

**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
UNIVERZITY KOMENSKÉHO**

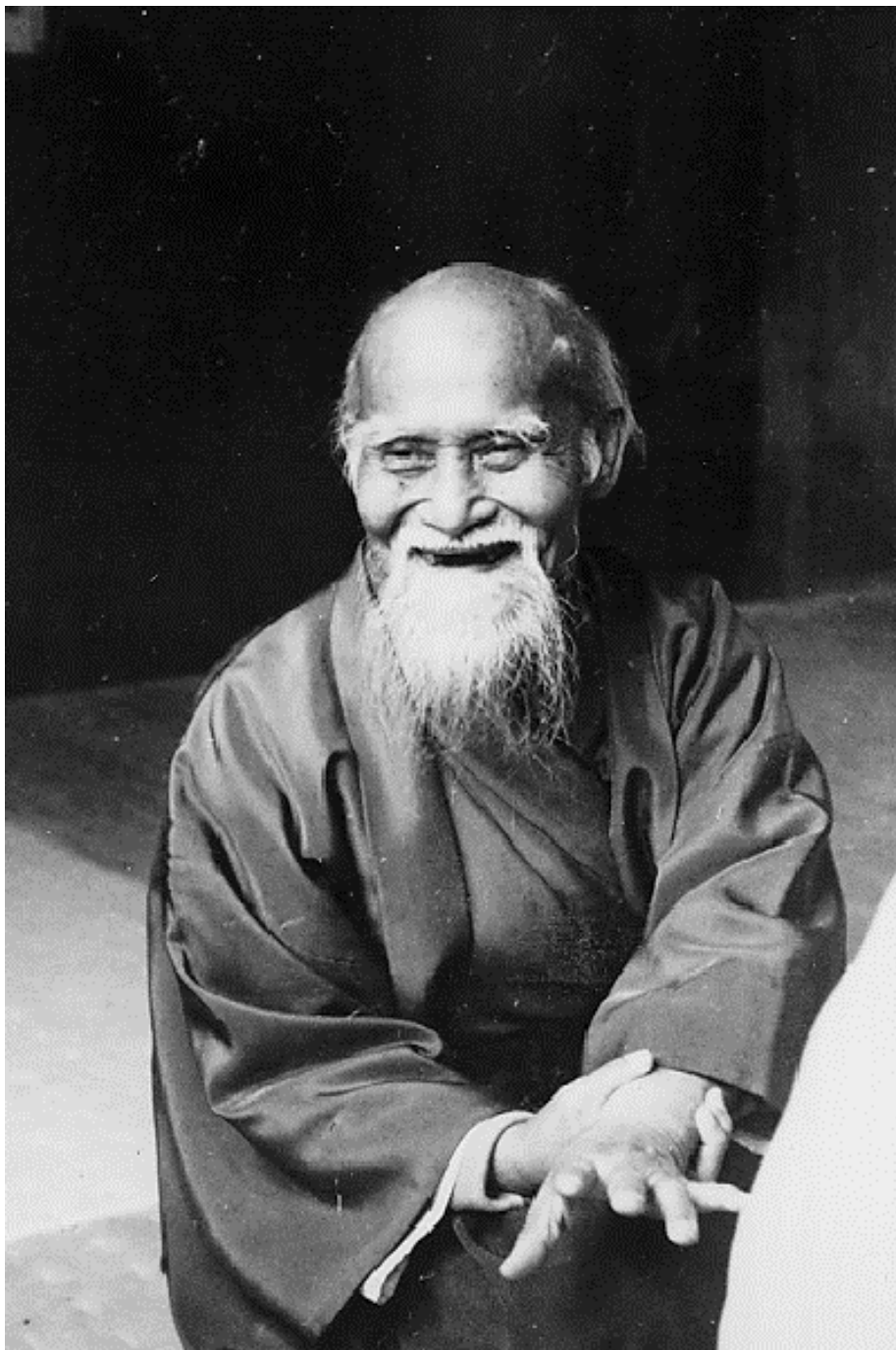
KATEDRA GYMNASTIKY, TANCOV A ÚPOLOV

Náčrt psychológie aikidó

ŠTUDENTSKÁ VEDECKÁ KONFERENCIA

Bratislava 2000

Zdenko Reguli



Osensei Morihei Uešiba (1883 - 1969), zakladatel' aikidó

Obsah.

ÚVOD.....	2
1 ÚVOD DO PSYCHOLÓGIE AIKIDÓ.....	4
1.1 PSYCHOLOGICKÁ TYPOLÓGIA AIKIDÓ.....	4
1.2 VOLNÝ ČAS.....	5
1.3 FUNKCIE AIKIDÓ.....	7
1.4 TRANSFER PSYCHOLÓGIE AIKIDÓ.....	10
2 OSOBNOSŤ AIKIDISTU.....	12
2.1 DUCHOVNÝ ROZMER.....	12
2.2 NONAGRESIVITA.....	14
2.3 NENÁSILIE.....	16
2.4 VĎAČNOSŤ.....	17
2.5 OČISŤOVANIE SA.....	18
2.6 SEBAAKTUALIZÁCIA.....	19
3 PROCESY ROZHODOVANIA V AIKIDÓ.....	22
3.1 POSTOJE.....	22
3.2 SKÚSENOSTI.....	23
3.3 POZITÍVNE PODMIEŇOVANIE.....	24
3.4 JEDINEČNOSŤ.....	25
4 SOCIÁLNO PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY.....	28
4.1 SOCIÁLNY SVET V AIKIDÓ.....	28
4.2 HIERARCHICKÁ ŠTRUKTÚRA UČITEĽOV.....	29
4.3 HIERARCHICKÁ ŠTRUKTÚRA ŽIAKOV.....	31
4.4 VZŤAHY UČITEĽA A ŽIAKA.....	32
ZÁVER.....	35
LITERATÚRA.....	36

Úvod.

Hľadanie vlastnej vnútornej podstaty vedie súčasného moderného človeka k širokému spektru rôznych ciest, ktoré k tomuto cieľu vedú. Jednou z nich je aj aikidó. Pre aikidó je charakteristické, že v ňom k ľudskej spiritualite vedie cesta cez telo človeka. Hľadajúci kultivuje svoje telo, hmotnú podstatu, ďalej dušu, vnútornú podstatu až kým nedospeje k svojej spirituálnej podstate. Pre tých, ktorí chcú kráčať po ceste harmónie, je dôležité poznať aj psychologické pozadie aikidó. Ako napísal Širata sensei (in Stevens, 1985), „Ten, kto sa chce učiť aikidó, musí najprv študovať jeho ducha; ak jeho srdce nie je skutočné, nikdy nedosiahne Cestu.“

Psychológia aikidó nie je len jedna zo špecializovaných oblastí psychológie telesnej výchovy a športu. Čerpá aj z iných oblastí, napríklad filozofie, sociológie, kulturológie atď., ako aj z celej širokej spoločenskej praxe nachádzajúcej sa okolo aikidó. V štyroch kapitolách sa pokúsime načrtnúť niektoré problémy psychológie aikidó. Bez nároku na vyčerpávajúce odpovede na všetky otázky veríme, že text bude dostatočnou informačnou bázou pre necvičiacich a podnetom pre cvičiacich. Svoje aikidó nachádza každý jednotlivec sám v sebe. Nie je preto možné povedať do úplných podrobností, aký musí aikidista byť, čo prežíva, čo ho motivuje a podobne.

Na Slovensku sa aikidó rozvíja od jesene r. 1989. Z toho vyplýva, že u nás ešte nie sú „hotoví“ aikidisti, na ktorých by mohol byť vykonaný výskum dotýkajúci sa cieľových kategórií aikidó. Preto sa práca nedotýka psychológie aikidistov, ale psychológie aikidó. Navyše aikidó chápeme v biodromálnom kontexte ako jednu z ciest, nie cieľ.

Orientovali sme sa na teoretické otázky špecifické pre aikidó, ktoré u nás nie sú nijakým spôsobom rozpracované. Tabula rasa psychológie aikidó

v sebe skrýva nebezpečenstvo nie celkom správneho začiatku. Veríme že sme vykreslili správny obraz na správne miesto.

Na niektorých miestach sa prelína psychologický pohľad s filozofickým, náboženským, spoločenským a podobne. V aikidó, majúcom svoje špecifické pozadie, nie je možné presne určiť hranicu medzi tým, čo ešte je exaktne psychologické a čo už nie. Aikidó, ktoré má charakter celoživotnej aktivity, sa dotýka všetkých súčastí ľudského života. Psychológia aikidó teda musí zahŕňať množstvo pohľadov.

Vzhľadom na rozsah práce sme sa nemohli zaoberať všeobecnými informáciami o aikidó alebo širšie o budó a predpokladáme, že čitateľ získal poznatky o vývoji, prostriedkoch, kultúrom pozadí a pod. na inom mieste. Slovenskí vydavatelia sa zatiaľ príliš neodhodlali na vydávanie takejto málo komerčnej literatúry. Odkazujeme preto čitateľa najmä na českú literatúru, ktorá je na slovenskom trhu najdostupnejšia a zároveň takmer bez jazykovej bariéry.

Všeobecné otázky dejín, kultúry a spoločnosti Japonska sú zhrnuté napríklad v publikáciách Boháčkovej – Winkelhöferovej (1987) a Janoša (1998), bojové umenia a aikidó rozpracovali Draeger – Smith (1995), Vaillant (1997) a Fojtík (1993a, 1993b, 1999).

1 Úvod do psychológie aikidó.

1.1 PSYCHOLOGICKÁ TYPOLÓGIA AIKIDÓ.

Šírka prostriedkov, stratégií, foriem, metód cvičenia spôsobuje problémy pri začlenení aikidó do psychologickej typológie (podľa Kodým in Vaňek a kol, 1983). Predsa sa však pokúsime nájsť dôvody pre začlenenie do niektorých typov.

V prvom rade je spolu s ostatnými úpolovými disciplínami heuristicko – individuálnou činnosťou. Počas stretu s partnerom je potrebné neustále prehodnocovať situáciu a tvorivo ju pretvárať.

Najmä pri cvičení so zbraňami je dôležitá presnosť, zladenie činnosti zmyslových orgánov s procesmi myslenia a koncentrovanosť na práve prebiehajúcu akciu. Koncentrácia v aikidó je zložitým problémom, ktorého sa dotkneme neskôr. Z tohoto hľadiska sa aikidó približuje ku senzoricko – koncentračným činnostiam.

