

## Martin Švihla

# Aikidó a deti

*Záujem o bojové umenia stále stúpa a to nielen u dospelých, ale aj u detí. Viest' tréningy detí však často znamená viac vychovávať, ako učiť techniky. Bojové umenie sa tak v rukách inštruktora stáva výchovným prostriedkom. Nasledujúce riadky priblížia čitateľom možnosti, ktoré aikidó poskytuje pri formovaní osobnosti dieťaťa.*

Myšlienka vychovávať prostredníctvom bojových umení nie je vôbec nová. Niekoľko storočí pred našim letopočtom v starogréckej Sparte mladíci pomocou zápasenia otužovali svoje telá a pestovali udatnosť a oddanosť štátu.

V stredovekom Japonsku sa chlapci v samurajských rodinách od ranného detstva pripravovali na povolanie vojaka. Ich výchova spočívala najmä v rozvíjaní bojových zručností, ktoré musel samuraj ovládať. Medzi ne patrili šerm, lukostreľba, boj bez zbrane, jazdectvo a iné.

V 17. storočí dochádza k zmenám v politike aj v stratégii vedenia vojny. Dôsledkom týchto zmien sa k celému radu budžucu (doslova „bojové umenie“), pridali aj zdanlivo nesúvisiace estetické umenia, ako čajový obrad, aranžovanie kvetín, kaligrafia či maliarstvo. Výchova tak nadobudla širší rámec, no cieľom celého tohto systému bol stále vtedajší vzor bojovníka - fanaticky oddaného zabijaka. Takýto výchovný ideál je zo súčasného pohľadu (pri všetkej úcte k veľkým samurajom, ktorí túto hranicu prekročili) dosť obmedzený.

Tento stav sa výrazne zmenil koncom 19. storočia. Nástupom doby Meidži došlo k reforme japonskej spoločnosti, ktorá okrem iného priniesla zrušenie samurajského stavu. V tomto čase sa stráca potreba rozvíjať ďalej tradičné budžucu ako nástroj vedenia vojny a mnohí pokrokoví majstri menia svoje umenia na budó (doslova „cesta bojovníka“), nástroj zdokonaľovania ľudskej bytosti. Vzniklo kendó, iaidó, džudó a veľa iných umení. V tradičnom samurajskom duchu bolo budó uvedené ako povinný predmet na všetkých stredných školách. Stalo sa tak v pravom zmysle slova výchovným nástrojom na rozvoj disciplíny a sily osobnosti mladých ľudí všetkých vrstiev.

V tejto atmosfére vznikalo postupne aikidó. Prvé zmienky o cvičení detí sú z Iwamy, kde zakladateľ Morihei Uešiba viedol v druhej polovici 40-tich rokov pravidelné tréningy pre mládež z okolia.

V polovici 60-tich rokov vzniká osobitná sekcia pre deti v svetovej centrále aikida, v Hombu dódžo. Nasledujú ostatné školy a tak sa aikidó otvorilo aj pre najmladších študentov. Od tejto doby počet cvičiacich detí stále stúpa.

Čo však ponúka japonské bojové umenie aikidó dnešným európskym deťom? Čo ich môže naučiť a k čomu vychovať?

Aikidó je pohybovou aktivitou a tak pravidelné cvičenie zabezpečuje rozvoj pohybových schopností, koordinácie pohybov a správneho držania tela. No pod pláštikom fyzického cvičenia sa skrýva dômyselný systém výchovy v duševnej i sociálnej oblasti.

Základnou oporou výchovy v aikide je samotná povaha cvičenia. Už z názvu „cesta harmónie“ vyplýva, že aikidó sa snaží riešiť konflikt nenásilným spôsobom. Ak pripustíme, že opakovanie určitých pohybov môže ovplyvniť vývoj mysle (najmä u detí, ktoré sú oveľa citlivejšie ako dospelí), tak cvičenie môže byť kľúčom k duši dieťaťa. Tréning priamych a tvrdých úderov a kopov v niektorých bojových umeniach môže deti naučiť agresívne reagovať v konfliktnej situácii. V aikide naopak nachádzame vyhybanie sa útoku, jemné a uvoľnené kruhové pohyby a myšlienku spolupráce. Tieto prvky majú za úlohu zanechať v mysli dieťaťa skúsenosť, že existujú aj iné spôsoby riešenia sporov ako je násilie.

