

<http://www.aikidosaa.sk/dojo/bratislava/>

Ste zakladateľom Aikido Dojo Bratislava a cesta bojových umení vám značne ovplyvnila život. Ako ste sa dostali k bojovému umeniu aikido? Fascinovali vás samuraji a východná kultúra, alebo ste začali cvičiť len kvôli pohybu?

Keď som mal 7 rokov tak môj strýko robil karate a každú nedeľu sme u neho v obývačke trénovali- jasné že len tie základné veci, ale páčilo sa mi to. V puberte ma očaril (tak, ako mnohých iných) Bruce Lee, keď sme vychádzali z kina (videá ešte v tom čase neboli), napodobňovali sme jeho pohyby a k tomu jačali ako on. Keď si dnes na to spomeniem, strašný príser! Potom som nadhlo na bojové umenie zabudol, určite aspoň na 20 rokov! Môj život sa točil len okolo práce tak, že som len spal, robil, jedol a zase spal a to dlhé roky dokola, ani na hľadanie frajerky som nemal čas. Zrazu som si uvedomil, ako som zdevastoval svoje telo. V porovnaní s tým, keď som bol mladý (8-17 rokov), som hrával hokej v zime a keď sa ľad roztopil, tak sme išli na kolieskové korčule (inline ešte vtedy neboli) Myslím že som cez prázdniny trávil každý deň 10 hodín len hokejom a v lete som hral v klube futbal. Takže som sa zas rozhodol starať sa o svoje telo, ale hlavne o svoju psychiku s tým, že môj život sa stal úplne prázdny a nenaplnený som hľadal niečo, čo má hĺbku a ukáže mi iné perspektívy života. Tak som išiel vďaka jednému kamarátovi, čo ma našťastie donútil, ako 26 ročný na aikido.

Napriek tomu, že na Slovensku je veľa cvičencov a priaznivcov bojových umení, nie všetci ľudia sú o nich dostatočne informovaní, predsa len tieto umenia pochádzajú z krajín úplne iných kultúr, náboženstiev, atď. Vedeli by ste čitateľom aspoň stručne vysvetliť, čo je aikido? Používajú sa v tomto bojovom umení aj zbrane? Aké princípy zachováva? Čomu učí, akú má celkovú filozofiu?

Stručne sa to určite nedá, lebo aikido nie je len o bojových technikách, ale siaha do každodenného života. Ale pokúsim sa: Aikidó patrí medzi najmladšie japonské bojové umenia. Ako samostatné bojové umenie bolo vyvinuté Morihei Ueshibom v rokoch 1920-1942. Aikidó je zmesou starostlivo vybraných sebaobránných techník zo starých japonských bojových umení ako AIKIJUTSU, KENJUTSU a JUJUTSU.

AI – znamená harmónia- jednota,

KI – znamená energia, príroda a vesmír

DÓ – znamená cesta – spôsob života

Preložené vcelku ako „cesta harmónie“. Aikido nebolo vyvinuté ako bojové umenie, ktoré sa za pomoci vlastnej sily snaží zničiť protivníka priamym a smrtiacim úderom bez nádeje na únik. Je to skôr opak. Vy ako napadnutý prijímate pomocou kruhových pohybov silu protivníka a vraciate mu ju späť. S pomocou drevených zbraní BOKKEN (samurajský meč), JO (kopija) a TANTO (nôž) sa cvičenec naučí tieto princípy lepšie vnímať. Aikido dáva stabilitu, naučí vás správne dýchať, zlepši vašu koncentráciu a reakcie. Ide tu nielen o fyzickú, ale predovšetkým duševnú stabilitu. Aikido podporuje vaše sebavedomie a naučí vás vyhýbať sa násiliu a agresivite. Tréningom sa podporuje vaše zdravie a vnútorná sila. Cvičením aikido sa zvyšuje duchaprítomnosť, čo umožňuje vystúpiť zo stereotypu všedného dňa a zažiť chvíle vnútorného pokoja. O aikido bolo až moc veľa napísané, no najlepšie sa s ním zoznámite pri cvičení. Lebo aikido nie je nič teoretické, ani statické, je to o pohybe... Aikido sa neustále vyvíja, s tým sa dá vysvetliť aj to, prečo je toľko rôznych štýlov v aikide, čo je úplne prirodzené, lebo celý vesmír je v pohybe a denne sa mení a vyvíja!