Otázka používania zbraní je spojená s nebezpečenstvom najmä pri cvičení pokročilých aikidistov, ktorí používajú skutočné, funkčné zbrane (šinken). Akákoľvek odchýlka od správneho pohybu v správny čas môže znamenať ujmu na zdraví jedného z partnerov. Táto oblasť patrí k rizikovým činnostiam.

Význam aikidó, spočívajúci v individuálnom rozvoji jednotlivca v rôznych oblastiach jeho realizácie, ako aj dôraz viac na formu ako na obsah pohybov posúva cvičenie k činnostiam esteticko – koordinačným („V mnohom sa podobá tancu.“ Dobson, 1993) . Neustále zachovávanie dynamickej rovnováhy, padanie, vstávanie a primárne snaha o vertikálnu stabilitu kladie vysoké nároky na koordinačné schopnosti človeka.

Niektoré z tradičných foriem cvičenia, mnohokrát hraničiace alebo prekračujúce fyziologické zaťaženie kladú aikidó ku skupine funkčne – mobilizačných činností. Máme tu na mysli cvičenia v extrémnych

hypertermických (šóču keiko) alebo hypotermických (kan keiko) externých podmienkach (Homma, 1994) ako aj extrémne dlhé cvičenia (sanbon keiko) pozostávajúce z tisícov pádov, či úderov.

Iste, každá činnosť v telesnej kultúre sa dá čiastočne pričleniť ku každej z týchto skupín, ale spravidla majú výraznú inklináciu k jednej z nich. Aikidó v psychologickej typológii športov nemá presne určené miesto. Každý aikidoka si sám určuje miesto „svojho“ aikidó.

1.2 VOLNÝ ČAS.

V našich podmienkach sa aikidó praktikuje takmer výhradne vo voľnom čase. Osoby zaoberajúce sa štúdiom aikidó v celej jeho šírke v pracovnom čase sa dajú spočítať na prstoch rúk.

Vymedzenie voľného času súvisí s jeho diferencovaním od ostatných časových zložiek v živote človeka. Rozlíšime tak:

- pracovný čas, v ktorom človek (dotýka sa ekonomicky aktívnych ľudí) napĺňa svoje profesijné povinnosti, získava ekonomické prostriedky pre zabezpečenie svojich potrieb,
- mimopracovný čas, v ktorom sa uspokojujú základné potreby, napr. prijímanie potravy, spánok spolu s časom nevyhnutným pre zabezpečenie kultúrnosti života samotného dospelého, ako aj jeho rodiny a konečne
- voľný čas, určený pre slobodné využitie, v ktorom sa každý môže venovať výlučne sám sebe.

Bakalář (1978, s. 65) načrtnú definíciu, v ktorej voľný čas chápe ako „čas, v ktorom si človek slobodne volí a koná také činnosti, ktoré mu prinášajú potešenie zábavu odpočinok, ktoré viac či menej rozvíjajú a obnovujú jeho telesné a duševné schopnosti, prípadne tvorivé sily.“

S prihliadnutím na biodromálnu koncepciu vývinu osobnosti, Koščom (1987, s. 55) charakterizovanú ako „proces permanentne sa odohrávajúcich zmien s potenciálmi pre rast, obohacovanie a zmenu aj v

dospelosti a starobe“ musíme funkcie voľného času vidieť širokospektrálne. Rozvoj osobnosti vo voľnom čase má prispievať k celkovému vývinu zrelej celostnej osobnosti, poznajúcej a vyrovnanej so svojou minulosťou, žijúcou v prítomnosti a s jasnou a pozitívnou predstavou o svojej budúcnosti (Machalová, 1997).

Musil (1987) vyčleňuje nasledujúce funkcie voľného času:

- príprava na realizáciu životných vývinových úloh - explorácia; osobnostné zrenie v jednotlivých zložkách - kognitívnej, afektívnej, motorickej, sociálnej,
- reprodukcia telesnej a duševnej pracovnej sily; kompenzácia a regenerácia síl pre profesijný rast,
- uspokojovanie vyšších potrieb; sebarealizácia v oblastiach nedostatočne pokrytých v pracovnom a mimopracovnom čase,
- ďalšie uspokojovanie vyšších potrieb; bazálna sebarealizácia, utváranie reálneho sebaobrazu čo najbližšieho reálnemu obrazu osobnosti (v Rogerovskom type poradenstva nazývanému tiež organizmové ja (Mearns – Thorne, 1997).

Počas vývoja spoločnosti sa neustále predlžuje absolútna hodnota voľného času (Model, 1990). Súvisí to so skracovaním pracovného času, možnosťou ekonomizácie niektorých zložiek mimopracovného času a najviac s predlžovaním očakávanej (strednej) dĺžky života.

S prihliadnutím na orientáciu obsahu a rozsahu ako základných otázok pri modelovaní voľného času (Šimuničová, 1988) spomenieme aspoň zväčšujúcu sa diferenciáciu veľkosti voľného času v jednotlivých sociálnych skupinách, zväčšujúcu sa diferenciáciu ekonomickej sily obyvateľstva, rozdiel medzi sebarealizačnými potrebami rôznych skupín, problematiku geragogiky atď.

Z uvedených funkcií voľného času vyplýva aj obsah voľnočasových aktivít. Majú pokrývať rovnako široké spektrum. Neexistuje obmedzenie (s

výnimkou aktivít odporujúcich právnemu poriadku, spoločenským tabu a pod.) pre obsah voľnočasových aktivít.

1.3 FUNKCIE AIKIDÓ.

Fojtík (1999) analyzoval funkcie bojových umení. Vychádzal pritom z obsahovej analýzy prostriedkov bojových umení. Vo svojej práci sa zaoberal všeobecne východoázijskými bojovými umeniami bez špecifikácie na osobitosti jednotlivých umení. Medzi najvýznamnejšie funkcie vymedzil:

- fyzickú,
- technickú,
- taktickú,
- morálnu,
- psychologickú,
- výchovnú,
- sebvýchovnú,
- sociálnu,
- brannú,
- zdravotnú,
- estetickú funkciu atď.

Vzhľadom na rozvoj osobnosti vyčlenil subsystém funkcií bojových umení nasledovne:

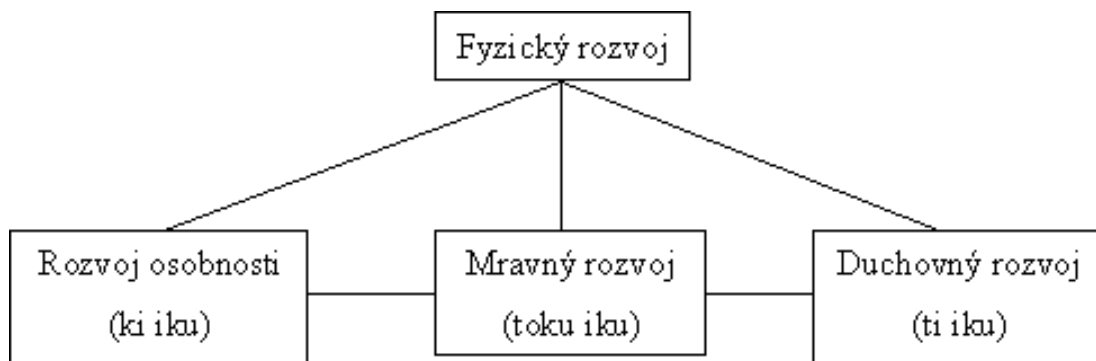
- odstránenie vzťahov subjekt – objekt tam, kde je to žiadúce,
- rozvoj schopnosti usilovne pracovať,
- mentálne zdokonaľovanie,
- fyzické zdokonaľovanie,
- jednota mysle a tela v činnosti,
- harmónia s okolím i so sebou samým,
- rozvoj sebadôvery a sebadisciplíny,
- odkrývanie rezerv podvedomia,

- rozvoj schopnosti mobilizovať energie atď.

S prihliadnutím na osobitosti aikidó poukázal Draeger (1998, s. 267) na široké funkčné spektrum činností vyskytujúcich sa počas osobnej cesty každého jednotlivca. V súvislosti s týmto obhajuje nevyhnutnosť existencie niekoľkých desiatok medzinárodných organizácií. Každá z nich sa osobitým spôsobom pozerá na funkciu aikidó a z tohoto pohľadu realizuje svoju činnosť. Bez nároku na úplnosť uvádza funkcie:

- duchovná disciplína (v zmysle psychohygieny, sebadisciplíny),
- náboženská realizácia (s dôrazom viac na vnútro spirituálnych tradícií ako na ich formálny prejav),
- fyzický rozvoj (ako spôsob rozvoja a udržiavania fyziologických funkcií organizmu),
- sebaobrana (profesijná a osobná spolu so sebaochranou),
- aktívny oddych (relaxácia, prostriedok odreagovania sa od pracovného a mimopracovného života),
- šport (zahŕňajúci výkonnostnú stránku ako primárnu časť prípravy).

Naše vymedzenie funkcií vychádza zo štvordimenzionálnej charakteristiky osobnosti aikidistu, zahŕňajúcej biologickú, psychickú, sociálnu a duchovnú sféru. Podobným spôsobom vidí rozvoj aikidistu v aikidó aj Brand (1998, s. 27). Rozdeľuje štyri zložky podľa nasledujúcej schémy. Vychádzal pritom z predpokladu, že rozvoj osobnosti, mravov a ducha je v aikidó možný jedine prostredníctvom fyzického rozvoja.



Podľa nášho názoru sa interakcie vytvárajú rovnomerne medzi všetkými zložkami. Rovnomerný rozvoj všetkých štyroch zložiek týmto spôsobom vytvára trojboký ihlan, ktorý je v symbolike aikidó vyjadrením biomechanickej ale aj vnútornej stability človeka (bližšie v kapitole 2.1 tejto práce). Základné funkcie sú viazané na jednotlivé zložky. Rozlišujeme tak funkciu:

- telesnú (celkový rozvoj fyzickej podstaty človeka),
- duševnú (psychohygiena, relaxácia, seberealizácia a pod.),
- sociálnu (prosociálnosť, komunikácia, spoločenská realizácia),
- duchovnú (sebapoznanie, čistota, prechod za vnímateľný svet).

