetci ľudia sveta bez rozdielu.

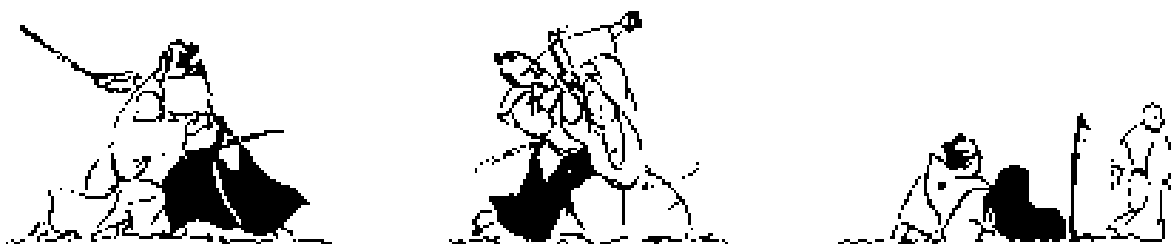
Pociatky výchovného ideálu sledovali jediný cieľ - vychovať bojovníka, ktorý akýmikolvek prostriedkami dokáže obhájiť svoj majetok a ideály. V bojovej praxi to znamenalo navždy sa zbaviť cloveka, ktorý stál bojovníkovi v ceste. Ako ukazuje obr. 2., biely bojovník, v súlade s výchovným ideálom, neváha zaútočiť na svojho nepriateľa a zabiť ho skôr, ako sa môže začať brániť. Jeho protivník ho nezaujíma ako ľudská bytosť, vníma ho ako prekážku, ktorej sa treba čo najrýchlejšie a najefektívnejšie zbaviť.



Obr. 2.: Ranný výchovný ideál bojovníka. (Westbrook - Ratti 1970, panel A, s. 34)

Postupným vývojom až po dnešok, sa stalo nevyhovujúcim a nesprávnym vyhľadávanie konfliktu. Na obr. 3. je biely bojovník napadnutý a pre nevyhnutnosť je donútený brániť sa. Nezabíja však útočníka, ani ho nezranuje, ale snaží sa ukázať mu nezmyselnosť

jeho agresívneho správania. Necháva ho odzbrojeného premýšľať o svojom konaní a tým sa snaží na neho formatívne vplývať tak, aby z jeho strany nedochádzalo k podobným narušeniam prirodzených práv cloveka. Prenesene to znamená priznanie a dodržiavanie práv ľudí, ale aj zvierat a celej prírody a vesmíru. Moderný clovek, nasledujúci cestu tohoto bojovníka, sa učí prostredníctvom bojového umenia práve takýmuto zmýšľaniu.



Obr. 3.: Súčasný výchovný ideál bojovníka. (Westbrook - Ratti 1970, panel D, s. 34)

K takémuto vnímaniu poslania aikido dospel jeho zakladateľ na jar r. 1925. Ako Osensei neskôr povedal (Ueshiba 1985, s. 154): "Porozumel som - buďto nie je zrazením protivníka našou silou, tým menej to je nástroj na smerovanie sveta do deštrukcie pomocou rúk. Pravé buďto znamená pochopiť ducha vesmíru, udržať mier vo svete, správne produkovať, ochraňovať a kultivovať všetky bytosti prírody. Tréning buďto znamená brať božiu lásku, ktorá správne produkuje, ochraňuje a kultivuje všetky veci v prírode, prispôsobovať sa a zuzitkovať ju v našom duchu a tele".

Aby niekto mohol uskutočňovať svoj život v takomto duchu, je potrebné viac ako obyčajná vedomosť o správnosti takéhoto života. Jednotlivec, snažiaci sa prostredníctvom vlastnej seba výchovy o výchovu iných, musí dosiahnuť tzv. oslobodenie (Cleary 1998, s. 81). Tento stav spocíva v nespocívaní na matérii všeobecne, ale i na ideách odvádžajúcich adepta bojového umenia od jeho ciela. Oyama (1997, s. 96) to nazýva "posledná pravda". Každý musí nájsť dostatok sily na to, aby dokázal vytrvať na svojej ceste.

Súcasný výchovný ideál v aikido sleduje výchovu vyrovnanej integrovanej osobnosti, ktorá je v mieri so sebou samým i s celým svetom. Snaha o prejav vesmírnej harmónie cez ľudské telo sa uskutočňuje v naplnení prirodzených prírodných zákonov (Gleason 1995, s. 20).

