

## Hiroshi Tada, 9<sup>th</sup> dan

Originál rozhovoru pochází z časopisu *Aikido Journal* 1994, č. 101 (Stanley Pranin).

Český překlad: Otakar Horejš.



**“Aikido Ueshiba senseie ztělesňuje podstatu japonské kultury a já toto spatřuji jako něco velmi důležitého pro budoucnost Japonska.”**



**AJ: Sensei, jestli tomu dobře rozumím, začal jste s aikido, když jste vstoupil do Waseda University?**

Tada Sensei: Ano, ale protože byla válka, nemohl jsem se zapsat do *dojo* do března roku 1950.

**Když jste vstoupil do university, začal jste s karatedo a aikido současně a později jste propadl aikido....**

Ve skutečnosti jsem karate tolik necvičil, ačkoliv jsem obdržel mistrovský stupeň (*dan*). Nejprve jsem cvičil obě bojové umění dohromady, ale posléze jsem začal trávit více a více času trénováním *h* a tak se stalo postupem času nemožné dělat oboje dohromady. Nebylo to proto, že by jedno bylo lepší než druhé, spíše protože jsem velmi obdivoval Morihei Ueshibu. Znal jsem ho přes mého otce z dob, kdy jsem byl ještě chlapec.

V roce 1942 jsem byl v Shinkyō (v současnosti Chang Chun, Manchuria), ale propásl jsem výstup *senseie* Ueshiby na proslulé demonstraci bojových umění k desátému výročí Kenkoku University. Můj bratranec, který je o rok starší než já, mi řekl, že to byla úžasná demonstrace. Málokdo byl schopný přijmout *ukemi* od *senseie* Ueshiby. Všichni byli házeni tak jako by byli zasaženi proudem vysokého napětí.

**V čísle 4 *Aikido Tankyu* [periodicky vydáváno Aikikai Hombu Dojo], jste psal, že jste byl velmi překvapen a ohromen neobvyklým způsobem myšlení O-Senseie.**

Když jsem vstoupil do dojo, bylo mi 20 let a O-Senseiovi bylo 67, rozdíl byl 47 let. Ale on mě házel tak lehce, vůbec nezáleželo, jak silně jsem zaútočil. Přišlo mi, že mezi námi tento věkový rozdíl neexistuje. Samozřejmě pokud se na to dívám zpětně, již tomu jasně rozumím. V každém případě měl unikátní atmosféru a byl naplněn neobvyklou energií. Cítil jsem, že jsem potkal opravdového experta bojových umění.

**Vstoupil jste do Tempukai ve stejné době, kdy jste začal s *aikido*?**

Když jsem vstoupil do Hombu Dojo většina lidí, které tam trénovali, byli členy buď Tempukai nebo Nishikai. Samozřejmě, v té době bylo v dojo jen 6-7 lidí. Mezi nimi byli, Keizo Yokoyama a jeho mladší bratr Yusaku, oba studovali na Hitotsubashi University. Yusaku strávil poslední roky v námořní akademii a vstoupil do university, až když válka skončila. Byl to on, kdo mne uvedl do Tempukai a Ichikukai. Potom další osoba mne učila cvičení pūstu... Tyto praktiky spolu s učením O-Sensei se stala základem mého tréninku. Byl jsem uveden do Tempukai v červnu stejného roku, kterého jsem vstoupil do Aikikai. Tempu Nakamura Sensei prováděl měsíčně studijní zasedání v Gekkojū v chrámu Gokokuji. Podobně jako Aikikai, Tempukai provádělo své veřejné propagace velmi málo a tak se lidé stávali členy Tempukai díky doporučení od jiných členů. Potkal jsem Tempu Senseie a potom, co jsem slyšel, co říkal, jsem se okamžitě připojil.

**Znali se Ueshiba Sensei a Tempu Sensei?**

Ano. Znali se už předtím, než jsem vstoupil do dojo, pravděpodobně se potkali díky seznámení otce Tadashi Abeho, který byl členem jak Tempukai tak studentem Ueshiby Senseie. Původně bylo Tempukai známo jako Toitsu Tetsuigakkai (Společnost pro studium jednoty medicíny a filozofie) a bylo zaměřeno na sjednocení mysli a těla. Účastnil jsem se



*Zakladatel aikido Morihei Ueshiba hází Tadu senseie, 1958.*



*Tempu Nakamura (1876-1968).*

mnoha experimentů Tempu Senseie, tak jsem ho velmi dobře poznal.