Spojnice medzi jednotlivými zložkami osobnosti aikidistu vytvárajú cesty pre jednotlivé funkcie:

- sebaobrannú (telesná ↔ duševná sféra),
- športovú (telesná ↔ sociálna sféra),
- kultúrnu (duševná ↔ sociálna sféra),
- vnútornej čistoty (telesná ↔ duchovná sféra),
- náboženskú (sociálna ↔ duchovná sféra),
- interindividuálneho a intraindividuálneho altruizmu (duševná ↔ duchovná sféra).

1.4 TRANSFER PSYCHOLÓGIE AIKIDÓ.

Aikidó by bolo samoučelným, keby nejestvoval prenos zo sveta dódžó do bežného každodenného života. Ak má byť aikidó jedným z prostriedkov umožňujúcich globalizáciu ľudstva, nemôže sa uzatvárať do úzkeho okruhu svojich priaznivcov a nasledovateľov Osenseiovej cesty.

Cvičenie je podľa zakladateľa (K. Ueshiba, 1985, s. 75) možné realizovať jedným z troch spôsobov:

- harmonizácia mysle jednotlivca s univerzom,
- harmonizácia tela jednotlivca s univerzom a
- produkcia energie ki, spájajúcej telo a myseľ s univerzom.

Ideálom je pritom cvičenie v zhode so všetkými tromi bodmi. Individuálny rozvoj nie je podnecovaný budovaním neznášateľného ega, ale v zhode s inými ľuďmi, so živou aj neživou prírodou. Znamená to rešpektovanie všeobecných, základných zákonitostí.

Celoživotná prax aikidó má prinášať návod na uskutočnenie ideálu naplneného života lásky, radosti a nenásilia. Zakladateľova myšlienka bola spájať svet „strieborným mostom“ (M. Ueshiba, 1996, s. 21). Pričiniť sa o harmóniu medzi ľuďmi, národmi, krajinami.

Jednotlivé techniky a ich princípy predstavujú modely skutočných životných situácií. Spolu s Gaku Hommom (1990) vyjadrujeme myšlienku, že aikidó je „pre život“. Stratégia a taktika života je podobná stratégii a taktike na tatami.¹ Pracuje sa s princípmi obsiahnutými v technike. Napríklad:

- jednota tela, mysle a ducha,
- jediný nepriateľ je nepriateľ v človeku samotnom,
- udržiavanie nehybnej mysle (fudóšin), duševná rovnováha,
- otvorené a korektné správanie sa a jednanie,
- efektívne využívanie telesnej a duševnej energie,

- zameranie na také individuálne ciele, ktoré sú v súlade s celospoločenskými (globálnymi) cieľmi,
- zmena negatívnych síl na pozitívne,
- konštruktívne pôsobenie na spoločnosť, živú i neživú prírodu,
- neustály postup vpred, celoživotný progres,
- použitie rôznych spôsobov vstupov do problému podľa jeho charakteristiky,
- rozširovanie aktivity vo všetkých smeroch,
- odkrývanie a využitie slabých miest (suki),
- rešpektovanie vnútornej a vonkajšej stránky vecí (omote, ura) a podobne.

Uvedené možnosti prenosu nie sú vyčerpávajúcimi. Individuálny prejav praxe aikidó umožňuje individuálny prejav naplnenia princípov aikidó v živote. Cvičenie má aikidistu priviesť k reálnemu životu, nie ho od neho odlúčiť.

¹ Stratégiou tu rozumieme dlhodobý cieľ, plán činnosti, teda odpoveď na otázku „čo?“ a taktikou praktickú realizáciu, vlastné konanie, odpoveď na otázku „ako?“.

2 Osobnosť aikidistu.

2.1 DUCHOVNÝ ROZMER.

Teoretické východiská pri skúmaní osobnosti človeka vychádzajú z tradícií východoázijskej kultúry a špecificky z Japonska ako rodiska aikidó. Množstvo historických, spoločenských, kultúrnych, náboženských a iných determinantov spôsobilo osobité nazeranie na štruktúru osobnosti.

Moderná veda nepochybuje o telesnom, duševnom, sociálnom, kultúrnom a pod. rozmere človeka. Niektoré filozofické a nábožensko filozofické koncepcie však idú ďalej a vnímajú duchovný rozmer ako najvyšší a cieľový rozmer. Pecho (1999) napríklad uvádza Steinerov model. Človek ako bytosť je zložená z fyzickej, duševnej a duchovnej bytosti. Vývoj² človeka je zameraný na postupnú realizáciu vo všetkých troch zložkách. Fyzická bytosť je zložená z fyzického, éterického a pocitového tela, ktoré ako vmedzerené astrálne telo tvorí prechod k duševnej bytosti, ktorej subsystemami sú pocitové vedomie a rozumové vedomie. Nemožnosť všeobecnej charakteristiky duchovnej bytosti je podľa Pecha (1999) príčinou nemožnosti určiť subsystemy v duchovnom rozmere.

V aikidó sa používa výraz *sangen* (Gleason, 1995), princíp integrovanosti troch zložiek osobnosti ako individuality v spoločnosti iných individualít. Človek tu tvorí neoddeliteľnú jednotu (*hifumi*) ducha, mysle a tela. Tieto tri zložky sú pôvodcami, prameňmi uskutočnenia ľudskej bytosti, ale aj celého univerza. *Sangen* sa vytvára pri spojení sa otca a matky (otec, matka, dieťa). Dvaja stvoria jedno, ale bez ktoréhokoľvek z trojice by zrodenie nebolo realizované.

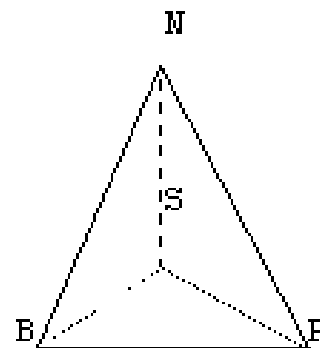
Podobné trojice ako duch, myseľ, telo; otec, matka, dieťa, vytvára celý ostatný svet. Napríklad slnko, mesiac, zem; oheň, voda, pôda;

² Tzv. Waldorfská škola založená Rudolfom Steinerom je dodnes nositeľom jeho myšlienky o možnosti postupného naplnenia jednotlivých subsystemov fyzickej bytosti človeka v základnom vzdelávaní ako predpokladu pre naplnenie duševnej a duchovnej bytosti v ďalšom, mimoškolskom vývoji človeka.

hľadanie, sústredenie, radosť; zvierá, rastlina, minerál; slová, činy, potrava a podobne.

Sangen je všeobecne prejavom troch tvorivých síl. Sú to iku musubi, tvorivá sila života a zrodu v symbolike reprezentovaná trojuholníkom, taru musubi, tvorivá sila plnosti a zmeny predstavujúca kruh a tamacume musubi, tvorivá sila úplnosti a stability so symbolom štvorca. Úplná realizácia sangen je závislá na úsilí samotného človeka. Sangen bez čistoty (misogi) tvorí iba potenciál hifumi, neoddeliteľnej integrovanej reality.

V závere podkapitoly môžeme povedať, že vychádzame zo všeobecného predpokladu, že človek je bio–psycho–socio–duchovnou bytosťou, tvoriacou jednotu. Je vytvorená prostredníctvom jednoty sangen v spoločnosti iných ľudí. V symbolike aikidó takúto jednotu môžeme v rovine a priestore znázorniť pomocou dvoch základných



symbolov - trojuholníka a spájajúceho kruhu, resp. gule (tzn. priestor). Exaktná podstata vzájomne interagovanej biosféry, psychosféry a sociosféry tvorí pri „zemi“ (či) 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“ (ten). Ihlan je v symbolike aikidó vyjadrením človeka (džinbucu), pevne stojaceho medzi nebom a zemou (K. Ueshiba, 1985).

Spojenie neba a zeme v človeku sa uskutočňuje prostredníctvom produkcie energie ki. Využívajú sa dychové cvičenia (kokjú ho). Či no kokjú, čerpanie ťažkej energie zeme a ten no kokjú, čerpanie ľahkej vzdušnej energie vytvára pomocou džin no kokjú, kultivácie energie človeka nevyčerpatelnú zásobáreň ki. Ki sa limitujúcim spôsobom podieľa na začlenení človeka do vnútra univerzálnej harmónie a do štruktúry vesmírnych zákonov.

2.2 NONAGRESIVITA.

Agresivita je podľa niektorých koncepcií základný vrodenný pud. Energia, ktorá vzniká pri frustrácii (nemožnosti dosiahnuť cieľ) sa manifestuje vnútorným napätím. Pôsobí, kým prekážka k cieľu nie je prekonaná. Ako vrodenný pud má svoju nezastupiteľnú funkciu. Každodenný život je zápasom v ktorom sa jedinec musí presadzovať, v ktorom musí bojovať o svoje miesto medzi inými jednotlivcami. Agresia (vonkajší prejav agresivity) sa prirodzene vyskytuje v ofenzívnej a defenzívnej forme (Schmidbauer, 1994). Problém vzniká pri neúnosnom nahromadení energie. Vtedy môže osoba v tenzii obrátiť svoje agresívne správanie proti iným (nevinným) ľuďom, predmetom, či dokonca proti sebe samému.

V psychoterapii sa používa technika odbúravania agresivity na indiferentnom objekte. Klient s vnútorným napätím alebo potlačenou agresivitou deštruktívne pôsobí na objekt (figurínu, vankúš, fotografiu a pod.). Pôvodná prekážka je projikovaná do takéhoto objektu. Po deštrukcii objektu, prenesene odbúrania pôvodnej prekážky napätie a agresia ustupuje. Význam tejto techniky spočíva v odvedení emócií neškodným smerom. Je založená na predpoklade, že existujú negatívne emócie, ktoré musia nevyhnutne pôsobiť deštruktívne. Fontana (1999) neguje tento predpoklad a považuje všetky emócie v zásade za dobré. Negatívne môže byť iba ich využitie. Aj agresivita chápaná ako prirodzená súčasť každodenných zápasov je pozitívnou vlastnosťou. Ale iba v tom prípade, ak je použitá ako konštruktívna, nie deštruktívna sila.