## **2.2 Funkcie výchovy.**

Samotná výchovná prax je vykonávaná v mnohých oblastiach, ktoré priblížime v nasledujúcej podkapitole. Budeme pritom sledovať, aké funkcie plnia jednotlivé zložky výchovy. Aj keď nevyhnutne musíme výchovu chápať ako integrované formovanie a utváranie osobnosti, z metodologického hľadiska sú základnými funkciami výchovy socializácia a individualizácia (Perhács - Paška 1995, s. 54 - 56).

Socializačná funkcia sleduje výchovu cloveka, ako neodmysliteľnej súčasti spoločnosti vo všetkých jej vrstvách. Vychováva ho v súlade so svojimi zvykmi, normami a zákonmi. Obsahová stránka je zameraná na uľahčenie existencie jednotlivca v spoločnosti.

Individualizačná funkcia napomáha nájsť cloveku samého seba. Z širšieho hľadiska je to naplnenie jeho vnútornej harmónie. Umožňuje nájsť odpoveď pri pohľade do duševného a duchovného zrkadla (Nitobé 1904, s. 9).

Tieto dve zložky výchovy budeme ďalej rozoberať podľa ich uplatnenia v jednotlivých sférach cloveka, ktoré chápeme, ako sme vyššie objasnili, ako bio - psycho - socio - duchovnú jednotu.

## **2.3 Zložky výchovy.**

### **2.3.1 Biosférická zložka výchovy.**

Telesná výchova a jej súčasti tvoria najviditeľnejší (nie však najdôležitejší) obsah výchovy. Napovedá tomu aj samotný fakt, že aikido je zložkou telesnej kultúry.

Napriek tomu, že značná časť dospelšej populácie sa nazdáva,



ze je v dobrej kondícii a ze má telo v poriadku (Skalka a kol. 1989, s. 131), sledujeme neustály a prudký pokles kondície najmä po tridsiatom roku a neustály nárast civilizacných ochorení. Je to známkou nedostatocného uvedomovania si hodnoty svojho tela.

V dospelom veku aikido plní tri základné, vzájomne tesne nadväzujúce funkcie. Preventívnu, udržiavaciu a progresívnu, z ktorých každá by mala byť obsahom cvicenia študenta aikido.

Snaha o symetrické, rovnomerné a systematické zatazovanie organizmu prináša možnosť kompenzácie nedostatku fyziologicky správneho pohybu v práci. Pracovné nároky buď zamedzujú možnosti pohybu, alebo organizmus jednostranne pretazujú. Účelným výberom cvicení vyrovnávame funkcnú disbalanciu pohybového aparátu a zlepšujeme cinnosť vnútorných orgánov. Odstranujú sa tak aj niektoré príčiny civilizacných chorôb. Naučené pohybové vzorce a princípy fyziologicky správneho používania tela šetria organizmus, zefektívňujú jeho prejav v praxi a predlžujú biologický život jeho jednotlivých častí.

Získané schopnosti sa udržiavajú prostredníctvom pravidelného tréningu. Charakter aikido dovoľuje aktívne cvičiť až do vysokého veku (resp. až do smrti vo vysokom veku) a tiež začať cvičiť v každom veku, postproduktívny nevynímajúc (Saotome 1989, s. 197).

Zatazenie by pritom malo byť také vysoké, aby sa neustále zvyšovala výkonnosť a zlepšovali jednotlivé schopnosti. Cvicenec a jeho učiteľ musia sledovať, kde všade sú možnosti pre zlepšenie.

V prvom rade sú to základné pohybové zložky a to sila, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť a ohybnosť. Zo špecifických spomenieme reakčný čas, priestorovú orientáciu, taktilnú a vizuálnu perцепciu a anticipáciu.

Prostredníctvom techník cvicenec spoznáva svoje vlastné telo, jeho možnosti a nedostatky. Čez bolesť (nie v negatívnom zmysle) získava vzťah k svojmu telu, ktorý však vďaka tvrdému

tréningu nemôže prerásť do jeho rozmaznávania a hýckania.

Pravidelné cvičenie vedie k zdravej životospráve a k aktívnej starostlivosti o svoje zdravie.