### **Jak dlouho jste působil v Tempukai?**

Dokud jsem neodjel do Evropy, v říjnu 1964. Tempu Sensei zemřel v prosinci roku 1968. Během 6 let, kdy jsem byl v Evropě, zemřel, jak Morihei Ueshiba Sensei, tak Tempu Sensei i můj děda.

### **Slyšel jsem, že Tempu Sensei byl specialista na meč.**

Ano, on byl expert Zuihen-ryu battojutsu. Jeho jméno Tempu vzniklo z čínských znaků, "ten" a "pu" používaných k napsání jména formy *Zuihen-ryu's amatsukaze*, kterou zejména ovládal. Tempu Sensei byl potomkem pána Tachibana, který byl *daimyo* v Yanagawamě. Bojová umění byla velmi populární v Yanagawě, což lze připsat klanu Saga z Kyushu, který byl slavný díky knize *Hagakure* [klasický text *bushido*, napsaný Tsunetomo Yamamotem v roce 1716]. Obsah řečí Tempu Senseie byl velmi osobitý. Většina toho, co řekl, pocházelo více z jeho aktuální zkušenosti než z intelektuálních pochodů. Ueshiba Sensei byl stejný. Myšlenky vytvářené na intelektuální úrovni mají zřídka tu sílu přitahovat lidi.

### **Mohl byste nám něco říci o Ichikukai?**

Člověk jménem Tetsuju Ogura byl jedním z Tesshu Yamaokových posledních *uchideshi*. Během periody Taisho, studenti a následovníci Ogura společně s členy lodního závodního klubu Tokijské císařské University (v současnosti Tokio University) vytvořili společnost, která praktikovala misogi (přísná, rituální očista). Bylo to pod vedením Masatetsu Inoueho. Na začátku se Ichikukai scházela 19ého každý měsíc na památku smrti Tesshu Yamaoka dne 19. 7., to je důvod proč se společnost nazývala Ichikukai [v jap. *ichiku* = 1 a 9, tedy číslo 19]. Když jsem se připojil ke schůzkám konaných ve staré periodě Taisho, v dojo v Nogata-machi v Nakano, od čtvrtka do neděle jsme seděli v *seize* asi 10 hodin denně, zpívali úryvky z *norito* (Shinto modlitba), snažili jsme se do toho dát tolik našeho celého bytí, kolik bylo možné. Bylo to něco na způsob zpívání mantry. Po absolvování této přijímací fáze jste se stal členem a mohl jste navštěvovat srazy jednou měsíčně v neděli. Tam se dělali cvičení se zpěvem nazývané *ichiman-barai*, která se skládala ze zvonění ručního zvonku 10 000 x. Zvuk zvonku se nestal čistý a ostrý, dokud se pohyb rukou nestal automatický. Mnoho mých nejlepších studentů *aikido* nyní učím na mých hodinách tomuto cvičení.

Trénoval jste s *kenem* a jo?  
Bylo období, kdy O-Sensei byl naštvaný, jestliže se některý ze studentů v dojo pokoušel cvičit s *kenem* nebo jo, zakázal jim to



Benátky, Itálie, 1968.

dělat. Později, začal tyto věci učit. Jako dítě jsem cvičil tradiční umění lukostřelby, které se předávalo v mé rodině. Také jsem cvičil kendo na střední škole. Potom, co jsem začal s *aikido*, jsem začal svižně cvičit s *kenem* proti stromu kousek od mého domova.

