

Experti říkají, že sensei Ando se rychlostí a prováděním technik nejvíc ze všech pokračovatelů podobá zakladateli jóšinkanu



# Cestou k míru a harmonii

Bojová umění nejsou jen různé způsoby sebeobranu – většina z nich představuje také životní a duchovní cestu. Dvojnásob to platí o aikidu, jehož specifické škoie jóšinkan se věnuje brněnská skupina Aikido Boyokan. Letos si pozvala na seminář skutečnou legendu: senseie Tsunea Anda, kterého jsem mohl vyzpovídat

ptal se | Miroslav Mašek

## Aikido patří k nejmladším bojovým uměním. Kdy a jak se zrodilo?

Jeho tvůrce a zakladatel Morihei Uešiba v polovině 20. let minulého století navázal na starší styly jako daitōryū aikidžucu, které představovaly ryze válečná umění zaměřená na vysokou efektivitu boje s cílem eliminovat protivníka. Uešiba však kladl více důrazu na rozvoj vůle a výchovné zaměření než na likvidaci nepřítele. Začal tedy vytvářet vlastní systém, jenž technicky vycházel z původního aikidžucu, ale myšlenkově se ubíral zcela nezávislou cestou.

## V čem konkrétním se aikido od předchozích stylů liší?

Vychází z myšlenky neagresivity, ovšem také asertivity. Rozvíjí cvičícího jedinice po fyzické i psychické stránce. Díky tomu se můžete stát vyrovnanou osobností, která přispívá k udržení všech dobrých ctností lidské společnosti. Mnoho mužů z první generace Uešibových žáků bylo povoláno do armády a sloužilo za druhé světové války, kde uplatnili aikido v reálném boji zblízka. Po roce 1945 se aikido i kvůli všeobecnému pacifismu začalo výrazně zjemňovat, přičemž vznikla organizace aikikai sdružující příznivce této klasické školy. V polovině 50. let se nicméně zrodil nový směr známý jako jóšinkan, který vycházel spíše z drsnějšího předválečného aikida. Jeho autorem se stal můj mistr neboli sensei Gózó Šioda.

## Můžete popsat hlavní odlišnosti mezi aikikai a jóšinkanem?

Jóšinkan je reálnější. Zatímco aikikai ukazuje, jak by něco mělo být, jóšinkan vyučuje, jak to opravdu je. Žáci dané techniky skutečně provádějí a nadřilují. Vyučování se dělí na jednotlivé kroky, takže se student nemůže zmýlit – v každém okamžiku ví, co dělat. V první fázi se učí chodit a opakovat jednotlivé kroky každé techniky, postupně se začíná pohybovat plynule, doladuje úhly a zapojené síly. Obrovskou výhodou jóšinkanu nicméně je, že vůbec nevychází z vaší vlastní fyzické síly.

## DISCIPLÍNA PRO KOHOKOLIV

### Co tím myslíte?

Techniky aikida jsou založeny na využití síly i energie protivníka a koordinace pohybu s jeho akcí. Díky tomu aikido nevyžaduje velkou svalovou dynamiku a mohou jej cvičit takřka všichni lidé bez ohledu na věk a pohlaví. Technika



Brněnského semináře se zúčastnili studenti z Německa, Japonska, Rumunska, Belgie nebo Polska

# Aikido nevyžaduje velkou sílu a mohou jej cvičit takřka všichni lidé bez ohledu na věk a pohlaví

náročná na užití síly tedy není správně provedená a jde proti duchu aikida. To vše dvojnásob platí i pro jóšinkan, který nám umožňuje získávat zkušenosti jako z reálného života a pracovat s nimi.

**Mohu to chápat tak, že cílem vzniku jóšinkanu bylo vytvořit praktičtější formu sebeobrany?**

Takhle bych to neřekl. Toto bojové umění neděláme proto, abychom jej

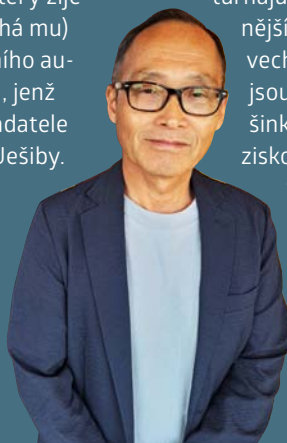
## TSUNEO ANDO (\* 1956)

Rodák z města Niihama na ostrově Šikoku studoval strojírenství na tokijské univerzitě, kde se seznámil s aikidem. V tamním klubu dosáhl 2. danu (mistrovského technického stupně) původní školy aikida zvané aikikai. Po absolvování vysoké školy pracoval v chemickém průmyslu, ale brzo zjistil, že takový život není pro něj. V roce 1981 se stal učitelem (žákem na plný úvazek, který žije se svým mistrem a pomáhá mu) u Gózó Šiody – legendárního autora školy aikido jóšinkan, jenž se učil u samotného zakladatele celého aikida Moriheiho Uešiby.