V aikido (ako aj v iných boj. umeniach) môžu cvičenci vykonávať skúšky technickej vyspelosti, na základe ktorých im je pridelený medzinárodne uznaný stupeň KYU alebo DAN. Je pre cvičenca skúška niečím výnimočným? Je podobná skúškam v škole, alebo má úplne iný charakter?

To záleží od učiteľa (sensei) a od toho, akú hodnotu tým skúškam dáva. Ja osobne chcem z mojich žiakov odstrániť tlak, ktorý na nich pôsobí v dnešnej výkonnej spoločnosti! Chcem, aby vnímali tie skúšky ako oslavu toho, čo sa na tréningoch naučili a hlavne aby nevnímali stupne KYU alebo DAN ako statické symboly, ale ako niečo, čo dosiahli vďaka tomu, čo si sami ustanovili.

Na skúškach sa každého žiaka snažím priviesť k svojim fyzickým a psychickým hraniciam, čo ja osobne považujem za veľmi dôležité, aby každý vedel čoho je schopný v podvedomí, ale nikdy by som od žiaka nežiadal niečo, čo nevie! Neustále sa snažím žiaka motivovať a nie demotivovať, čo je veľmi náročné, ale netvrdím, že sa mi to vždy podarí.

Učili vás viacerí majstri a učelia aikido, ktorý z nich vás najviac ovplyvnil?

Jednoznačne sensei Ikeda, keby ho nebolo, tak po roku s aikidom končím. U neho som hneď vycítil, že jeho výukový systém je založený nielen na teórii „cesta harmónie“, ale aj jej praktickom využití na tréningoch a hlavne aj mimo tatami (pozn. tatami = špeciálne žinenky na bojové umenia). Ja osobne si myslím- načo mi je milión techník, keď ich len využívam v Dojo (telocvičňa) na 2 hodiny. Hodnoty aikida začínajú mať hodnotu len keď ich viem využívať aj mimo Doja. Tým nemyslím, že sa môžem na ulici brániť proti akékomukoľvek útoku a všetkých protivníkov eliminovať ako Steven Segal vo filmoch...(veľký a dlhý úsmev...), ale v každodenných situáciách so svojimi spoluobčanmi sa zachovať tak, ako ma to môj učiteľ naučil...Mierumilovne. Potom začína byť aikido vážne umenie. Bez toho je to len pohyb a technika. Zatiaľ som sa k tomu vrcholu nedostal, ale možno priblížil tým, že som sa nevzdal aikida ani po mojich 2 mozgových operáciách, keď mi vybrali veľký tumor pred 2 rokmi.

Boli ste už v Japonsku- krajine, odkiaľ aikido pochádza? Ak nie, túžili by ste tam ísť? Prečo? Ešte som nebol, ale určite tam raz pôjdem a rád si v Hombu Dojo (materské dojo) zacvičím!

Ako aikido ovplyvnilo váš život, zmenil sa váš pohľad na svet, ľudí a udalosti v ňom?

Určite áno, ale to je na písanie knihy.... (smiech). Len jednu vec vám poviem, zistil som že niektoré hodnoty nemajú až takú hodnotu, akú im pripisujeme!

Ako dlho už cvičíte aikido a ako dlho ste trénerom?

Nepočítam to, ale myslím, že cvičím 15 rokov aikido a 10 rokov som tréner. Ja radšej používam slovo „učiteľ“ lebo ja viac mojich žiakov učím, ako trénujem. Začal som s aikidom u Michela Quarantu a spolu s ním som chodil na návštevy doja senseia Ikeda, ktoré je v Zurichu a hlavne na jeho semináre po celej Európe. Prvé skúsenosti ako učiteľ som tiež nadobudol u Michele Quarantu v jeho dojo, keď mi dal tú česť viesť tréningy začiatočníkov, z ktorých som sa asi najviac naučil pre moju budúcnosť ako profesionálny aikido učiteľ.

V súčasnosti ste hlavným trénerom a zároveň zakladateľom Aikido Dojo Bratislava, ako vznikalo toto Dojo? Boli podmienky zakladania ťažké? Kde sídlilo Dojo, ako a kedy ste sa sťahovali?