Osobní trénink je důležitý, nehleďte na to, jaké umění děláte! Měli byste si vytvořit svůj vlastní tréninkový program, začít s běháním. V mých dvaceti do mých třiceti jsem byl zvyklý vstávat v 5:30 každé ráno a běhal 15 km. Když jsem skončil, šel jsem domů a cvičil úder *bokkenem* do otýpky mláží. V těch dnech domy v Jiyugaoce byly daleko od sebe a tak jsem mohl dělat hluk, jaký jsem chtěl. Trénoval jsem školu *Jigen-ryu*, kterou jsem se naučil od O-Senseie v Iwamě. Říká se, že vojáci za starých časů v oblasti Satsuma (na Kyushu) byli schopni provést asi 10 000 úderů do otýpky mláží denně, ale já jsem to zvládl v nejlepším případě 5000 x. Nejdříve mé ruce dřevěněly, ale po chvíli jsem byl schopen provádět úder do velkého stromu bez problémů. Mám studenty na Waseda Universitě a Gakushuin Universitě a učím je tímto způsobem. Zjistil jsem, že je to jedna z nejlepších tréninkových metod pro *aikido*.

Samozřejmě není dobré používat nadměrnou fyzickou sílu. Jen lehce držet *bokken* nebo dokonce běžný klacek udělaný ze zeleného dřeva a v momentě nárazu stisknout malíček a prsteníček. Rychlost a schopnost stisknout prsty pevně a patřičně se vytvoří automaticky a přirozeně. Tento typ jemného cvičení je důležitý, protože jestliže cvičíme s použitím velké síly pořád, mohli bychom skončit tak, že by techniky hodů či pák byly příliš silné a to je nebezpečné pro partnera. Je škoda, že omezený prostor v našich dnešních dojo nedovoluje takovýto typ cvičení. Velmi rád bych pozvolna přeorganizoval věci tak, aby takovýto trénink byl více dosažitelný. To, co jsem zde popsal, je základní cesta ve cvičení úderů, ale práce nohou, pohyby rukou či rozvinutí *ki* skrz cvičení *kokyūho* jsou další důležité elementy v osobním tréninku každého z nás.

### **Studoval jste Morihei Senseie a vypracoval váš trénink na základě toho, co jste pozoroval?**

Ano. Je velmi důležité pozorovat pozorně učební techniku vašeho učitele a naučit se jí dobře. Jinak si můžete vytvořit ukvapené a špatné závěry a skončit děláním bezvýznamných nebo špatných cvičení. V každém případě musíte přezkoumat to, co vás učitel učí a pokusit se rozeznat to, co tvoří hlavní linie, potom cvičte a cvičte, dokud to nejste schopni udělat. Tímto způsobem si vytvoříte osobní trénink.

Myslím si, že pokud se chcete stát odborníky v čemkoliv, co děláte, ať je to bojové umění, sport, nějaký jiný druh umění či cokoliv jiného, potom musíte cvičit alespoň 2000 hodin ročně ve svých 20-30 letech. To je 5-6 hodin denně. Je to individuální, ale pravděpodobně většina toho času bude trávena osobním tréninkem. Po svém vlastním cvičení můžete přijít na dojo a potvrdit si, vyzkoušet a dále pracovat, ať už jste dosáhli čehokoli. Použití stromu při svém *aikido* tréninku jako svého partnera je velmi dobrá cesta k cvičení silového tréninku, protože vy můžete udeřit mnohem tvrději, než kdyby váš partner byla jiná lidská bytost. Je nepatřičné trénovat lehkomyšlně tvrdě, pokud je váš partner osoba. Tento čas byste měli strávit na vybroušení správných, čistých linií, pozic atd.

### **Mluvil někdy Ueshiba Sensei o *Daito-ryu* nebo Onisaburo Deguchim?**

Ueshiba Sensei vždy mluvil s velkým respektem o svých učitelích, včetně Sokaku Takedy Senseie a reverendu Onisaburo Deguchim. Věc, kterou si nejjasněji vybavuji o *Daito-ryu* je, že O-Sensei ji považoval za velmi dobrou tréninkovou metodu. Po cvičení O-Sensei velmi často přicházel do dojo a mluvil s námi o různých věcech.