Pod Šiodovým vedením trénoval Ando 15 let, přičemž roku 1989 sám začal aikido též vyučovat ve městě Urajasu a v roce 1993 dosáhl titulu šihan (mistr). O tři roky později založil

vlastní organizaci Jóšinkan Aikido Ryu, jejíž mistři učí aikido také v dalších městech mimo mateřskou prefekturu. Roku 2017 stál sensei Ando u zrodu Světové federace Aikido Ryu, která sdružuje studenty a příznivce jeho školy z celé planety. Dnes je Tsuneo Ando držitelem 9. (druhého nejvyššího) danu jóšinkanu. V Japonsku se proslavil pravidelným pořádáním turnajů pro děti, k jejichž neaktiv-

nějším instruktorům na ostrovech patří. Senseiovy aktivity jsou však podstatně širší: Jóšinkan Aikido Ryu vede jako neziskovou organizaci, která se v Urajasu zapojuje do mnoha dobrovolnických aktivit. Její poslání sám Ando popisuje coby „další rozvoj aikida, šíření jeho mírového poselství a přispění k bohatému a nenásilnému 21. století“.





V Česku sensei učil žáky jak základní, tak pokročilejší aplikované techniky



Aikidu jōshinkan se běžně věnují i ženy, děti či senioři

aplikovali v reálném životě. Spíše se jej učíme ovládnout tak, abychom ho vůbec použít nemuseli. Svět se od dob vzniku aikida změnil. Pokud by se tak nestalo, lidstvo by postupně upadalo. Z tohoto důvodu se muselo vyvinout a proměnit také aikido, jež člověka naopak rozvíjí.

**Tokijští policisté si nicméně často volí jōshinkan jako součást výcviku, která jim má sebeobranu na ulicích usnadnit.**

Máte pravdu, ovšem měli bychom tuto volbu vnímat komplexněji. Na rozdíl od disciplín zaměřených na úder a kopy umožňuje aikido neutralizovat hrozby, aniž by se strážci zákona uchýlili k nepřiměřené síle. Jōshinkan odpovídá filozofii úzce spjaté se zásadami prosazování práva, které upřednostňují deeskalaci a minimální použití síly. Aikido se tedy stává nejen klíčovým prvkem fyzické přípravy policistů, ale i té psychické. Dodám, že v Japonsku se dnes jōshinkanu věnují jak policisté a vojáci, tak civilisté.

**Kdy jste začal jōshinkan cvičit vy sám?**  
Zhruba před půlstoletím.

**Zmínil jste, že vaším senseiem byl samotný zakladatel jōshinkanu Gózó Šioda. Jak vzpomínáte na první setkání s mistrem?**

Možná vás to překvapí, ale nešlo pro mě o nikterak významný moment. Původně jsem totiž vůbec neměl v plánu stát se jeho žákem.

**Co vaše plány změnilo?**

Hodlal jsem pracovat jako běžný salaryman (japonský výraz pro kancelářského zaměstnance, který působí ve velké korporaci a je jí dlouhodobě oddaný, poznámka autora) ve firmě. Vyzkoušel jsem si takový život asi rok a uvědomil jsem si, že to není moje cesta. Dal jsem výpověď, protože jsem potřeboval cítit, že jsem opravdu naživu, že „ted' a tady“ existuji. Bylo to pro mě extrémně důležité a záhy jsem se začal více věnovat právě aikidu.

Nikdy jsem svého rozhodnutí nelitoval, neboť šlo o jednoznačný přínos.

**Po jak dlouhé době jste začal sám učit vlastní studenty a budovat svou tělocvičnu?**

Stát se šihanem neboli vedoucím trenérem a založit dódžó mi dohromady trvalo asi 15 let.

**SPŘÍZNĚNÉ DUŠE**

**Expertí vás označují za jednoho z nejryzejších Šiodových následovníků – údajně se svému senseiovi nejvíce podobáte nejen postavou, ale i rychlostí a stylem prováděných technik. Jak se vám to podařilo?**

Svou roli možná sehrál fakt, že duše prvního senseie jōshinkanu je s tou mojí spřízněná. Vnímám ovšem ještě jeden velmi důležitý důvod: Cítil jsem, že chci senseiovi vyjádřit úctu a odvděčit se mu za vše, co mi dal do života.

**Musel jste jōshinkan už někdy využít mimo tělocvičnu, třeba k řešení konfliktní situace?**

Trochu ano...

**Co si pod tím můžeme představit?**

Když jsme jednou pili v restauraci, někdo mě popadl za ruku. A aniž bych o tom přemýšlel, zcela automaticky a přirozeně jsem proti němu použil techniku (smích).

**Jaké je postavení jōshinkanu v současném Japonsku?**

Lidí, kteří aikido jōshinkanu cvičí, popravdě není až tak mnoho. Kromě Japonska se mu věnujeme i v dalších zemích po celém světě, ovšem v porovnání s ostatními bojovými uměními nemá tolik příznivců.