Moderná spoločnosť nepripúšťa deštruktívnu agresiu. Neschopnosť jej konštruktívneho využitia priniesla myšlienku jej permanentného odbúravania. Nedá sa však hovoriť o ventilácii prebytočnej energie prostredníctvom cvičenia techník aikidó. Ako Millarová (1978) ukázala, každá ľudská (ako aj zvieracia) činnosť sa prejavuje svojou účelnosťou.

Voľnočasové aktivity nie sú dôsledkom nespotrebovanej energie. Znamená to, že aikidó ako voľnočasová aktivita nie je dôsledkom energetického prebytku. Zakladateľ postavil aikidó na tvorbe energie, nie na jej plytvaní (K. Ueshiba, 1985, 1987, etc.).

Ukazuje sa, že ani názory o ventilácii agresie prostredníctvom aikidó nie sú celkom správne. Tieto názory sa opierali o domnienku – v sociálnom povedomí našej spoločnosti stále pevne zakorenenú – že prípadná nespracovaná agresivita, nadmerné súperenie, sa dá účinne odbúrať pomocou športu a s vyššou účinnosťou pri úpolových športoch. Priamy kontakt človeka s človekom a ich bezprostredné vzájomné fyzické pôsobenie v úpoloch vidíme ako najväčšiu prekážku pri odbúravaní agresie aj ako špeciálneho psychoterapeutického postupu. Iný človek sa nemôže stať indiferentným objektom v psychoterapeutickom zmysle.

Behaviorálne výskumy (napr. Patterson et al. in Atkinsonová a kol., 1995) už mnohokrát dokázali, že po odmeňovaní agresívnych reakcií sa množstvo agresívnych reakcií zvyšuje. Aj probandi s pôvodne nízkou hladinou agresivity v správaní po posilnení agresívneho správania sami vyvolávali konflikty a útočili na ostatných probandov. Ak v aikidó vykonávame na partnerovi techniku agresívne, odmenením je jeho znížená poloha (ukemi, pád) alebo vzdanie sa (maita)³. Partner je hodený alebo znehybnený na zemi. Všimnime si nielen humánnu, ale aj zooetológiu. Porazené, podradené zviera samo svoju podradenosť preukazuje znížením polohy oproti protivníkovi a odhalením ľahko zraniteľných častí tela. Dieťa sa pred kričiacim rodičom prikrčí na zem, podriadený sedí zapadnutý v kresle, pričom jeho šéf na vysokej stoličke. V psychosomatickej reči sa

³ Každá správne vykonaná technika je odmenená pádom partnera (pri nage waza) alebo jeho znehybnením v zníženej polohe (pri katame waza). Rešpektuje sa však princíp kito, t.j. možnosť bez zranenia po páde vstať, resp. neprítomnosť bolesti pri katame waza. Pri agresívnom vykonávaní je toriho cieľovým stavom porážka ukeho (spôsobenie bolesti, či zranenia). Znížená poloha ukeho je v aikidó symbolom a prostriedkom prejavu univerzálnych zákonov. Tori a uke sa v úlohách (a tým aj zníženej polohe) striedajú.

porazený človek cíti pred svojim pokoriteľom celkom maličký, čo sa v teritorialite nevyhnutne odráža.

Fojtík (1999) rozoberá Tulsonov výskum s jednou skupinou mládeže od 13 do 17 rokov cvičiacou bojové umenie iba z technického hľadiska, druhou skupinou cvičiacou bojové umenie v celej jeho výchovnej šírke a referenčnou skupinou necvičiacich. Už po polroku sa v prvej skupine agresivita zvýšila, v druhej znížila, v kontrolnej ostala nezmenená. To naznačuje jednoduchý a zdá sa aj logický záver. Negatívnym spôsobom správania sa (a agresia je z pohľadu aikidó negatívnym spôsobom správania sa) sa možno naučiť systematickým opakovaním takéhoto správania sa. Ak budeme posilňovať agresívne správanie priamo pri cvičení techník, ale aj nepriamo, napríklad koučingom, cvičenec sa naučí správať agresívne. Je nesporné, že bazálne schémy správania človek transferuje do všetkých oblastí života.

Aikidó ani vo svojej sebaobrannej zložke nepotrebuje agresiu. Obrana (nie protiútok!) je odpoveďou. Sebaobranu nemožno chápať iba ako odpoveď na priamy fyzický útok. Aikidó ju chápe širšie a za najvyšší stupeň sebaobrannej akcie považuje predchádzanie (sen no sen) fyzickému pôsobeniu. Víťazstvo, kači hajabi, je vďaka nonagresivite uskutočnené skôr, ako by sa uskutočnil boj.

2.3 NENÁSILIE.

Aktivita oboch cvičiacich partnerov, toriho, ako aj ukeho, je motivovaná snahou o spoločný rast. Uke a tori môžu postúpiť vyššie iba za predpokladu neustálej kooperácie. Uke dáva partnerovi k dispozícii útok a tým aj svoje vlastné telo. Robí tak s dôverou a vierou v ďalší rast svoj, ako aj partnerov. Tori berie na seba zodpovednosť za správne vedenie partnera. Na ňom stojí úspech alebo neúspech celej akcie.

Uke teda neútočí s úmyslom ublížiť partnerovi. Má síce snahu „dostať sa“ na partnera, jeho úmysel však nesleduje deštruktívny, ale

konštrukčný cieľ. Nechce fyzicky, či psychicky poškodiť, ale ukázať na slabé miesta. To umožní torimu zlepšiť svoju techniku.

Rovnako tori neubližuje ukemu⁴. Váži si fakt, že partner mu na istý čas odovzdal sám seba. Pri nácviku techník je technický víťaz dopredu určený. Je známe kto má „vyhrať“. Tori aplikuje techniku takým spôsobom, ktorý je účinný a zároveň nenarušuje fyzickú, či psychickú integritu partnera. V každej technike musí byť prítomný princíp muteikó – nenásilie, neodporovanie. Stevens (1985) muteikó pripodobňuje k sanskrtskému ahimsá (neubližovanie).⁵

V aikidó ako procese očisťovania duše (misogi) a zároveň umožnení čistoty iným dušiam sa predpokladá, že v jednotlivcovi nie je zloba, agresivita, nenávisť. Tá by sa totiž mohla zachytiť v okolitom svete a tým ho vo vývoji pozastaviť a rozrušiť. Osawa (in Tamura, 1996) pripodoboval budovanie seba samého v aikidó k výrobe chleba. Podľa neho človek svojou prácou tvorí podobne, ako keď peká hnetie cesto na chlieb. Pretvára ho, ale neničí. Nie je to deštrukcia, ale konštrukcia.

2.4 VĎAČNOSŤ.

Japonské slovo kanša, vd'ačnosť, vyjadruje jeden z prístupov aikidistu k sebe i mimo seba. Vnútomý aj vonkajší svet vníma s bezprostrednou vd'ačnosťou. Akceptuje ho ako a priori bezvýhradne kladný.

Kanša sa prejavuje v technike šihó nage, hode do štyroch smerov. Štyri smery, vo význame štyroch svetových strán symbolicky vyjadrujú možnosť aplikovať techniku, realizovať sa vo všetkých smeroch s obsiahnutím 360° kruhu cesty. Širata (in Stevens 1985) vyučoval šihó nage prostredníctvom vyjadrenia šihó hai, rešpektovania štyroch smerov.

⁴ „Ako prekrásne vyzerajú tie zázračné pohyby Aiki! Nenásilie je naozaj Cestou Skutočného Víťazstva!“ (Širata in Stevens, 1985, s. 19)

⁵ Stevens (1985, s. 19) v súvislosti s ahimsá uvádza výrok Mahátmá Gándhího: „Nenásilie je silou pravdy.“

Všetky aktivity, ktoré aikidisti vykonávajú v dódžó, ako aj mimo neho sú vykonávané s rešpektom (rei) pochádzajúcim z štvordimenzionálneho systému vďačnosti:

- vďačnosť k univerzu, z ktorého pochádza oživenie ľudskej duše,
- vďačnosť k rodičom, z ktorých pochádza ľudské telo,
- vďačnosť k prírode, z ktorej človek získava potravu,
- vďačnosť k spoločenskému bytiu, ktoré nevyhnutne denne zažívame.

Podľa Širatu je posun človeka smerom k jeho individuálnemu naplneniu možný iba pri rovnomernom naplnení sa vďačnosťou vo všetkých smeroch.

Celá prax aikidó je popretkávaná prejavmi vďačnosti. V japonskej kultúre je rei formou prejavu úcty, vďačnosti, vážnosti. Rei sa vykonáva predklonením trupu vpred, pričom uhol predklonu je rôzny podľa postavenia na hierarchickom rebríčku. Rôzne príležitosti k rei vyžadujú rôzne spôsoby klaňania sa. Rei sa vykonáva pri príchode a odchode z dódžó, pred a po každom tréningu (keiko), pred a po každom cvičení s iným partnerom. Existujú rei k ľuďom, veciam (napr. zbraniam, dódžó), myšlienkam (vizualizovaným napríklad v obraze zakladateľa).

Poznáme ricu rei, menej formálne rei v postoji, za rei, formálne rei posediačky, šinden ni rei, rei k miestu, kde sú v každom dódžó uložené predmety, pripomínajúce aikidó ako cestu. Obraz zakladateľa nechýba v nijakom aikidó dódžó. Na niektorých šinden sú aj ďalšie predmety, ako zvitok s kandži, meč, prípadne iné zbrane, vonné tyčinky a pod.

2.5 OČISŤOVANIE SA.

Aikidó je procesom očisťovania. Očisťovanie misogi pochádza jednak z pôvodného japonského šintó, ako aj z importovaného a upraveného zenového budhizmu. Zakladateľov žiak Kisaburo Osawa, majster aikidó a zenu v predhovore k Tamurovej knihe Aikido a transmisia

(1996, s. 3) k tomu hovorí: „Byť čistý a číry ako zrkadlo, ktoré odráža všetky vplyvy svetla bez toho aby sa snažilo niečo z neho zadržať alebo k nemu niečo zo seba pridať. Čím je zrkadlo čistejšie tým menej v ňom zotrúva... Ak nie je zrkadlo perfektne čisté, pretvára obraz prijímaného sveta.“

Kandži (ideogram) pre zrkadlo, kagami, je vytvorený z troch pôvodných znakov (Gleason, 1995, 58). Ka – boh (v animistickom poňatí šintó spirituálna sila), ga – ja (vlastná najhlbšia prirodzenosť), mi – oko (resp. pozerat' sa, vidieť). Kagami, zrkadlo teda doslovne znamená „vidieť sám seba božími očami.“

Cieľom misogi je dosiahnuť vlastnú prirodzenosť. Odhaliť seba samých takých, akí skutočne sme. Prirodzenosť pritom nechápeme pozitívne alebo negatívne. Nie je možné hodnotiť ju. Je aká je.