Vedomosti, získané v tréningovom procese, môže uvedomelý jedinec aktívne odovzdávať druhým ľuďom.

### 2.3.2 Psychosférická zložka výchovy.



Obr. 4.: Aikidoka uprostred útočníkov. (Westbrook - Ratti 1970, s. 75)

Pri cvičení je každý jednotliviec odkázaný sám na seba. Vo chvíli útoku musí okamžite rozhodnúť o svojej akcii, pretože každé zaváhanie mu zmarí možnosť vykonať obranu (Saotome 1989, s. 198). Symbolicky to znamená, že okamih útoku rozhoduje o živote a smrti. Neúspech rovnako prináša pomalú, ako aj príráchlu reakciu. Prenesený význam je v učení sa okamžitým, avšak neunáhleným a najmä adekvátnym reakciám na každodenné životné situácie. Dôležitosť správneho rozhodnutia je viditeľne nevyhnutná

vtedy, ak je okolo nás viac problémov (obr. 4). Aikido učí pevnému postojovi človeka vo víre vonkajších a vnútorných nepriateľov.

Vykonávaná akcia má charakter jasného, zreteľného pohybu. Šomen uci je základný priamy úder. Akákoľvek odchýlka od priameho smeru prestáva byť šomen uci. Tradícia bojových umení hovorí, že lož, nepravda, faloš a úskoky sú rozsudkom smrti (Nitobé 1904, s. 32 - 37).

Obrana voči útočníkovi je efektívna, ale bez zbytočného "hľuku". Rovnako správanie je charakterizované zdrzanlivosťou, ale aktívnym konaním. Skromnosť a zdrzanlivosť dáva možnosť hlbšie preniknúť do detailov činnosti, uvedomiť si vnútro vecí (Sóšicu Sen XV. 1991, s. 86 - 87).

Zdrzanlivosť neznamena uzatvorenie sa, ci pohrdanie vecami, ludmi, alebo myšlienkami. Charakter výuky aikido (Tamura 1996, s.16) podmienuje vzájomnú pomoc a vzájomné ucenie sa. Cvicenci sa ucia od ucitela, od starších spolucvicencov, od mladších spolucvicencov, od seba samých a pozorujú prírodu, ucia sa aj z nej.

Nesúťažná podstata aikido je postavená na budovaní svojho ja prostredníctvom pomoci druhému. Zdanlivé víťazstvo v súťaži, alebo v súboji neznamena nic iné ako to, ze náš súper bol horší ako my. Môžeme druhých porazit, pokorit, vyhrať nad nimi, ale v skutočnosti nic nezískame. V aikido nie je súťaženie, nie je boj. Spolupráca, vzájomný rešpekt a pomoc sú schodmi pre rast každého aikidistu.

Aikido vychováva k skromnosti a k vážnosti ku všetkým poznatkom. Cieľom je integrovat nové vedomosti vo svojej osobnosti. Osensei bol presvedčený, ze študent bojového umenia "si nemôže dovoliť prehliadat dobré umenie ci vedu" (Saotome 1989, s. 207). Skromnosť je umením mat všetko aj vtedy, ak sme chudobní a zdanlivo nemáme nic. Musí to však vychádzať z vnútra. Každá pretváarka je na Ceste krokom späť.

Esteticky vykonaný pohyb je výrazom vnútornej čistoty jednotlivca. V Japonsku je viacero estetických umení (Sóšicu Sen XV. 1991), napríklad cesta caju (cado), aranžovanie kvetov a stromov (ikebana, bonsai), písanie (šodo) a podobne. Forma je vyjadrením vnútra, avšak sama o sebe nic neznamena. Bojové umenia hľadajú jednoduchú prírodnú krásu, ale - ako v každom umení - nie je tu miesto pre pohrdanie akoukoľvek vonkajšou formou (Nitobé 1904, s. 28).