## **Věřím, že Ueshiba Sensei mluvil o náboženství, hlavně o náboženství Omoto....**

Ano, a někdy jsem rozuměl docela jasně tomu, o čem mluví, zatímco jindy mě to úplně zmátlo. Ale on nám také říkal, "Toto je jen můj způsob mluvení; Chci, aby každý z vás rozuměl tomu, co říkám vlastními termíny, hluboce to prozkoumal a přenesl do slov patřičných dané době."

*Aikido* je více užitečné lidstvu, než se obecně považuje, dokonce, když se díváte z perspektivy někoho, jako jsem já, který se *aikido* věnuje. V roce 1952, když jsem graduoval na universitě, všichni mí přátelé byli spíše překvapeni z mého rozhodnutí věnovat se *aikido*. Pravděpodobně to bylo z důvodu, že to bylo brzy po válce. Pro mě však *aikido* Ueshiba Senseie ztělesňovalo podstatu japonské kultury a viděl jsem to jako něco, co by mohlo být důležité pro Japonsko v budoucnu.

Ve skutečnosti však *aikido* našlo svou podporu v Evropě dříve než v Japonsku. Přece však, když začínáte s čistým štítem v kompletně odlišné kultuře, *aikido* trénink je nemožný bez jasného pochopení, co je *aikido* a jaké jsou jeho cíle. Bez toho je to stejné jako, když skáčete do jedoucího vlaku a nevíte, jakým směrem jede a jaká je jeho cílová stanice. Jinými slovy, je důležité mít jasný směr v *aikido* již od samého začátku. V rozhodnutí tréninkové metody, je nerealistické žádat lidi, kteří chtějí trénovat 2-3 týdně, aby cvičili stejně jako lidé, kteří chtějí cvičit několik hodin denně. Je postačující mít lidi trénující způsobem, který je pro ně smysluplný v souvislosti s jejich životním stylem. Pro ty, kteří skutečně chtějí být experty nebo ti, kteří chtějí hluboce proniknout do *aikido*, musí mít velmi jasno ve svých myslích, kam jdou a jak se tam dostanou.

Nemohu říci cokoliv o tom, co je špatné nebo správné pokud se to týká tréninkových metod. Většina bojových umění nekritizuje techniky ostatních, je zde mnoho případů, v kterých někdo, kdo se jeví zpočátku, jako poněkud slabý se změní v mimořádně silného (schopného) jedince.

### **Mohl byste popsat vaši organizaci v Itálii?**

Oficiální název italské aikikai je L'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese (Asociace Tradiční Japonské Kultury) a je považována za oficiální organizaci italským ministerstvem kultury. Jak tomu napovídá název, *aikido* je zde cvičeno jako forma tradiční kultury. Je jasné, že co děláme je odlišné od jakéhokoliv sportu. Myslím, že je složité pro Japonce žijící v Japonsku pochopit tuto situaci. Jinak řečeno, cvičí *aikido* jako metodu "meditace v pohybu." V zemích jako je Itálie, Švýcarsko a Německo je fráze "*ki no renma*" (kultivace *ki*) používána stejně jako v Japonštině.

Samozřejmě ne každý v těchto *dojo* cvičí s tímto přístupem. Někteří se více zajímají o to, jak se stát silnými, tak aby se lépe vypořádali s fyzickou konfrontací. Jiní jsou motivováni přáním získání lepšího zdraví a také jsou tu tací, kteří cvičí jednoduše pro své vlastní potěšení či proto, že chtějí vyzkoušet něco z odlišné kultury. Mladí *aikidisté*, kteří se chtějí stát instruktory, potřebují mít jasné a promyšlené cíle pro trénink *aikido*, tak aby trénink obsahoval vše výše zmíněné.

Moderní japonská bojová umění jsou poměrně specifický případ. Ačkoliv se odkazují na *budo* ve skutečnosti byly začleněny do výukového systému již od období Meiji. A přestože by měli reprezentovat duch tradičního Japonska, jsou v nich jisté duchovní aspekty opomíjeny.