Klasickým obrazom čistej prirodzenosti a nemožnosti jej hodnotenia je indický príbeh o mláďati tigra, ktorý vyrastal v stáde dobytka. Kým vyrástol a po prvý krát sa nepozrel na hladinu jazera, kde sa odzrkadľovala jeho podoba si myslel, že aj on je byvolom. Jedol ako byvol, správal sa ako byvol a žil ako byvol. Po odhalení svojej vonkajšej podoby si uvedomil svoju vnútornú prirodzenosť tigra. Predtým ako utiekol späť do džungle, roztrhal jedného z byvolov, aby sa nažral. Nemožno posúdiť, či bol dobrým vtedy, keď sa správal ako byvol, žral trávu, ale nebol tigrom alebo vtedy, keď bol tigrom a zožral byvola. Tigria prirodzenosť je tigrovstvo, rovnako ako ľudská prirodzenosť je ľudskosť (džindó).

2.6 SEBAAKTUALIZÁCIA.

Zakladateľ aikidó, ovplyvnený svojou náboženskou praxou, postavil cieľ aikidó do vlastnej sebaaktualizácie. Ómotokjó, šintoisticko – synkretická sekta, v ktorej bol M. Uešiba hlboko zainteresovaný, kladie najvyšší cieľ na individuálny rozvoj človeka ako „spojovacieho článku

medzi duchom a prírodou“ (Hrabal, 1998, s. 285), ako sme ukázali v kapitole 2.1 tejto práce.

Expanzia vlastnej realizácie postupuje smerom od stredu človeka (tanden) všetkými smermi až do nekonečna. Zasahuje najprv materiálnu, telesnú zložku človeka. Prechádza cez psychické vlastnosti, procesy a stavy v človeku samom ku užším, či širším sociálnym väzbám. Tieto sféry môžeme individuálne s určitou presnosťou ohraničiť. Telesná, duševná a sociálna sféra sú konečné, majú svoj rozmer. Najširšou sférou, ktorú nemôžeme ohraničiť, je duchovná.

Postup je hierarchický. Od rozvoja tela, fyzických kvalít človeka, jeho zdravia, postupuje aikidoka k duševnej čistote, od ktorej sa odvíja možnosť objektívnej existencie v spoločnosti, ale aj v celej živej a neživej prírode. Duchovná sebaaktualizácia, najvyšší cieľ, je v zenovom budhizme nazývaná satori, poznanie. Satori stiera rozdiel medzi poznaným a poznávajúcim. V satori neexistuje objekt a subjekt. Táto skutočnosť odráža filozofický problém možnosti, či nemožnosti poznania mysle vlastnou myslou (Dennet, 1997). Používa sa aj výraz kenšó, „vhl'ad do vlastnej podstaty“ (Lexikon, 1996, s. 229). Oba výrazy však nepostihujú pravú povahu vecí, pretože sú iba slovami, ktoré sú obmedzené, na rozdiel od neobmedzeného a nekonečného poznania v satori, resp. kenšó.

Prechod od duality subjekt – objekt je prechodom k odhaleniu sveta absolútna (ri hokkai). Absolútna podstata človeka, ale aj iných živých a neživých súčastí univerza je rovnaká. Dži hokkai, svet vecí je individuálnym, relatívnym a ri hokkai absolútnym prejavom skutočnosti (Campbell, 1998). Každý človek je individuálnym nositeľom života, vedomia a ducha, ale život, vedomie a duch sú jednou (hifumi) energetickou kvalitou.

Holizmus a humanizmus, v psychológii reprezentovaný najmä A. Maslowom a C. Rogersom, priniesol nový pohľad na človeka usilujúceho

sa o sebaaktualizáciu, o vnútorný rast svojho potenciálu. Ich teórie šli tak ďaleko, že Rogers bol presvedčený, že sebaaktualizačný pud je jedinou motivačnou silou organizmu. Tieto koncepcie vychádzajú podobne ako aikidó zo základnej idey, že človek je v základe dobrým.

Maslow kladie sebaaktualizáciu a metapotreby na najvyššie miesto vo svojej teórii o hierarchii potrieb.⁶ Medzi metapotreby hodnôt bytia zaraďuje pravdu, dobrotu, krásu, celosť, nepodmienenosť, životaschopnosť, jedinečnosť, perfektnosť, nevyhnutnosť, kompletnosť, spravodlivosť, poriadok, bohatstvo, nenútenosť, hravosť, sebestačnosť (Hall – Lindzey, 1999). To sú hodnoty, ktoré sleduje nielen aikidó, ale aj celý kultúrny svet.

⁶ Maslowova hierarchia potrieb: fyziologické potreby, bezpečie, spolupatričnosť a láska, ocenenie, sebaaktualizácia a metapotreby. Vyššia potreba môže byť uspokojená iba po uspokojení nižšej potreby (in Hall – Lindzey, 1999, s. 164).

3 Procesy rozhodovania v aikidó

3.1 POSTOJE.

Tori stojí pred otázkou rozhodovania sa v jednom okamihu. Pri vstupe do partnerovho útoku neostáva nijaký čas navyše. Po tisícich pomalých, neskôr rýchlejších a rýchlejších opakovaniach techník sa vyvíja vysoká úroveň anticipácie. Táto úroveň je všeobecne vysoká vo všetkých bojových umeniach. Napríklad Oyama (1997), zakladateľ školy Kjokušinkai v karatedó opisuje svoje zápasy s mladými adeptmi. Oyama bez akýchkoľvek problémov dokázal predvídať ich techniky.

Spočiatku sa tu pracuje s fyzikálnym a projektovým postojom k procesu rozhodovania (Dennett, 1997). Fyzikálny postoj obsahuje predpoklad, že fyzikálne predmety sa budú správať podľa fyzikálnych zákonov. Ak sa napríklad dostane ťažnica mimo plochu opory, človek stratí rovnováhu. V tomto ohľade je predikcia udalostí jednoduchá. Partneri pri cvičení však sledujú určité ciele pri vykonávaní konkrétnej pohybovej činnosti. Ak tori stojí v ľavom postoji, vzniká predpoklad, že uke zaútočí na ľavú toriho stranu tela. Je bližšie, odokrytá, „ponúknutá“ pre útok. Projektový postoj je predpokladom určitého programu, ktorým bude partner odpovedať na našu činnosť. Problémom je fakt, že útočiaci partner nemusí byť práve takto (z hľadiska taktiky boja správne) naprojektovaný, resp. sa môže zmýliť alebo vedome konať akoby nevýhodne. Projektový postoj v mnohom ťaží zo skúseností. Pravdepodobnosť výskytu určitého javu ako reakcie na podnet rastie s veľkosťou pomeru podnetu a práve tejto reakcie. Skúsenosť učí, že za rovnakých podmienok sa partner bude správať rovnako.

Upnutie sa na skúsenosť môže v kritickom okamihu znamenať neúspech, v bojovom umení stratu (dočasnú, či trvalú) fyzickej či psychickej integrity. V aikidó sa anticipácia (sassuru) často posúva až za

(alebo iba na?) hranice súčasného vedeckého poznania sveta a človeka. Zakladateľ aikidó Morihei Uešiba hovoril o pociť predchádzajúcom útok (K. Ueshiba, 1985). Projektovým postojom je nevysvetliteľná najmä známa príhoda o pokuse zastreliť Uešibu, príhoda o nočnom prepade jeho žiakmi, či ďalšie príhody o iných známych majstroch aikidó (Stenudd, 1999). Sporná je však dôveryhodnosť týchto príbehov. Pre svoju neuveriteľnosť snáď patria do kategórie mýtov.

Fyzikálny a projektový postoj patria do kategórie racionálnych procesov myslenia. V deväťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia sa čoraz nástojčivejšie ukazuje nevyhnutnosť vnímania afektívnych procesov ako hýbateľa racionálneho myslenia. Pojem emocionálnej inteligencie sa pri cvičení aikidó vzťahuje na anticipáciu (*sassuru*), intuitívne a vedomými procesmi myslenia nezaťažené konanie. Pri takomto intuitívnom postoji je podľa Golemana (1997) konanie rýchlejšie, pretože sa nebrzdí analýzou v kôrovej časti mozgu. Intuitívne konanie je fylogeneticky staršie, spojené s neustálym bojom o prežitie v krízových situáciách, v ktorých okamih znamenal život alebo smrť.

3.2 SKÚSENOSTI.

Problematickým a na prvý pohľad paradoxným je pohľad na skúsenosť v procese rozhodovania. Skúsenosť v projektovom postoji skracať rozhodovanie, predstavuje určitú myšlienkovú skratku. Pre efektívnu činnosť je skúsenosť nevyhnutná. Za istých okolností však môže byť brzdou v činnosti aikidistu.

Seligman (ale aj iní, in Hall – Lindzey, 1999) hovorí o naučenej bezmocnosti. Ak subjektom v pokusoch nebolo umožnené, aby sa naučili konať správnym spôsobom, bezmocne sa správali aj vtedy, ak bolo neskôr správne konanie možné. Naučili sa konať bezmocne. Zle chápaná skúsenosť môže mať za následok zablokovanie rozhodovacích procesov. Tento fakt má odraz aj v didaktike aikidó. Návčik techník je postupný.

Neprechádza sa k ďalšiemu pohybu, ak nebol na určitej kvalitatívnej úrovni zvládnutý predchádzajúci. Pokročilé cvičenie techník je závislé na nenútenom intuitívnom vykonávaní techník. Ak pri nácviku techník aikidoka nezistí, že techniku môže a vie vykonať, znižuje sa šanca že techniku vykoná.