Čisté a upravené oblečenie pri tréningu aikido skrýva hlbokú symboliku. Najviditeľnejšie sa prejavuje v širokých nohaviciach hakama. Zložitý strih a obliekanie upozorňujú na význam aikido. Sedem pukov hakamy sú symbolmi pre 1. láskavosť (jin), 2. cestu a spravodlivosť (gi), 3. zdvorilosť a etiketu (rei), 4. múdrosť a

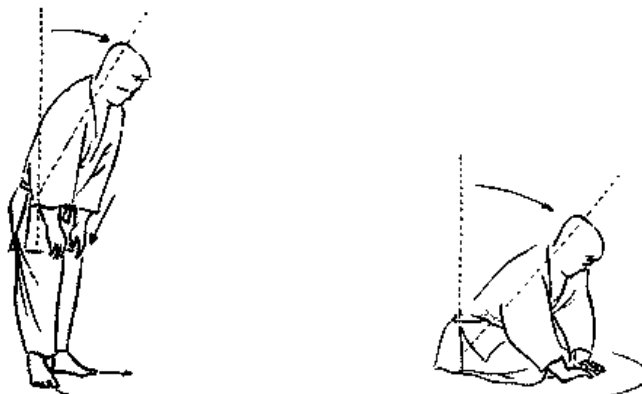
inteligenciu (ci), 5. úprimnosť (šin), 6. toleranciu (cu) a 7. zbožnosť (koh) (Saotome 1989, s. 207).

### 2.3.3 Sociosférická zložka výchovy.

Pri praktikovaní aikido hrá najdôležitejšiu socializačnú úlohu dozo. Predstavuje mikrokozmos, v ktorom je možné ucíť sa zákonom ľudského spolunazívania.

V čase niekoľkých období vnútorných japonských vojen (Cleary 1998, s. 11 - 24) bola lojalita jedným z mála spôsobov, ako prežiť. Dnes je úcta a vernosť svojmu dozo neodmysliteľnou podmienkou spoločného rastu. Skrýva sa tu nebezpečenstvo lokalpatriotizmu a nezdravého vedomia jedinečnosti a bekonkurenčnej nadradenosti práve toho "nášho". Toto prídruženie ani vzdialene nesúvisí so základnými myšlienkami aikido.

Mravná výchova je najobsažnejšou časťou vnútra aikido. Najviditeľnejšie sa to prejavuje na formálnej stránke, v etikete (reigi). O etikete sa široko rozpisuje Tamura (1996, s. 11): "Pre kazú bytosť platí, že poznať svoje správne miesto, znamená predovšetkým poznať seba ... svoj údel určený nebom ... podriadit sa zákonom univerza. Nie je tu miesto ani pre váhanie, ani pre opozíciu. Tak vypadá skutočný mier. Reigi-zaho je clovek, ktorý pomocou týchto kozmických zákonov vytvára ľudskú spoločnosť, aplikuje tieto pravidlá aj v tých najmenších činoch".



Obr. 5.: Ricurei a zarei. (Westbrook - Ratti 1970, s. 42 - 43)

Praktikovanie bojových umení začína i končí s pozdravom rei (obr. 5), v ktorom sa vyjadruje úcta k pozdravovanému subjektu, alebo objektu. Aikidista vzdáva úctu ľuďom, predmetom, aj ideám. Hĺbka predklonu (cca 15°, 45°, resp. 90°) vyjadruje vzájomný vzťah pozdravujúceho a pozdravovaného. Jediný tichý pohyb stacii na vyjadrenie vzťahu.

Skláňa sa (hlavu i telo) pred jedinečnosťou každého človeka, rešpektujúc hierarchiu, existujúcu v každej spoločnosti. V dozo je najvyššou autoritou sensei, učiteľ (nie tréner!). Nasledujú deši - starší a mladší žiaci, cize seipai a kohai (Saotome 1998, s. 206). Prenos do každenného života vo forme úcty ku všetkým ľuďom pre ich jedinečnosť, je zrejmý.

Pozdrav zbraniam, ktoré nasledovník cesty berie do rúk, nie je prejavom nezdravého fetišizmu. Rovnako ako čistota oblečenia, formálny spôsob obliekania, udržiavanie poriadku. Vzťah k predmetom nie je vlastnícky, ani príliš osobný. Je to výraz úcty ku všetkému, čo nás obklopuje, bez ohľadu na to, či sme, alebo nie sme toho vlastníčkmi.

Mnohým môže z dialky aikido pripadať ako druh náboženstva. Ale nie je a preto, ako ďalej vraví Saotome (1989, s. 206), "nemá žiadne dogmy ani doktríny", predsa však "je hlboko duchovnou záležitosťou". Vstup do dozo sprevádza rei, ako pozdrav všetkým, ktorí v dozo sú, boli a budú, a rešpekt pred učeními, ktoré praktikuju. Zaciatok cvičenia sprevádza obrad, pri ktorom sa aikidisti poklonia smerom ku kamize (oltáru), kde je uložený obraz zakladateľa aikido. Robia tak pre uvedomenie si významu aikido, celého života a jeho hodnôt, pre uvedomenie si spojenia s históriou aikido (i vesmíru) a spojenia so všetkými ostatnými majstrami a adeptami bojových umení a cez nich s celou spoločnosťou.

