

Bojové umění by mělo vychovávat

Rozhovor proběhl během mezinárodní letní školy aikido, která se uskutečnila v dojo Aikido Karlín koncem srpna 2013. Pan Joel Roche je držitelem 6. Danu aikido, regionálním technickým komisařem FFAAA a zkušební komisař ČFAI a SPRA. Do Česka přijíždí vyučovat Roche sensei již sedmnáctým rokem a mimo aikido ještě vyučuje boj s mečem (boken) a tyčí (Jo).

Můžete nám popsat své začátky s bojovým uměním?

→ S bojovým uměním jsem začal ve svých patnácti. Nejprve jsem pravidelně navštěvoval Judo u nás v Angers. Na konci jednoho z tréninků vstoupil do dojo nositel černého pásu a řekl, že zúčastnil semináře nějakého aikido. Ukázal nám několik technik a zeptal se, zda-li zde nechceme cvičit v právě otevřeném klubu. Tak jsem ještě s několika lidmi řekl, že ano. První technika, kterou jsem z aikido viděl, bylo irimi nage. Vůbec nic jsem z toho nechápal, ale vypadalo to překrásně. Rozhodl jsem se, že budu chodit pravidelně. No a stále docházím do stejného klubu a už je to dnes čtyřicátá první sezóna.

Co na to říkali Vaši rodiče?

→ Byli vlastně rádi, že jsem se trochu zklidnil. (úsměv)

Cvičil jste ještě další bojová umění?

→ Ano, karate a la Cane (francouzské umění hole). Ale aikido mě hned od počátku pohltilo a už jsem u něj zůstal.

? Proč je dobré cvičit aikido?

→ Aikido nás učí, jak co nejlépe používat vlastní tělo. V aikido se nacvičuje (rozvíjí) vztah k partnerovi (útočníkovi), je důležité dokázat se mu přizpůsobit, vytvořit a udržovat kontakt. Dokázat najít společnou řeč. Dále nás učí využít každou buňku těla a zapojit je do probíhající bojové situace. Spojení všech těchto aspektů by nás mělo dovést k poznání, že nemusí pokaždé vítězit hrubá síla.

? Proč cvičíte aikido?

→ Mohl bych zopakovat výše uvedené. Nevím, proč jsem se na začátku rozhodl pro aikido, ale když jsem jej poprvé viděl, ihned mě zaujalo a zároveň ohromilo svoji krásou. Začal jsem cvičit a čím dál víc jsem si uvědomoval, co vše se jím dá rozvíjet. Chtěl jsem se naučit, jak spojit tělo s myslí, tzn. aby nebyl rozdíl mezi mým úmyslem a jeho následným provedením. Klid a práce s kontaktem je účinnější, než síla a rychlost, což mě zcela fascinuje. Když cvičím aikido, neustále hledám možnosti zlepšení, a často zažívám radost.

Chtěl jsem se naučit, jak spojit tělo s myslí

? Jak pomáhá cvičení se zbraněmi (jo a boken) v chápání aikido?

→ Pokud se podíváme na cvičení se zbraněmi, můžeme si všimnout, že se snažíme zdokonalit úplně stejné principy. Jedná se o dvě cesty vedoucí ke stejnému cíli. Tím se cvičení se zbraněmi a aikido vzájemně doplňují a obohacují. Je třeba vědět, že O'sensei (zakladatel aikido, 1886 – 1967, aikido začal vyučovat od roku 1945) byl nejprve vynikající šermíř a až poté začal cvičit beze zbraní. Veškeré jeho umění beze zbraní tedy vychází z tradičního japonského šermu. Díky mistrovskému ovládnutí meče pak mohl O'sensei přidat k technikám Aikido i vyšší spirituální hodnotu. Výcvikem se zbraněmi, tak svým způsobem napodobujeme vývoj, kterým O'sensei prošel. Použití zbraní je dokonce snazší, protože při něm nepotřebujete takovou fyzickou zdatnost. Je to spíše otázka načasování, vzdálenosti a nasměrování. Je to jednodušší, protože zde nedochází k fyzickému kontaktu. Např. když proti sobě stojí dva cvičící a jeden váží 40 kg a druhý 120 kg, tak beze zbraně to nebývá jednoduchá situace (smích). To vlastně není vůbec jednoduchá situace. Zatímco se zbraní v ruce tento rozdíl zcela mizí. Kromě pár detailů, jako například výhoda delších paží. Myslím si, že situace se zbraní je jednodušší a snáze se s ní naučíme principům boje jako např. držení těla, správná vzdálenost a ty pak můžeme snáze aplikovat při nácviku beze zbraně.

? Funguje aikido jako sebeobrana na ulici?

→V některých situacích o tom pochybuji. Za sebe však mohu říci, že pokaždé když jsem to opravdu potřeboval, tak mně aikido velmi dobře pomohlo. Ještě jednou zdůrazňuji, že „boj v aikido“ je pouze prostředkem k zdokonalování sebe sama a nikoliv cílem. Mnoho technik je totiž víceméně výukových. Jsou pro boj příliš zdlouhavé a prostorově náročné. Hledíme sebeobrannou účinnost ve správném vstupu (rozuměj do střetu, do konfliktu), v načasování reakce a v účinném pohybu vůči protivníkovi.

„boj v aikido“ je pouze prostředkem k zdokonalování sebe sama a nikoliv cílem

? Je důležité věnovat během tréninku pozornost roli uke (útočníka)?