Reforma Meiji, která byla před více než 100 lety, byla obdobím, kdy v Japonsku vzkvétal západní životní styl a současně to je přesně to období, kdy se východní nauky stávali

populární v Evropě a USA, zejména oblast zaměřená na podvědomí a pozornost na vnitřní stav mysli. Tato tendence se vyvíjela delší dobu a po válce se stala dobře známou formou psychiatrické medicíny a terapeutickým výzkumem. V kontrastu s tím se v Japonsku osvojil postoj, že to, co je asijské musí pryč a má být nahrazeno evropským. Tento extrémně problematický trend pokračuje až do dnešní doby a pravděpodobně také vysvětluje to, proč je překvapivě tak málo Japonců, kteří rozumějí podstatě *aikido*.

Nicméně když cvičím v cizině, cítím, že jsou určité aspekty tréninku, kterým budou rozumět pouze Japonci. Nemyslím tím tréninkové metody samotné, ale spíše věci, které jsou obecnějšího charakteru. Jedná se například o způsob japonské mluvy či rytmus životního stylu v Japonsku, to jsou věci, kterým může rozumět pouze osoba, která žije v Japonsku. *Kabuki* a divadlo *No* jsou další případy. Cítím, že jim rozumím, protože žiji v Japonsku. Myslím si, že *aikido* trénink v Evropě se vyvine do formy, která bude vhodná pro Evropu. Pokud je jiný jazyk, způsob myšlení a představování (imaginace) rozdílný, potom i způsob jakým stojíme či se pohybujeme, bude také odlišný. Pokud si budete představovat červenou barvu, potom vaše tělo udělá pohyb, který je „červený“. Toto jsou velmi jemné aspekty, které mohou být rozpoznány až po hlubším prokoumání

***Sensei*, zdá se, že jste absorboval a začlenil *aikidistický* působ myšlení a pohybu vašeho těla do každodenního života, ať jste v *dojo* nebo mimo něj. Mohl byste nám povědět něco o vaší každodenní rutině, možná byste mohl začít s vaší stravou?**

Byl jsem úplný vegetarián v době, kdy jsem byl na univerzitě. Také jsem praktikoval půst a další uskrovnění. Tyto věci jsou pro mě nyní poněkud náročné a tak se koncentruji na stravu, jejímž základem je celozrnné pečivo, pohankové nudle (*soba*) a zelenina doplněná o mořské řasy, ryby a potraviny z mořských živočichů (celé malé rybky atd.).

Nepiji alkohol, kromě velmi speciálních příležitostí jako jsou festivaly či setkání studentů. Také nekouřím. Není možné dělat *kokyūho* správně, pokud kouříte. Kouřením ztrácíte kontrolu nad velmi jemnými aspekty 5 smyslů, přestanete být schopni vnímat skutečně mikroskopické rozdíly. A pokud nejste schopni vnímat tyto rozdíly, nebudete schopni cítit jemné aspekty (stavy) každodenního života. Toto je velmi těžké pochopit uvnitř rutiny běžného života, avšak stane se to jasnější v momentě, kdy jsou smysly extrémně ostré, např. když se zotavujete z třítydenního půstu. V případě každodenního pití alkoholu je zvláště těžké dosáhnout skutečně jasné mysli a nezáleží, jak tvrdě o tom přemýšlíte či trénujete.



*V Gessoji Dojo v Tokyo.*

Existuje mnoho způsobů stravování. Můžeme říci, že absorbujeme energii vesmíru (*ki*), tím že jíme. Proto by pro nás mělo být důležité to, co jíme a pijeme stejně tak, jako dýcháme energii vesmíru. Já si myslím, že snad nejdůležitější je jíst se stejným pocitem s jakým jedl vždy *O-Sensei*, tj. před jídlem spojit ruce a ruce a poděkovat před a po jídle.

### **Mluvil jste o učiteli Tesshu Yamaoka. On byl velmi extrémní v některých aspektech jeho životního stylu....**

Existuje mnoho historek o Tesshu Yamaoka. Některé extrémní mluví o tom, že snědl desítky *manju* (rýžové knedlíčky vyplněné sladkou fazolovou pastou) a vejce na tvrdo. Existuje mnoho příhod o starých hrdinech. Domnívám se však, že se nezabývají takovými bezvýznamnými věcmi jako je to, co jedli.