Vo vedomí hlboko významného pozdravu rei spocíva aikidista celý život. Význam rei pretrváva od úklonu po ďalší úklon, pri ktorom sa jeho vedomie úcty znovu prehľbuje.

Vnútoraná etiketa dozo a jej dodržiavanie má význam len vtedy, ak je prenášaná do bežného života za jeho múry. To je jeden z možných príspevkov aikidistickej výchovy pre mierovú spoločnosť.

Nitobé (1904, s. 27) v tejto súvislosti cituje výrok jednej z feudálnych škôl etikety: "Cielom všetkej etikety je, aby si si povahu tak vycvicil, aby, aj keď sedíš, ani najväčší bitkár nedovolil si ťa napadnúť".

Všetky uvedené kategórie sociologickej zlozky výchovy v aikido by boli iba hrou a divadlom, ak by sa nedostali do širšieho okruhu interakcií v sociálnom prostredí. Naopak, ich pestovanie má význam práve v prieniku zo spoločnosti bojového umenia do celej spoločnosti. Osobné skúsenosti aikidistov hovoria o význame exemplifikácie, ktorá napomáha výchove širokej populácie ľudí, ktorí sa dostali do styku s vychovaným aikidistom.

#### **2.3.4 Noosférická zlozka výchovy.**

Otázky svetonárovej výchovy patria k najchúlostivejším. Náboženstvo, viera, filozofia, sú výsledkom prezívania vyšších citov.

Demokratická spoločnosť ziada rovnako demokratické rozvíjanie svetonázoru. V našej spoločnosti je nevyhnutné neustále poukazovať na - často veľké - individuálne rozdiely v otázkach svetonázoru o to viac, že do začiatku 90-tych rokov bol vo výchove preferovaný len jeden typ svetonázoru (Skalka a kol. 1989, s. 91), ktorý navyše upieral právo uzitocnej existencie iným svetonázorom.

Odpoveď na základné filozofické otázky núkajú rôzne náboženské, filozofické, vedecké systémy, ale žiadny z nich nepodáva takú odpoveď, ktorá by bola akceptovateľná pre všetkých ľudí.

Zostáva iba jeden spoločný bod (Tohei 1996, s. 21). Všetky

teórie sa zhodujú v existencii jednej prapríciny, princípu, zákonov, Boha, duchov, alebo - v aikido - ki.

Ki má svoju teóriu, odvodenú z náboženských a duchovných tradícií východnej Ázie. V priebehu histórie a vývoja myslenia stálo za podstatou mnohých javov. Zodpovedalo Lao'covej koncepcii podstaty princípu jednoty v dualitnom systéme jin a jang, predstavovalo Kuan'covu duchovnú silu prestupujúcu všetky veci, Menciovu podstatu morálky a podobne (Ueshiba 1984, s. 21).

Ki je pôvodcom štyroch duší, symbolizovaných nebom, ohnom, vodou a zemou (Gleason 1995, s. 77).

symbol	ctnosť	prostredník	nebezpečenstvo	prejav
nebo	múdrost	princíp	šialenstvo	satori
ohen	odvaha	metóda	spor	cuďnosť
voda	dôvera	zmena	nenávisť	súcit
zem	láska	mici (do)	protivenstvo	úzkosť

Tieto duše sa spájajú v jednom duchu, ktorý má individuálny, alebo univerzálny prejav.

Toto je orientálna teória. Súcasný dôšu, "vodca cesty", syn zakladateľa aikido Kisšomaru Uešiba odporúča ki používať a vnímať ako ekvivalent niektorých pôvodných pojmov v tej - ktorej reci (Ueshiba 1984, s. 30 - 31).

Ki takýmto spôsobom môžeme vnímať tromi spôsobmi. Duchovný aspekt zastupujú výrazy duch, duša, étos (ang. spirit; fr. esprit; nem. geist). Afektívnym aspektom je vnímanie, intuícia, cítenie (ang. feeling, intention; nem. stimmung). Posledným, psycho - fyziologickým aspektom je duša, dych, dýchanie vo význame ekvivalentov psyché (gr.), alebo ether (ang.)