V podstate to, že by som mohol založiť aikido školu začalo najprv žiť len v mojich myšlienkach. Sám som si neveril a všetko v sebe som spochybňoval. Mal som vtedy len 4. KYU a aikido som cvičil asi 3 roky v Bazileji (Švajčiarsko) u Michela Quarantu. Až keď sa sensei Ikeda stal technickým riaditeľom Slovenskej Aikido Asociácie: <http://www.aikidosaa.sk/> to začalo byť vážne. Keď som mu povedal, že sa chcem vrátiť na Slovensko po 30 rokoch a založiť si Aikido školu tak len čudne na mňa pozeral a ako pravý Japonec nepovedal svoj názor...! Ale časom, keď som s ním chodil na Slovensko a tlmočil na seminároch ma neustále podporoval a všetko mi osobne vysvetľoval. Tým, že som občas mohol byť aj jeho UKE (UKE= „útočník“) som sa veľa naučil a dostal som väčšiu sebadôveru. Takže jedného dňa, bolo to 7.7. 1997 som išiel za mojím šéfom, (robil som

produktového manažéra vo firme Novartis) a povedal som mu, že končím vo firme, na ďalší deň už neprídem, že si idem založiť Aikido dojo na Slovensko... Skoro ho šľak trafil, spýtal sa, či mi už preskočilo a či mi úplne šibe... To si inak o mne mysleli všetci vo Švajčiarsku, aj tu na Slovensku, všetci mi hovorili, že nebudem mať úspech a že to vôbec nebude fungovať, len Michele Quaranta a sensei Ikeda mi verili a tým pádom som veril aj ja sebe! V decembri 1997 som sa odsťahoval sem do Bratislavy, býval som u bratranca- Martina Matzenauera v malom byte a spolu sme hľadali priestor na dojo. Bolo to hrozne ťažké, všetci len krútili hlavou keď sme im hovorili, čo chceme, bola z nich cítiť úplná neochota, čo som vôbec nepoznal, lebo vo Švajčiarsku sa každý snaží len pomáhať. Našťastie Martin poznal jednu učiteľku na základnej škole na Palisádoch a tá nám pomohla, lenže najväčší „boss“ tam na škole bola školníčka, asi ako vo všetkých školách v SR... Tú som nejako očaril, neviem ako, ale s bonboniérkami to u nej nefungovalo... V marci 1998 nám tam dovolila cvičiť dvakrát do týždňa. Na začiatku sme nemali ani tatami (špeciálne žinenky) , kotúlali sme sa po parketách. Mal som asi troch žiakov- Martina, Mira a Luciu. Časom som kúpil tatami vo Švajčiarsku a doviezli sme ich sem. Pred každým tréningom sme ich museli rozložiť a po tréningu odložiť a zamknúť. Niekedy to trvalo aj 30 minút, hlavne keď som to musel robiť sám. Časom sa však zvýšil počet členov a už to išlo rýchlejšie a po článku o Aikido škole Bratislava v časopise Eva 2/2000 sa tam „narvalo“ 30 ľudí a 72 tatami (2m x 1m) bolo rozložených behom 10 minút... V roku 2002 sme sa so školníčkou rozlúčili, za tie roky sme sa stali dobrými kamarátmi a myslím si, že aj ona sa časom zmenila, aj keď netrénovala aikido Odsťahovali sme sa do Istropolisu, tam sme si mohli konečne nastálo rozložiť tatami, ale neboli tam poriadne šatne, ani sprchy a tak Martin neustále hľadal iné priestory, čo vôbec nebolo ľahké a stálo ho to veľa nervov... Ale po pár rokoch bol úspešný a našiel v auguste 2005 ten terajší priestor na Kupeckého 8, ktorý je výnimočný a perfektný a dovoľm si povedať že jeden z najkrajších dojo v celej Európe! Som Martinovi veľmi vďačný za celú prácu, ktorú za tie posledné roky pre dojo urobil, bez neho by sme asi ešte stále boli na Palisádoch. Nenávidím vybavovačky tu na Slovensku, kým sa tunajší ľudia naučia, čo je ochota, prejdú ešte roky, ale vidím pokroky...