Až do období Meiji Japonci ovládali *kokyūho* a rozvíjeli jejich *ki* pomocí disciplíny (výcviku), který začal již v útlém věku. Po této stránce jsou Japonci dnes úplně jiní než dříve. Mám na mysli typ disciplíny, který začíná již od narození, způsobem jakým se dítě učeno a přirozený rodinný život. To samé platí pro evropský životní styl, kdy jsou děti brány do kostela, nehledě na to, že nemají kapacitu k pochopení této zkušenosti. V tomto případě také výchova začíná od útlého věku. Obdobné zkušenosti pravděpodobně formují skutečný základ osobnosti. V předválečném Japonsku byla věrnost a vlastenectví pramenící z *bushido* jistým způsobem ekvivalentní se západním náboženským vzděláním. Obojí zmizelo a bohužel zde není nic, co by to nahradilo. Myslím si, že *aikido* může být dostatečně silné, aby naplnilo tuto roli.

### ***Sensei*, napsal jste, že je důležité být schopen cvičit „vědeckým způsobem“ ....**

Protože je lidské tělo v jistém smyslu fyzický objekt, způsob jakým hýbeme naším tělem, by měl být racionální a vědecký. *Budo* vždy zahrnovalo trénink toho, jak správně sedět a stát, správné postavení těla a jak být pozorný. Především je zdůrazněno, jak pohybovat svým tělem, jak přemísťovat váhu nebo jak rychle získat stabilitu nutnou pro techniku. Samozřejmě, že jsou zde principy, které vedou k těmto věcem a ty by měly být důkladně pochopeny a aplikovány v tréninku.



*Reportér Aikido Journal Stanley Pranin v průběhu rozhovoru s Tada senseiem.*

Role učitele je předávat tyto principy studentům, avšak toto je obtížné pomocí logického vysvětlení. Nejlepším cestou pro studenty je se to naučit postupně skrze jejich těla, dokonce bez toho, aby si to uvědomili. To je proč *O-Sensei* nikdy nevysvětloval techniky. Vysvětlení pomocí slov se zastaví v uších. Proto je nejrychlejší způsob k zlepšení jednoduše následovat, tak jak nejlépe můžete. Není

dobře přemýšlet tak, že nemůžete udělat něco, s čím jste dříve neměli zkušenost, nenaučili jste se to. Vědecky znamená následovat sadu pravidel, že ano? To v sobě též zahrnuje aplikaci těchto principů. Proto dokonce jestliže je zde něco, s čím jste se dříve nesetkali (nemáte s tím zkušenost), neměli byste se vymlouvat, že to neuděláte, protože jste se to dříve neučili.

Protože metody útoku jsou v *dojo* předem dané, tělo by pak nemuselo být schopné reagovat v případě jinak vedeného náhlého útoku.

*O-Sensei* např. učil, že *shomenuchi* znamená útok, při kterém síla vašeho partnera přichází přímo zepředu, ať už je to kopí, meč, nůž nebo kop. Není to pouze útok mečovou rukou (*tegatana*). Měli byste mít všechny tyto možnosti na paměti v průběhu tréninku. To znamená, že byste se měli soustředit na to, jak vaše tělo reaguje na každou z těchto možností a jak vytvořit linii a adaptovat vaše tělo. Navíc musíte mít speciální typ energie, abyste vytvořili prostředí, v kterém mohou lidé skutečně trénovat a aby byly „motivováni k trénování“. Motivace každého v *dojo* vyžaduje sílu *kokyu*.

**Slyšel jsem, že před válkou a v období, kdy byl *O-Sensei* v Iwamě, prováděl jednu ze základních technik *aikido suwariwaza ikkyo*, tak, že nedal útočníkovi šanci k útku, spíše on sám inicioval útok pomocí vyslání své vlastní *ki* dopředu...**

Toto je známé jako „rozvíjení magnetismu (přitažlivosti)“. Zahrnuje to ostrý smysl *kokyu*, který vtáhne protivníka, jako přitahuje magnet kousek oceli. Existují 3 situace: hýbnete se první, vy i váš partner se pohnete současně nebo se váš partner hýbne první. Technika je totožná ve všech těchto případech. To, co je nakonec důležité je stav, který si vnitřně udržíte. Pokud se budete dívat pouze na vnější formu, např. pokud se na techniky budete dívat pouze jako prostředek k sebeobraně, potom nebudete schopni pochopit celý jejich význam. Techniky musí být dělány s *ki*, nikoliv pouze jako interakce dvou fyzických těl. Trénink je jako zrcadlo odrážející vaši citlivost *ki*. Čirost zrcadla je tou nejdůležitější otázkou (problémem).