Aikido však nie je náboženstvom a ani nasilu nešíri dogmy nejakého náboženstva. Ponúka jedno z vysvetlení. Každý si má, ak tým neublízuje iným ľuďom, zachovávať svoju vieru a tú budovať. Dôležitý a podstatný je prejav viery každého jednotlivca, teda

to, aký majú jeho duchovné hodnoty význam nie len pre neho, ale aj pre celé sociálne a prírodné prostredie (Saotome 1989, s. 198).

Pochopenie podstaty sveta neprichádza ľahko a ani nie je možné dosiahnuť ho obyczajným prijatím istého súboru poznatkov. Mnohí ziaci zakladateľa spomínajú (Tamura 1996, s. 30), že pochopenie jeho slov prišlo až po mnohých rokoch skúseností a ďalšieho štúdia. Skutocný svetonázor by nemal byť hlúpo prijatý, ale skutočne interiorizovaný po neustálom podrobovaní sebareflexnej kritike a rozboru.

Az po uznaní všetkých práv pre ľudí, živú aj neživú prírodu sa aikido môže naozaj stať zakladateľom Uešibom vytvoreným a jeho nasledovníkmi šíreným Umením mieru.



### **Záver.**

Súčasnosť je svedkom mnohých objavov. Stále viac a viac odhalujeme prírodu. Často pri tom zostáva človek tým posledným, čo si všímame.

Nie je možné nájsť všeobecne vyhovujúcu koncepciu výchovy. V práci sme objasnili základy jednej z mnohých alternatív - výchovy prostredníctvom moderného bojového umenia aikido.

Účel jeho vzniku v polovici dvadsiateho storočia sledoval transformáciu starých japonských vojenských praktík, zameraných na ovládnutie blízkeho, či vzdialenejšieho sveta prostredníctvom sily a násillia. Zmena, uskutočnená zakladateľom aikido, Osenseiom Moriheiom Uešibom a rozvíjaná jeho nasledovníkmi spočíva v budovaní sveta mieru a priateľstva, v spolupráci ľudí a prírody, riadiacich sa prirodzenými univerzálnymi zákonmi.

Osobnosť človeka je v aikido z pohľadu teórie výchovy vnímaná ako bio - psycho - sociálna jednota s nadradenou duchovnou (svetonázorovou) sférou.

Individualizačná a socializačná funkcia výchovy sa uskutočňuje prostredníctvom harmonického pôsobenia vo všetkých štyroch sférach.

1. Výchova tela v biosférickej zlozke plní preventívnu, udržiavaciu a progresívnu úlohu. Aikido nie je teoretickou vedou, ale praktickým umením, vyžadujúcim pravidelnú tréningovú prax. Technická zlozka umožňuje aktívne cvičiť v každom veku, nevynímajúc posledné zivotné štádium človeka.

2. Študent aikido sa učí samostatne, efektívne a aktívne rozhodovať a konať. Vychováva sa k zdržanlivosti a skromnosti. Nesúťažná podstata aikido ho vedie k spolupráci a vzájomnej nezištnej pomoci so všetkými ľuďmi. Hľadá krásu aj v zdanlivo najmenších veciach.

3. Lojalita ku vlastnej skupine sa odráža v aikidistových interakciách so širším okolím. Ctí si ľudí, živú a neživú prírodu rovnako, ako aj artefakty kultúry. Stáva sa tolerantným,

demokraticky a humanisticky zmýšľajúcim.

4. Aikido vidí cloveka v širšom - duchovnom kontexte. Ukazuje spoločný princíp existencie živého a pretrvávania nezivého. Nemá dogmy. Podporuje všetky materialisicé aj idealisické svetonázory, ktoré prinášajú v praktickom živote prínos k budovaniu svetového mieru.

Podstatný je celozivotný charakter cvicenia aikido, co sa prejavuje v zvýšenom záujme dospelých o toto umenie. Biodromálny charakter sa odráza v dlhodobom, pravidelnom a nepretržitom výchovnom pôsobení v jednotlivých zlozkách výchovy.