Momentálne sa vášmu Dojo mimoriadne darí, tréningy prebiehajú v nových priestoroch, stále prichádzajú noví a noví žiaci... Nájdú sa medzi nimi aj nejakí kuriózni cvičenci?

Asi najkurióznejšie je, že máme v dojo japonský párik. Je to čudné učiť na Slovensku Japonca japonské bojové umenie. Niekedy vidím, že tie veci, čo hovorím o samurajoch a o ich filozofii prvý krát počuje, možno my „aikidáči“ na Slovensku vieme viac o tej filozofii ako mnoho Japoncov v Japonsku.

Úspešnosť Dojo sa vraj meria podľa toho, koľko žien v ňom cvičí. V tom vašom je ich dosť, máte nejaký recept na dobrý chod takejto školy? Okolo 60 cvičencov nie je práve malé číslo, dá sa to nejako zvládnuť tak, aby ste vyhovelí všetkým?

Nedá sa to nijako merať, ani by sa to merať nemalo, ale ako príklad to povedal sensei Ikeda- ženy sú kritickejšie a nenechajú sa vodiť za nos .Ale hlavne tým, že sú „fyzicky slabšie“ ľahšie a rýchlejšie pochopia, ako bez vlastnej sily vychýliť útočníka- v aikidó nerozhoduje veľkosť vašej svalovej hmoty, ani vek. Preto sa aikidó stáva v posledných rokoch veľmi vyhľadávané a často navštevované množstvom ľudí najrôznejších vekových kategórii, od 10 do 70 rokov, rovnako ženami i mužmi. U nás v dojo máme momentálne 10 žien, bolo ich už aj viac, ale asi nemajú takú výdrž...(smiech) To som teraz povedal len ako motivačnú provokáciu... Vážne nemám žiadny recept na dobrý chod takej školy, určite treba mať trpezlivosť a dobrých učiteľov, ale hlavné asi je, že máte vlastný priestor, ktorý môžete využívať 24 hodín denne, 7 dní v týždni a denné tréningy, čo konečne teraz máme! Vyhovieť každému sa bohužiaľ nedá, snažím sa pre to všetko spraviť, dávam do tých tréningov čo

najviac, v podstate všetko, čo vo mne je, ale je to naozaj ťažké... Tým, že v našom dojo vedú tréningy viacerí učiteľia, je si z čoho vybrať. Aj tak si myslím, že každý človek si vyberie svojho učiteľa sám, našťastie je viacero dojo v Bratislave a na Slovensku, takže si každý môže vybrať to, čo mu vyhovuje.

V predstavách človeka, ktorý sa nezúčastňuje tréningov aikido majú iste miesto aj úrazy počas cvičenia. Ako je to vo vašej škole, dávate veľký dôraz na bezpečnosť cvičencov?

Pre mňa ako učiteľa je bezpečnosť žiakov prvoradá a možno to niekedy až prehánam, keď stále na to upozorňujem. Ale má to výsledky- počas celej existencie ADB sa počas tréningov stal len jediný vážnejší úraz. Každý je zodpovedný za svojho partnera, keď s ním cvičí! Dá sa to porovnať s jazdou v aute na ulici- tiež som zodpovedný za to, čo sa tam stane. Keď sa mi stane nehoda, môže to mať neuveriteľné následky a vždy po tom nasleduje dráma a veľa utrpenia... To isté platí aj pri každej konfrontácii- či to je len verbálne, facka, alebo bomba, ktorá niekoho zraní... Bohužiaľ ľudstvo ešte nie je tak ďaleko, aby toto pochopilo. Aikido je sebaobrana a tá začína tak, že sa naučím nezraniť sa a hlavne nezraniť druhého! Je to dlhá a namáhavá cesta, ale oplatí sa po nej kráčať.

Chceli by ste niečo dodať na záver? Odkázať niečo čitateľom?

Neviem, netrúfam si dačo len tak na verejnosť povedať, možno len to: treba mať sny a vízie a robiť všetko pre to, aby sa splnili. Aj keď vám všetci okolo vás hovoria že ste šibnutý. Netreba sa ničoho báť, lebo to, po čom každý naozaj túži sa vždy splní...

Ďakujem pekne za rozhovor.