Vyučuje sa princíp absolútnej rozšírenej sily, čakara o dasu (K. Ueshiba, 1985). Každá technika sa vykonáva v maximálnom nasadení. Obrazne povedané, ak aikidoka cvičí s partnerom, ktorý má hmotnosť 50 kg, vníma ho ako neporovnateľne väčšieho a ťažšieho. Nepoužíva teda snahu iba na 50 kg ťažkého človeka a adekvátne silného človeka⁷. Pretože naša skúsenosť môže siahať iba po najsilnejšieho partnera, s ktorým máme možnosť cvičiť, pri používaní relatívnej sily (čikara o ireru) by sme sa naučili vykonať techniku iba na takom partnerovi. Používanie čakara o dasu umožňuje ísť až za prežitú skúsenosť.

Aikidoka sa v procese neustálej praxe stáva prázdny, aby mohol byť v každom okamihu naplnený aktuálnou energiou univerza (Saotome, 1993). Človek nie je iba bytosťou v univerze, ale samotným univerzom. To z neho robí pred inými ľuďmi (disponujúcimi iba obmedzenou ľudskou energiou) neporaziteľného. Vychádza sa z predpokladu, že nie je možné ublížiť vesmíru alebo ho zničiť.

3.3 POZITÍVNE PODMIEŇOVANIE.

Zvláštnosťou v aikidó a budó všeobecne je chudobné vyskytovanie sa pochvál. Čím je učiteľ vyspelejší, tým menej chváli. Nie je to síce pravidlo, ale skôr upozorňuje na chyby ako na to, čo je dobré. Ak by aj mohla prísť pochvala, radšej sa používajú neutrálne výrazy. Napríklad niektorí japonskí učitelia na svojich výučbových seminároch používajú neurčité „so desu“ – tak. Teda nie „dobré“. Znamená to, aby cvičenec cvičil

⁷ Nevyhnutným predpokladom je správne ovládanie ukemi waza (spôsobu prijímania techniky, pády). Uke v takomto prípade nemôže byť zranený ani pri použití čakara o dasu.

„tak“, pretože kráča po správnej ceste. Učitelia nechvália. Kontrolujú, ale zbytočne nehodnotia.

Skúšky na stupne v aikidó nevyjadrujú dosahovanie čiastkových cieľov. Nie je to dosahovanie hraníc, ale kontrola, či je aikidoka už za hranicami. Jednotlivé stupne kju alebo dan nedvíhajú človeka z určitého miesta vyššie, ale hovoria mu o výške, ktorú už dosiahol.

Vo východnej filozofii, ktorá sa snaží uberať cestou prirodzenosti je prvoradým cieľom nájsť pravé individuálne ja. Fontana (1999) tvrdí, že jednou z prekážok pri tomto hľadaní je aj nesprávne používané učenie podmieňovaním. Keď sa jednotlivec dostane k jadru svojej individuality, spozná to sám. Pozitívne hodnotenie pre neho nemá význam, pretože dobré a zlé stratili svoje opozičné postavenie.

Vychádza sa aj zo skutočnosti, že učiteľ⁸ môže žiaka hodnotiť iba na základe vlastného poznania a vlastnej skúsenosti. Pretože je vlastné poznanie nevyhnutne individuálne, je nemožné na jeho základe posúdiť poznanie iných.

Pozitívne podmieňovanie znamená motivovať žiaka pre činnosť, ktorú urobil. Pre činnosť, ktorú robí na tej úrovni na ktorej prišla pochvala a nie pre tú, ktorá by mala byť cieľovou. Učiteľ má posunúť žiaka na cestu (prednostne svojim príkladom) a nechať ho po nej kráčať samého.

3.4 JEDINEČNOSŤ.

„Aikidó v jedinej chvíli rozhoduje o živote a smrti...“, napísal zakladateľ aikidó Morihei Uešiba (in K. Ueshiba, 1987, s. 84) v roku 1935 v takzvaných Pripomienkach k cvičeniu. Prítomnosť jedinečného rozhodujúceho okamihu nie je len pri príprave na šinken šobu, boj na život a na smrť. Každá životná situácia (a aikidó je prípravou na zvládanie

⁸ Nemáme teraz na mysli niekoľkých učiteľov seniorov, ktorí dosiahli kenšó, ale množstvo učiteľov na rôznych úrovniach, ktorí sú sami žiakmi, no pomáhajú iným, mladším žiakom.

životných situácií) je rozhodujúcou v boji o jeden život alebo iný život toho istého človeka.

Život a smrť sú jedno (sei ši iči rjo). Podobne ako svetlo obsahuje potenciál tieňa, život obsahuje smrť. Život má svoje zrodenie, svoj vývoj i zánik. V minulosti boli samuraji pripravovaní na smrť, ktorá mohla prísť v ktoromkoľvek okamihu. Cesta bojovníka spočívala v zmierení sa so smrťou (Day – Inokuci, 1998). Do boja išli s vedomím, akoby už boli mŕtvi. Ak mala nastať smrť, bojovník ju prijal. Dôležité však bolo, aby umrel s vedomím splnenej úlohy.

Od narodenia po smrť má sebaaktualizujúci sa človek splniť určité vývinové úlohy (Říčan, 1989). Splnenie predchádzajúcej podmieňuje splnenie nasledujúcej. Každá úloha má svoje senzitivne obdobie, v ktorom je čas na splnenie práve jednej z vývinových úloh. Jej nesplnenie môže spôsobiť krízu. Preto je dôležité robiť práve to, čo robiť treba. Saotome (1993) to pripodobuje k hladnému dieťaťu. Treba mu dať jesť.

Iči go iči e, jeden život - jedno stretnutie, vyjadruje jedinečnosť a nezvratiteľnosť okamihu. Ako ďalej hovorí M. Saotome (1993, s. 173), „Teraz je teraz! Zajtra je možno.“ To, čo západ posúva do oblasti gerontopsychológie ako gerotranscendenciu⁹ (Erikson, 1999), východ považuje za jeden z cieľov, ktorý má človek dosiahnuť čo najskôr. Každú chvíľu by sme mali adekvátne využiť. Pritom je potrebné uvedomovať si, že každá činnosť má svoj čas. Vstup do útoku nesmie byť ani príliš rýchly, ani príliš pomalý. V oboch prípadoch by išlo o porážku.

Z tohoto pohľadu je tiež nebezpečné snažiť sa o uchopenie práve prebiehajúcej chvíle, o jej udržanie. Zotrvávanie v minulosti môže viesť k nemožnosti dosiahnuť realizáciu v živote prebiehajúcom „práve teraz“,

⁹ Tzv. deviate vývinové štádium nepatrí ku klasickým Eriksonovým životným vývinovým štádiám. Tento pojem začala používať manželka E. H. Eriksona Joan M. Eriksonová po manželovej smrti, pričom vychádzala z jeho poznámok.

teda v reálnom svete. V boji zotrvanie na partnerovi, či jeho zbrani nevyhnutne prináša porážku (Jagjú, 1997).

4 Sociálno psychologické aspekty.

4.1 SOCIÁLNY SVET V AIKIDÓ.

Pevná hierarchia umožňuje aikidistovi - obrazne povedané - odísť hľadať svoju individuálnu časť pravdy s vedomím, že sa má kam vrátiť. Pevnosť a nemennosť štruktúry tvorí základňu, z ktorej je možné odraziť sa. Jednotlivec môže mať istotu, že existuje niečo, čoho sa môže držať. Sociálny svet je v dynamickej rovnováhe. Neustále sa mení pri zachovaní jasnej štruktúry.

Odlíšnosť od západnej spoločnosti je viditeľná najmä v smeroch sociálnych interakcií a ich trvaní (Nakane, 1987). Japonská spoločnosť a spoločnosť v aikidó sa prejavuje charakteristikou:

- pevnej formálnej štruktúry,
- prevahou vertikálnych interakcií,
- dlhodobým (celoživotným) trvaním,
- princípom seniority (čójó no džó),
- princípom participácie,
- iniciatívou prichádzajúcou z dola,
- preferenciou neformálnych vzťahov.

Jednotliví členovia majú (takmer) istotu celoživotného zachovania rovnakej štruktúry s rovnakým vodcom skupiny. Pri výmene vodcu (učiteľa), čo nebýva veľmi často, je to s najväčšou pravdepodobnosťou jeho najvyššie postavený žiak, používajúci podobné metódy vedenia a riadenia a sledujúci rovnaké ciele. Zachováva sa tak štruktúra učiteľ, starší žiak, mladší žiak. Starší žiaci sú preferovaní. Napriek tomu, na smerovaní a každodennom živote dódžó sa podieľajú všetci žiaci. Je žiadúce, aby iniciatíva vychádzala od nich. Žiaci viac prichádzajú k učiteľovi, ako učiteľ k žiakom. Dlhodobé interakcie sú dôvodom preferencie neformálnych vzťahov na úkor formálnych.

Pre západné myslenie je paradoxom možnosť slobody v takejto spoločnosti. Džiju, sloboda je v aikidó v súlade s cieľmi, normami, hodnotami a pod. spoločnosti. Džiju nie je anarchiou, nevytvára neporiadok. Postup v sebarealizácii je možný iba v súčinnosti s inými ľuďmi. Sotai dosa, cvičenia s partnerom tvoria hlavnú súčasť cvičenia (keikó). Nemožnosť odlúčenia vytvára slobodu „v zhode so spoločnosťou a v oddanosti svetským aktivitám: ...teda sloboda v rámci neoddiskutovateľných pút k spoločenskému poriadku“ (Campbell, 1998, s. 139).

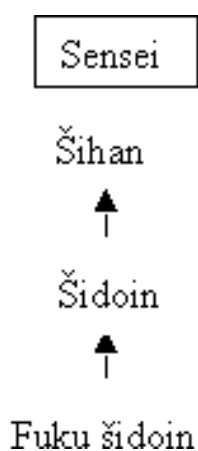
4.2 HIERARCHICKÁ ŠTRUKTÚRA UČITEĽOV.

Aikidó cvičia ľudia. Vytvárajú trojrozmernú priestorovú štruktúru psychosociálnych vzťahov. Sú tu učitelia a žiaci ako základný vzťah. Učitelia majú medzi sebou vytvorenú štruktúru rovnako zložitú ako ich žiaci. Väčšiu variabilitu vytvára existencia silných formálnych vertikálnych vzťahov, nadradených osobno – výberovým horizontálnym vzťahom. Formálne väzby majú svoj pôvod v tradičnej japonskej kultúre, najmä v jej ovplyvnení konfucianizmom (Reguli, 1999).