V súčasnej dobe sa z nášho života vytráca ľudský dotyk. Aj keď jedným z prvých reflexov po narodení dieťaťa je uchopovanie predmetov, postupnou výchovou sa vnímanie druhého človeka stráca a fyzický kontakt sa obmedzuje na spoločenské potrasenie rúk. Na hodinách aikida sa dieťa dostáva do tesného kontaktu so svojimi rovesníkmi. Často sa v útoku namiesto úderov používajú úchopy. Tieto odbúravajú strach z bolesti pri nevydarenej obrane a navyiac, oveľa lepšie rozvíjajú spomenutý pocit kontaktu. Takáto forma komunikácie robí z techník prostriedok na rozvíjanie vnímania druhých bytostí.

Významným prvkom v aikide pre deti je voľnosť. Cvičenia nie sú strohé káty, predpísané do posledného detailu, ale nekonečne sa obmieňajúce pohyby v priestore. Cvičenie sa tak mení na vzrušujúcu hru, v ktorej však nikto nevyhráva. Jeden z dvojice vykonáva techniku a jeho kamarát sa kotúľa po tatami, no len do tej doby, kým si úlohy nevymenia. Nedostatok súperenia spôsobuje priateľstvo medzi žiakmi a dódžo sa stáva príjemným spoločenským prostredím, v ktorom si deti v malom merítku skúšajú rôzne sociálne úlohy zo skutočného života. V tomto prostredí existuje formálna hierarchia, v ktorej majú svoje miesto začiatovníci, pokročilí, asistenti inštruktora a na jej vrchole stojí inštruktor. Tento systém však nemá za úlohu niekoho povyšovať nad ostatných, iba pomáha deťom nájsť ich miesto v spoločnosti.

Sloboda však v aikidó neznamená anarchiu a tak poriadok a disciplínu zabezpečuje rei-gi (etiketa), súbor pravidiel vhodného správania v dódžo. Staré japonské príslovie hovorí, že slušnosť je základom bojových umení. Toto plne platí aj o aikide, v ktorom sa deti prostredníctvom zdvorilosti učia kontrolovať svoje správanie. Úklony používané pri cvičení vyjadrujú vzájomnú úctu a sú zároveň ekvivalentmi slov „ďakujem“ a „prosím“.

Jedným zo znakov aikida je nesúťaživosť. Dôvodom je uprednostnenie spolupráce pred súperením. Takýto prístup zabezpečuje spoločné učenie a pokrok, keď starší žiak učí nováčika, ako si zaviazať opasok na keiko-gi (cvičebný úbor), alebo ako správne padať. Navyiac, absencia súťaže odbúrava u detí stres z možného neúspechu.

Nesúťaživosť je príčinou ďalšej zaujímavej skutočnosti. Keďže v aikide neexistujú súťaže, neexistuje ani potreba vychovávať vrcholových športovcov. V aikide teda nedochádza k výberu talentovanej mládeže ani k vylúčeniu neperspektívnych žiakov z cvičenia. Brány dódžo sú otvorené pre všetkých.

Jedným z mála obmedzení je vek. Zo známych skutočností o telesnom a duševnom vývoji človeka vyplýva dolná hranica 6 rokov. V tomto veku dieťa ovláda všetky základné pohybové zručnosti (chôdza, beh, skoky atď.) a je schopné učiť sa. Hornou hranicou je naopak 14 rokov. Žiaci v tomto veku už dokážu abstraktne myslieť ako dospelí a tak sa môžu zúčastňovať ich tréningov. Skupinu detí je vhodné ďalej deliť na mladších (6-10 rokov) a starších (10-14 rokov). Na hodinách mladších detí prevláda hravá atmosféra, staršie deti sú schopné prijať aj vážnejší prístup. Samozrejme, tieto delenia nemusia byť konečné a tiež existujú výnimky v celkovom chápaní vekových obmedzení.

Tento článok nemal v žiadnom prípade navodiť pocit, že aikidó je jediným správnym prostriedkom výchovy, prípadne porovnávať aikidó s inými bojovými umeniami. Každé dieťa je jedinečná osobnosť a tak nie všetkým vyhovuje to isté. Cieľom bolo priblížiť problematiku výchovy z pohľadu aikida a poukázať na možnosti, ktoré v tejto oblasti existujú. Samozrejme, že cvičenie aikida automaticky nevychová z detí ideálne osobnosti. Ale správne použitie spomenutých nástrojov výchovy a citlivý prístup k deťom vytvárajú vhodné prostredie pre ich všestranný rozvoj.