Tsuneo Ando proslul jako trpělivý instruktor, který vše rád předvede a vysvětlí



V aikidu nepotřebujete až tak moc síly, protože využijete tu protivníkovu



Andovo dódžo se nachází ve městě Urajasu v prefektuře Čiba

Nevnímám to každopádně jako něco negativního – náš cíl nespočívá v tom, aby jóšinkan dělalo co nejvíce studentů.

### Jak vypadá typický návštěvník vaší tělocvičny?

Jde o velice rozdílné lidi, nedokážu to zobecnit. Řekli jsme si, že aikido může cvičit takřka kdokoli, takže skladba žáků je opravdu pestrá. Kupříkladu nejmladšímu studentovi našeho dódža byly tři roky a nejstaršímu kolem osmdesátky.

### S jakým typem člověka se vám při cvičení nejlépe pracuje?

Zpravidla jde o lidi, s nimiž si harmonicky sedneme po duševní stránce.

### Co vás přivedlo do České republiky?

Brněnský klub jóšinkanu Boyokan dódžo mě pozval, tak jsem přijel (smích). Cesta byla docela náročná – nejprve čtrnáctihodinový let z Japonska do Vídně, a poté další 2,5 hodiny autem.

## ČESKÁ SPECIFIKA

### Jaká jste měl od naší země očekávání? Věděl jste o ní něco?

Vyhledal jsem si základní informace na internetu, například o vašich známých osobnostech – třeba olympijské vítězce Věře Čáslavské nebo spisovatelí Franzi Kafkovi.

### Co vás v Česku nejvíc překvapilo?

Všiml jsem si, že Češi jsou v dobrém slova smyslu prostí a přímí. Připomínají mi Japonce z minulých časů. Uvedu příklad. V brněnské sauně si vedle mě sedla mladá žena a zcela beze studu odhalila poprsí. Ve starém Japonsku také fungovaly společné lázně pro muže i ženy, ovšem dnes jsou již striktně

oddělené. Takže pro mě šlo tak trochu o závan minulosti.

### Když srovnáte své japonské a české žáky, vidíte mezi nimi významný rozdíl?

Samozřejmě, že nějakých odlišností jsem si všiml. Důležitá je ale duše, která tyto rozdíly překoná. Díky tomu jsem se toho i já na seminářích v Tuřanech od českých žáků hodně naučil.

### Můžete popsat svůj program v tuzemsku?

Většinu dne následujícího po příletu jsem odpočíval na hotelu a v podvečer začal první trénink. V dódžu mě přivítali Hotta Terumasa a Sato Shuken: mí studenti z Japonska, kteří přijeli na seminář přede mnou. Pak jsme během pátku až neděle absolvovali celkem devět lekcí, na které v pondělí navázala ještě jedna exkluzivně pro členy Aikido Boyokan. Semináře se zúčastnili nejen studenti z Česka, ale i z mnoha dalších států včetně Němec-

hodně o vztazích a jejich hodnotě. Brněnský seminář se zkrátka zrodil z lidských vztahů napříč časem a prostorem.

### Jak se podle vás bude jóšinkan dále rozvíjet?

Popravdě, nemám vůbec tušení...

### Vnímáte za dobu, co se mu věnujete, nějaké změny?

Jisté nuance jsem zaznamenal, avšak za nejdůležitější považuji žít pro každý jeden den. To je pro mě vším. A proto nechávám změny přirozeně plynout tak, jak se dějí.

### Co byste vzkázal lidem, kteří o jóšinkanu uvažují, ale zatím nenašli odvahu jej vyzkoušet?

Nemusíte se aikidu věnovat za každou cenu. Stačí, když s tím začnete v bodě, kdy to budete považovat za potřebné. Například pokud vám aikido někdo blízký doporučí, nebo zkrátka nastane chvíle,

## Češi jsou v dobrém slova smyslu prostí a přímí. Připomínají mi Japonce z minulých časů

ka, Rumunska, Belgie a Polska. Náplň tréninku byla totožná jako u mých lekcí v Japonsku: základní pohyby, základní techniky a pokročilejší aplikované techniky. Účastníci měli různou úroveň, i tak spolu všichni dobře vycházeli. V závěru semináře jsem silně cítil, že evropské studenti touží po kvalitním tréninku – záleží jim spíše na úrovni vedení než na formě. Také jsem si všiml, že aikido je zde

kdy si sami řeknete: Jdu do toho! Doporučením od kamaráda vzniká jisté propojení. Pokud bych to měl trochu přehnat, řekl bych, že takový moment odpovídá situaci, kdy vám bůh řekne: Jdi a dělej jóšinkan. Když jsem já sám začal s aikidem, nebylo to proto, že bych o tom předtím dlouze přemýšlel. Někdo mi jej tehdy doporučil. A v této situaci vlastně nemáte na výběr. Víte, že vše je, jak má být. ■