Sensei je pojem v Japonsku všeobecne používaný pre každú staršiu a váženú osobu. Takéto použitie slova vyplýva z predpokladu, že osoba staršia je schopná na základe svojich vedomostí a skúseností poučiť mladšieho. Oslovenie sensei sa teda používa aj vo význame učiteľ pre každú osobu, ktorá vykonáva takúto činnosť. Pritom nemusí byť na formálne vysokom stupni v aikidó (stupeň dan). Učiteľom sa môže stať formálne tak, že nájde svojich žiakov (napr. otvorí klub) alebo neformálne tak, že žiaci nájdu jeho (niektorí (alebo jeden) z už cvičiacich aikidistov ho začnú považovať za svojho učiteľa).

Zakladateľ aikidó Morihei Uešiba (1883 – 1969) bol oslovený osensei, veľký učiteľ. Bol a je to spôsob vyjadrenia úcty k tvorcovi a podnecovateľovi myšlienok aikidó. V aikidó sa titul osensei neprenáša na

iné osoby. Zostáva pevne spojený s menom zakladateľa. Stojí nad hierarchickým systémom učiteľov.



Predstaviteľmi učiteľov sú v aikidó vo formálnej rovine tri učiteľské stupne. Hierarchicky od najnižšieho po najvyšší stupeň sú to fuku šidoin, šidoin a šihan. Fuku šidoin obyčajne býva žiakom šidoina a obaja sú žiakmi šihana, ktorý predstavuje najvyššiu priamu autoritu.

Fuku šidoin je asistent inštruktora. Podľa medzinárodnej aikidistickej organizácie Zaidan hódžin aikikai (Aikikai, 1989, čl. 16 - 18) je to praktikant na úrovni 2. - 3. danu. Jeho úlohou je pomáhať inštruktorovi pri vedení hodiny, prípadne môže sám viesť niektoré z hodín.

Šidoin, inštruktor, zodpovedá stupňu 4. - 5. dan. Má samostatne viesť dódžó. Podlieha supervízii šihana. Je priamo zodpovedný za rast žiakov, ktorých vyučuje on sám alebo jeho asistenti fuku šidoin.

Šihan je dlhoročný aikidista so stupňom vyšším ako 5. dan. Už aj stupeň 5. dan je udeľovaný organizáciou bez skúšok na základe prínosu adepta pre hnutie aikidó, jeho osobnostných kvalít a pod. Vyššie stupne sa udeľujú výnimočne. Okrem titulu šihan udeľovanom Zaidan hódžin aikikai je nutné sledovať význam samotného slova šihan – „človek, idúci príkladom“.¹⁰ V niektorých prípadoch sa preto pojem šihan nepoužíva v zmysle oficiálneho titulu, ale v zmysle oslovenia učiteľa žiakom, pre ktorého jeho sensei skutočne stelesňuje príklad nielen v aikidó, ale aj v osobnom živote. Rozpor medzi významom titulu a oslovenia šihan je predmetom mnohých polemík na najrôznejších úrovniach.

Karl Geis (1999), jediný nejaký držiteľ stupňa 10. dan v aikidó, v skúšobnom poriadku školy Fugakukai (ktorú založil) uvádza obdobnosť

¹⁰ Na tomto mieste upozorňujeme, že tituly hanši a šihan sa nesmú zamieňať a to i napriek tomu, že majú totožný pôvod (Skoss, 1998). Slovo ši v šihan znamená osobu všeobecne a ši v hanši bojovníka,

medzi stupňami dan a vedeckými a vysokoškolskými pedagogickými hodnotami. Úroveň štvrtého danu (šidoin) stavia na úroveň Ph.D. Piaty dan je na úrovni docenta. Šihan, 6. dan je profesorskou úrovňou. Ako emeritného profesora označuje aikidistu na úrovni stupňa 7. dan.

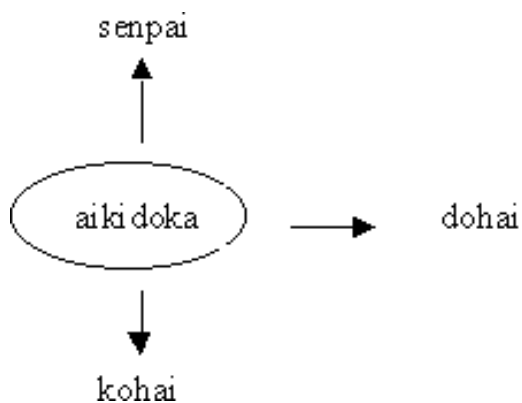
Dai nihon butokukai, Veľké japonské združenie bojových umení založené v r. 1895 v Kjóte používa okrem stupňov kju a dan aj tituly (šógó) renši, kjóši a hanši. V aikidó sa síce tieto označenia nevyskytujú, ale poukazujú na rovnaký systém hierarchie. Renši je titul, ktorý dosiahnu mnohí. Vo voľnom preklade renši znamená jeden z mnohých, člen skupiny. Podmienkou je dosiahnutie stupňa dan. Vyším titulom je kjóši, čo v preklade znamená učiteľ. Adept musí mať minimálny stupeň 5. dan, viesť príkladný život a vyznamenať sa v oblasti rozvoja bojových umení. Najvyšší titul udeľovaný združením pre bojové umenia Dai Nihon Butokukai je hanši. Výraz v preklade znamená bojovník idúci príkladom. Predpokladá sa vysoká úroveň spojenia techniky a ducha. Adept musí mať vek minimálne 60 rokov a splniť čakáciu dobu min. 7 rokov od udelenia titulu kjóši. Aj tu sa odráža v celej japonskej spoločnosti prítomný princíp seniority (Nakane, 1987).

4.3 HIERARCHICKÁ ŠTRUKTÚRA ŽIAKOV.

Žiak v aikidó (a žiakom je každý, kto sa mu venuje), je zaradený v hierarchickej štruktúre sociálnej skupiny svojho dódžó v niekoľkých kategóriách. Ku každej ďalšej osobe má iný vzťah podľa umiestnenia v priestore kohorty.

Vo vzťahu k starším, respektíve skúsenejším kolegom je kohai, mladší. Oni sú preňho senpai, starší. Jeho povinnosťou je nasledovať ich a rešpektovať ich požiadavky. Na prvý pohľad sa takéto striktné vyžadovanie povinností môže zdať ponižujúce. Je nutné uvedomiť si, že senpai, starší,

samuraja. Šihan má tak vzťah viac k moderným bojovým umeniam (šinbudó) a hanši ku starším bojovým umeniam (kobudó).



má rovnako povinnosť viesť mladších, usmerňovať ich rast a sprevádzať ich na životnej ceste. Navyše je tu predpoklad, že senpai je vyzbrojený zručnosťami a vedomosťami, ktoré nadobudol od svojich senpai. Jednoducho povedané: kohai sú povinní rešpektovať senpai a senpai majú povinnosť dohliadať na plnenie povinností a správny vývoj kohai. Sú za nich zodpovední.

Osoba na rovnakej úrovni sa nazýva dóhai alebo dórjó. Je to človek, ktorý je na ceste dó spoločne s iným človekom. Ich vzťah je horizontálny - spoločne pracujú pod vedením svojich senpai, resp. spoločne usmerňujú svojich kohai.

4.4 VZŤAHY UČITEĽA A ŽIAKA.

Všetci sú vo vzťahu k učiteľovi deši, žiaci. Rozdeľujú sa pritom na dve skupiny. Učideši (domáci žiaci, učí - dom, ale aj rod), žiaci bývajúci v dome učiteľa sú kvalitatívne vyššou formou takéhoto vzťahu. Žijú so svojim senseiom, starajú sa o jeho domácnosť. Sensei okrem vyučovania plní aj ekonomické zabezpečenie učideši. V počiatkoch aikidó bol takýto systém vo veľkej miere využívaný a mnohí dnešní veľkí majstri (šihani) sú odchovancami tohoto systému ako učideši zakladateľa aikidó. V súčasnosti sa systém učideši používa v zmodernizovanej podobe ako platená intenzívna vyučovacia forma v niektorých dódžó (Homa, 1994). Takmer všetci súčasní žiaci sú sotodeši (vonkajší žiaci), žiaci prichádzajúci zvonka. Je to bežný spôsob výučby, pri ktorej žiaci prichádzajú z vlastného súkromného života niekoľko krát týždenne na cvičenie a po tréningu sa doň opäť vracajú. Ich vzťah k učiteľovi a k dódžó nebýva taký intenzívny ako pri učideši. Niekedy ho však zintenzívňuje možnosť vzťahu o jako.

Vzťah ojako (rodič - dieťa), inak ojabun - kobun je neformálnym prejavom formálneho vzťahu sensei - deši. Nadriadený, šéf (používané aj v profesijných vzťahoch, Nakane, 1987), ojabun je v rodičovskom (oja - rodič) vzťahu k svojmu podriadenému, predstavujúcemu jeho potomka (ko - dieťa). V konfuciánskej morálke sa vzťah otca a syna kládol na vysokú úroveň. Odovzdávanie vedomostí v aikidó sa označuje aj ako išindenšin, od srdca k srdcu. Pre skutočné pochopenie aikidó sa nestačí naučiť iba samotnú technológiu cvičenia. Je potrebné vnútorné nasledovanie majstra. Po odkrytí majstrovho vnútra sa aikidoka môže odvážiť odkryť svoje vlastné vnútro, aby spoznal sám seba.

Kobun sa používa aj na vyjadrenie stúpenca, či nasledovníka. V tradičnom systéme odovzdávania vedenia dódžó, organizácie, žiakov a podobne, sa v aikidó umenie prenáša z otca na syna. Je pochopiteľné, že učiteľ je ochotný dať svojmu potomkovi najviac zo svojich vedomostí a zo svojho vnútra. Predanie celého umenia, teda časti seba samého sa môže uskutočniť iba v prípade veľkej dôvernej spriaznenosti učiteľa a žiaka, rodiča a dieťaťa.