Potešiteľné je, ze aikido sa dostáva aj na vysoké školy, konkrétne na FTVŠ a FiF Univerzity Komenského, kde je v prvom prípade študijným odborom a v druhom zápoctovou telesnou výchovou.

Aikido nie je zázracnou metódou odstránenia problémov. Nie je zarucená morálnosť, tolerantnosť, zodpovednosť, nezištnosť, vnútorná krása (ci iná pozitívna kategória) cvicenia aikido. Umožňuje však nájsť k nim cestu a kráčať po nej od narodenia po smrť. Aikido nie je iba zábavou pre mladých. Jeho hlavný význam spocíva v celozivotnom učení sa boja o vlastný kvalitný a zmysluplný život.

### Literatúra

- BREZINKA, W.: Filozofické základy výchovy. Zvon, Praha 1996, 213 s.
- CLEARY, T.: Japonské umění války. Pragma, Praha 1998, 196 s.
- DURECH, M. a kol.: Úpoly. Univerzita Komenského, Bratislava 1993, 76 s.
- FÁBRYOVÁ, L.: Psychológia výchovy. Univerzita P. J. Šafárika, Košice 1987, 230 s.
- FOJTÍK, I.: Aikidó - cesta harmonie. Naše vojsko, Praha 1993, 112 s.
- FOJTÍK, I.: Japonská bojová umění budzucu. Naše vojsko, Praha 1993, 175 s.
- GLEASON, W.: The spiritual foundations of aikido. Destiny books, Vermont 1995, 203 s.
- HOMMA, G.: Aikido sketch diary (Dojo 365 days). Frog, Berkley 1994, 189 s.
- CHOUTKA, M.: Teorie a didaktika sportu. Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1983, 199 s.
- KOLENČÍK, L.: Teória výchovy. Vysoká škola polnohospodárska, Nitra 1994, 160 s.
- KOLLÁRIK, T.: Sociálna psychológia. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1993, 194 s.
- KORCEK, F. a kol.: Teória a didaktika športu. Univerzita Komenského, Bratislava 1992, 230 s.
- MACHALOVÁ, M.: Psychologické aspekty profesijného vzdelávania. Vzdelávanie dospelých, 1, 1997, s. 27 - 31.
- MARUYAMA, K. - TOHEI, K.: Aikido mit ki. Werner Kristkeitz Verlag, Leimen 1987, 208 s.
- NITOBÉ, I.: Bušido. Josef Pelcl, Praha 1904, 105 s.
- OYAMA, M.: Cesta kyokushin - cesta poslední pravdy (Filozofie bojového umění). Comenius publishing, Brno 1997, 101 s.
- PERHÁCS, J. - PAŠKA, P.: Dospelý clovek v procese výchovy. Stimul, Bratislava 1995, 157 s.
- PRANIN, S. A.: The Aiki news encyclopedia of aikido. Aiki news,

- Tokyo 1991, 217 s.
- REGULI, Z.: Co je aikido ? ŠVK FTVŠ UK, Bratislava 1998, rukopis, 31 s.
- SAOTOME, M.: The principles of aikido. Shambala, Boston 1989, 223 s.
- SKALKA, J. a kol.: Základy pedagogiky dospelých. Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1989, 255 s.
- SÓŠICU SEN XV.: Cesta caje, mysl caje. Pragma, Praha 1991, 110 s.
- STARŠÍ, J.: Teória a didaktika športu. Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica 1993, 54 s.
- STEVENS, J.: Aikido. The Way of Harmony. Shambala, Boston & London 1985, 198 s.
- TAMURA, N.: Aikido (Etiketa a transmise). 33 s. rukopis prekladu: Tamura, N.: Aikido (Etiquete et transmmision). Soleil Levant, Paris 1996.
- TOHEI, K.: Ki v kazdodenním zivote.(Základní principy jednoty ducha a tela). Votobia, Praha 1996, 157 s.
- UESHIBA, K.: Aikido. Hozansha publications, Tokyo 1985, 190 s.
- UESHIBA, K.: Spirit of aikido. Kodansha international, Tokyo - New York - London 1984, 126 s.
- WESTBROOK, A. M. - RATTI, O.: Aikido and the dynamic sphere. Charles E. Tuttle Co., Rutland 1970, 375 s.
- ZELINA, M.: Nové trendy pedagogiky v kontexte európskeho a svetového vývoja. Technológia vzdelávania, 2, 1996, s. 2 - 5.