→Ano, i ne. Pokud chcete být dobrým uke, je třeba se naučit správně útočit a rozvíjet vlastní pohyblivost (schopnost). Uke by měl co nejrealističtěji útočit, ale na druhou stranu by pohyb a reagování uke nemělo být svázáno přílišnými pravidly. Protože největším přínosem cvičení je příležitost setkávat se s rozmanitými reakcemi a přístupy. Každý uke má mít možnost chovat se a reagovat podle svého naturelu. Naučit uke správně útočit – ano, ale ne jej naprogramovat, protože pak se uke pohybuje automaticky a sám, nikoliv v důsledku vaší akce. Celá bojová situace je pak zkreslená a falešná. Učit se základy – ano, ale rozhodně by neměl vztah tori (obránce, používá techniky aikido) – uke zabřednout do poslušných a předem domluvených kroků. Měl by zůstat ve vztahu akce – reakce. Role uke je vynikající výukový prostředek. V roli uke na sobě cítíte, jak na vás techniky působí a snáze se pak v opačné roli (tori) učíte techniky používat.

? Jaké jste potkal učitele bojových umění a na které vzpomínáte nejraději?

→Budu mluvit pouze o těch, kteří mě opravdu ovlivnili. Můj první opravdový učitel byl pan Daniel Jotereau. Poté jsem se seznámil s Christianem Tissierem, pod jehož vedením jsem cvičil asi 10 let. Dále to byl pan Franc Noel, se kterým spolupracuji již 25 let. Co se týče japonských učitelů, bylo jich více, avšak ten snad nejdůležitější, kterého i nadále považuji za svůj vzor, byl Yamaguchi sensei (1924 - 1996). Obdivoval jsem ho pro jeho absolutní uvolněnost a jeho neskutečný přístup ke každému jednotlivci na tatami. Dalším japonským učitelem, který mě v současnosti zajímá, je pan Endo sensei (*1942). Jako žák Yamaguchi senseie věrně pokračuje v jeho odkazu a dále jej rozvíjí. Pojetí aikido pana Endo senseie mě velmi zajímá. Myslím si, že má stejné hodnoty jako u Yamaguchi senseie. Velmi se mi zamlouvá jeho přístup ke cvičení. Měl jsem to štěstí a s mečem se mnohokrát učil od Inaba Minoru senseie (* 1941) (úsměv a trochu zasněně). Nevím, zda-li si mohu dovolit říct, svůj opravdu osobní pocit. Vždy mi připadalo, že v momentě, kdy měl Inaba sensei meč v ruce, rozhořel se v něm jeho vnitřní oheň. Samozřejmě, že nikdy nikoho nezranil a byl vždy ochoten jako správný učitel předávat své umění dál. Budil však ohromný respekt a na první pohled nebylo pochyb o jeho schopnostech.

? Jak by měl, podle Vás, vypadat ideální učitel bojových umění?

→Skromný, štědrý, trpělivý. Jeho role je lidem pomáhat a ne okázale předvádět své schopnosti, inteligenci, krásu (smích). Měl by příkladně respektovat své žáky.

? Když byste mohl alespoň jednou potkat O´senseie, na co byste se ho zeptal?

→(dlouhé ticho) Nikdy jsem si nedokázal představit setkání s O´senseiem...Spíše bych mu poděkoval za jeho snahu sblížit lidi prostřednictvím bojových umění, což samo o sobě je vlastně velký paradox. Možná bych ho poprosil, jestli by mi rezervoval místo ve svém dojo, bylo by úžasné zacvičit na jeho lekci.

? Jaké máte zkušenosti s učením dětí?

→To, co teď řeknu, příliš neposlouží rozvoji aikido. Osobně jsem děti několik let vyučoval, dosáhl jsem s nimi určitých výsledků a něco jsem je naučil, vždy mi to ale připadalo velmi těžké. Nemyslím si totiž, že aikido je pro děti vhodné. Mám na mysli opravdu malé děti (do 10 let). Při výuce dětí je třeba vyzdvihnout pouze několik principů, zapomenou na techniku a vymyslet hry, kde se tyto principy mohou rozvíjet. Mohu Vám říci, že mě to hodně vyčerpávalo. Děti nejsou moje doména.

? Jak byste popsal české žáky aikido?

→První věc, která mě spontánně napadne, je dynamický přístup. Jsou to lidé, kteří se chtějí učit, zajímají se, zkouší nové věci. Což je pro učitele radost. Je vidět zlepšení v práci s kontaktem, v uvolnění a je zde opravdová snaha naslouchat. Celkově musím říct, že je zde příjemné vyučovat.

? Co si myslíte o novém fenoménu bojových sportů MMA?

→MMA mě zajímá jako bojový sport, nikoliv jako umění. Zajímá mě z pohledu technik a jejich použití v praxi. Naproti tomu v aikido je samotný „boj“ pouze prostředkem sloužící k osobnímu růstu, a to jak fyzickému, tak duševnímu. Je to vnitřní a osobní cesta.

Využijte bojové umění k něčemu vyššímu, než k samotnému střetu

? Co byste vzkázal na závěr zájemcům a cvičencům bojových umění?

→Využijte bojové umění jako nástroj k vlastnímu růstu, k vítězství nad sebou samým, nikoliv nad druhým. Využijte bojové umění k něčemu vyššímu, než k samotnému střetu. Bojové umění má vychovávat. Mladý člověk má touhu začít s něčím tvrdším, přímým střetem si chce poměřovat síli, někoho přeprat a vítězit. Postupem času tuto fázi překoná a začne hledat hodnotnější cíle pro život.

Kontakt: Aikido Karlín nebo roche_joel@orange.fr