Prvým aikidó dóšú - vodcom cesty, najvyšším predstaviteľom aikidó bol až do svojej smrti r. 1969 Morihei Uešiba, zakladateľ aikidó (aikidó kaiso). V rokoch 1969 až 1999, rovnako do svojej smrti Kisšomaru Uešiba, syn zakladateľa. Od roku 1999 je aikidó dóšu zakladateľov vnuk Moriteru Uešiba. Predtým ako sa Kisšomaru a Moriteru stali vodcami cesty, boli oslovení waka sensei, mladý učiteľ. Kisšomaru bol však v poradí až druhý waka sensei a Moriteru tretí. Prvým bol do polovice tridsiatych rokov Morihiro Uešiba, vlastným menom Kjóši Nakakura. Osensei ho adoptoval (t.j. dal mu právo nosiť rodové meno Uešiba) po jeho sobáši s Macuko, zakladateľovou dcérou (Pranin, 1991). Poukazuje to na tradičnú potrebu mať priameho nasledovníka.

Aj pri sledovaní súčasných vzťahov učiteľa a žiakov (ako aj zo skúseností autora) si môžeme všimnúť diferencovaný prístup k vyučovaniu. Učiteľ podľa hĺbky a šírky vzájomných interakcií poskytuje žiakom informácie. Nie je to spôsob diskriminácie, či zamlčovania učenia. Aikidó je rovnako pre všetkých žiakov (Ueshiba, 1991). Podľa toho, koľko je ktorý žiak schopný prijať však učiteľ tomuto žiakovi dáva. Učitelia mávajú spravidla úzky okruh niekoľkých žiakov, ktorým poskytujú všetko (alebo takmer všetko svoje učenie). Vyplýva to z predpokladu, že tento úzky okruh žiakov, ktorým je venovaná zvláštna pozornosť, bude ďalej rozširovať všetko to, čo prijali. Tamura (1996) hovorí o obetovaní sa pre cestu aikidó. Je zrejmé, že takúto obeť môže poskytnúť iba niekoľko z aikidistov. Tí odovzdávajú aikidó všetkým ostatným záujemcom, pre ktorých je aikidó síce (nezriedka neoddeliteľnou) súčasťou života, no určite nie vonkajšou podstatou celého života.

Vidíme, že v sociálnom priestore aikidistov je aikidoka v spleti vzťahov so žiakmi a učiteľmi. Dódžó tak predstavuje mikrokozmos, je „univerzitou života, zmenšeninou veľkého sveta,“ v ktorom sa učí rôznym vzťahom s rôznymi ľuďmi (Saotome, 1989, s. 74). Aikidó sa stáva prípravou pre správne vzťahy so všetkými ľuďmi na základe pevných etických noriem bojových umení.

Záver.

Náčrt psychológie aikidó, ktorý sme podali je snád' až príliš stručný na to, aby z neho mohli vyplynúť nejaké revolučné závery. Našou úlohou bolo iba rozčeriť hladinu poznania a poukázať na niekoľko kvapiek.

Zaoberali sme sa skôr odlišnosťami od tradičného chápania psychológie športu. Tie oblasti, ktoré sa dotýkajú tých častí aikidó, ktoré môžeme vnímať ako šport alebo telesné cvičenia a ktoré má psychológia športu u nás prepracované, sme vynechali celkom.

Vnútro človeka je zložité a prísne individuálne. Aikidó poskytuje určitý pohľad na toto vnútro, na jeho aktualizáciu. Aikidó učí o slobode a preto si nerobí nárok (rovnako ani autor) na konečné slovo pri skúmaní duše a ducha človeka, jeho životnej cesty a cieľov.

Poskytuje však alternatívu, o ktorej sa právom domnieva, že poskytuje cestu realizovateľnú a užitočnú dnešnému modernému človeku.

Literatúra.

- AIKIKAI INTERNATIONAL REGULATIONS. Tokio, Zaidan hódžin aikikai 1989. 15 s.
- ATKINSONOVÁ, R. L. a kol. : *Psychologie*. Praha, Victoria publishing 1995. 863 s.
- BAKALÁŘ, E.: *Umění odpočívat*. Praha, Práca 1978. 208 s.
- BOHÁČKOVÁ, L. – WINKELHÖFEROVÁ, V.: *Vějíř a meč*. Brno, Panorama 1987. 389 s.
- BRAND, R.: *Айкидо: Учение и техника гармоничного развития* [Ajkido: Učeňje i tehnika harmoničnovo razviťja]. Moskva, Grand 1999. 320 s.
- CAMPBELL, J.: *Mýty*. Praha, Pragma 1998. 293 s.
- DAY, S. B. - INOKUČI, K.: *Moudrost samurajů*. Praha, Trigon 1998. 134 s.
- DENNETT, D. C.: *Typy myslí*. Bratislava, Archa 1997. 175 s.
- DOBSON, T.: *It's a Lot Like Dancing: An Aikido Journey*. Berkley, Frog 1993. 178 s.
- DRAEGER, D. F. - SMITH, R. W.: *Asijská bojová umění: Historie, techniky, zbraně*. Bratislava, CAD Press 1995. 219 s.
- DRAEGER, D. F.: *Современные будзюцу и будо: Японские воинские искусства и принципы* [Sovremennye budzucu i budo: Japonskie voinskie iskustva i principy]. Moskva, Grand 1998. 360 s.
- ERIKSON, E. H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha, Lidové Noviny 1999. 128 s.
- FOJTÍK, I.: *Aikidó - cesta harmonie*. Praha, Naše vojsko 1993a. 112 s.
- FOJTÍK, I.: *Japonská bojová umění budzucu*. Praha, Naše vojsko 1993b. 175 s.
- FONTANA, D.: *Cesty ducha v moderním světě*. Praha, Portál 1999. 231 s.
- GEIS, K.: *Aikido promotional and technical requirements*. Fugakukai International Association 1998.
- GLEASON, W.: *The spiritual foundations of aikido*. Vermont, Destiny books 1995. 203 s.
- GOLEMAN, D.: *Emoční inteligence*. Praha, Columbus 1997. 348 s.
- HALL, C. S. – LINDZEY, G.: *Psychológia osobnosti*. Bratislava, Slovenské pedagogické nakladateľstvo 1999. 510 s.

- HOMMA, G.: *Aikido for life*. Berkley – Denver, North Atlantic Books & Nippon kan 1990. 110 s.
- HOMMA, G.: *Aikido sketch diary: Dojo 365 days*. Berkley, Frog 1994. 189 s.
- HRABAL, F. R. (ed.): *Lexikon náboženských hnutí, sekt a duchovních společností*. Bratislava, Cad press 1998. 516 s.
- JAGJÚ, M.: *Kniha rodinných tradic válečného umění*. in Cleary, Th. (ed.): *Kniha pěti kruhů Miyamoto Musashiho a Kniha rodinných tradic válečného umění od Jagjú Munenoriho*. Praha, Talpress 1997.
- JANOŠ, J.: *Tajemný Nippon*. Praha, Libri 1998. 312 s.
- KOŠČO, J.: *Teoretické otázky systému poradenstva a psychológia v poradenstve*. in Koščo, J. a kol.: *Poradenská psychológia*. Bratislava, SPN 1987, s. 8 - 75.
- KROUSKÝ, I. – ŠILAR, F.: *Japonsko český slovník*. Praha, Paseka 1993. 467 s.
- LEXIKON VÝCHODNÍ MODROSTI: BUDDHISMUS, HINDUISMUS, TAOISMUS, ZEN. Praha, Votobia 1996. 565 s.
- MACHALOVÁ, M.: *Psychologické aspekty profesijného vzdelávania*. Vzdelávanie dospelých, 1, 1997, s. 27 - 31.
- MEARNS, D. – THORNE, B.: *Poradenstvo zamerané na človeka v praxi*. Bratislava, PedF UK 1997. 220 s.
- MILLAROVÁ, S.: *Psychologie hry*. Praha, Paorama 1978. 360 s.
- MODEL VOĽNÉHO ČASU. Bratislava, VÚ SRP 1990. 51 s.
- MUSIL, M.: *Ludické poradenstvo*. in Koščo, J. a kol.: *Poradenská psychológia*. Bratislava, SPN 1987, s. 384 – 395.
- NAKANE, CH.: *Japonská spoločnosť*. Bratislava, ÚML ÚV KSC 1987. 127 s.
- OYAMA, M.: *Cesta Kyokushin: Cesta poslednej pravdy: Filozofie bojového umění*. Brno, Comenius Publishing 1997. 101 s.
- PECHO, Š.: *Duchovný rozmer v človeku*. Martin, Flipo 1999. 259 s.
- PRANIN, S. A.: *The Aiki news encyclopedia of aikido*. Tokyo, Aiki news 1991. 217 s.
- REGULI, Z.: *Tradičné japonské kultúrne prvky v aikidó*. In *Zborník referátov z 5. Celoštátnej študentskej vedeckej konferencie vo vednom systéme "vedy o športe"*. Prešov, Prešovská univerzita 1999. s. 126 - 129.
- ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha, Panorama 1989. 440 s.

- SAOTOME, M.: *Aikidó and the harmony of nature*. Boston & London, Shambala 1993. 251 s.
- SAOTOME, M.: *The principles of aikido*. Boston & London, Shambala 1989.
- SCHMIDBAUER, W.: *Psychologie: Lexikon základních pojmů*. Praha, Naše Vojsko 1994. 203 s.
- SKOSS, M.: *Shihan and hanshi*. Koryu books 1998.
<http://www.koryubooks.com/library/mskoss9.html> (1999-02-09)
- STENUDD, S.: *Nepublikovaný zápis z besedy 14. 7. 1999*. Lučenec 1999. (Zapísal Z. Reguli)
- STEVENS, J.: *Aikido: The way of harmony*. Boston & London, Shambala 1985. 198 s.
- ŠIMUNIČOVÁ, V.: *Úvaha o modelovaní voľného času*. In *Rozvoj voľného času a možnosti jeho efektívneho využívania*. Bratislava, VÚ SRP 1988, s. 76 - 85.
- TAMURA, N.: *Aikido: Etiketa a transmise*. rukopis prekladu: Tamura, N.: *Aikido: Etiquete et transmmision*. Paris, Soleil Levant 1996.
- UESHIBA, K.: *Aikido*. Tokio, Hozansha publications 1985. 190 s.
- UESHIBA, K.: *The Spirit of Aikidó*. Tokyo, Kodansha International 1987.
- UESHIBA, M.: *Budó: Teachings of the founder of aikidó*. Tokyo, Kodansha international 1991.
- VAILLANT, D.: *Aikido*. Praha, Vodnář 1997. 312 s.
- VANĚK, M. a kol.: *Psychologie sportu*. Praha, Olympia 1983. 202 s.