**Mohl by jste něco říci k rozdílu mezi formou *omote* a *ura*?**

Fyzicky řečeno, techniku *ura* děláte tehdy, když má partner zadní nohu pevně spojenou se zemí. Pokud se zadní noha pohybuje či na ní není přenesena váha, tak děláte formu *omote*. Pokud vaše *kokyu* plynule prochází zkrz partnera, děláte *omote*. To je, jak se techniky stávají *omote* nebo *ura*. Takové variace se objevovali často v učení *O-Senseie*. Pointa však je být schopný provést





techniku v jakémkoliv směru v plných 360°. *Omote* a *ura* nejsou pevně stanovené formy, sotva popisují myšlenku, že technika by měla být obměňována naprosto svobodně.

***Sensei*, vy máte v hlavě velmi dobře uspořádaný „studijní program“ technik, které jste se učil přímo od *O-Senseie*....**

Ano, věnoval jsem tomu velkou péči, abych si techniky utřídil. Tyto techniky tvoří základ mého vlastního tréninkového programu. Snažím se zachovat ne jenom techniky, ale také celkový pocit a atmosféru, když jsem se je učil. Např. se snažím zachovat si obraz toho, jak jdu do *dojo* cvičit s *O-Senseiem*. Opouštím můj dům v Jiyugaoka a jdu z kopce, abych nastoupil do linky Toyoko do stanice Shibuya, tam přestoupím na okružní linku Yamate do Shinjuku. Poté nastoupím do tramvaje a jedu do malé svatyně Nukebente a pak do *dojo*, kde se objeví *O-Sensei* a začne provádět různé techniky. Mám velký počet těchto „filmů“ nebo chcete-li vizualizací v mé mysli. Pokud je to *ikkyo*, zahrne to všechny možné aplikace techniky a jejich variace a protitechniky. Tento typ tréninku byl vždy naprosto přirozený pro cvičence *budo*.

Termín „image training“ (trénink představitivosti) je často používán, avšak původně je to koncept z Východu. Je to forma meditace. Nemůžete očekávat velký efekt bez ztotožnění se s tím, co si vizualizujete. Musíte se „rozplynout“ do krajiny. Poté můžete slyšet zvuk *O-senseiovi* techniky a jeho dýchání.

Říká se, že když byl *O-sensei* ve svých padesátinách, jeho techniky „bublaly ven jako voda z pramene“. N již neučil formu *Daito-ryu*, kterou se naučil od Sokaku Takedy. Veškerá jeho životní zkušenost od jeho dětství kulminovala do plynulého proudu nových pohybů, bublající ven jakoz pramene, tak jak to říkával sám *O-sensei*. Byla to forma kontinuální tvořivosti a objevování.

*O-Sensei* říkal, že když byl ve své nejlepší formě, tak se mu před očima objevil obraz toho, jak jeho protivník letí vzduchem a v následujícím okamžiku se jeho tělo automaticky pohnula a obraz se stal realitou.

**Úmyslně se snažíte předat vašim studentům vzpomínky na *O-sensee* a věci, které jste se od něho naučil ?**

Ano, samozřejmě. Avšak mnoho příběhů a historek o Ueshiba Senseiovi je skutečně nadsazených, což má za následek to, že jsou nepochopeny, pokud nejsou vysvětleny v celém kontextu. Na druhou stranu znalost přílišného množství vědomostí brání skutečnému pochopení. Když jsme se učili od *O-senseie*, snažili jsme se tak tvrdě, jak jsme mohli, všechno absorbovat a strávit. Snažili jsme se ho roky kopírovat. V japonštině máme výraz „gokui ni kabureru“, který popisuje někoho, kdo se snaží překonat své schopnosti a to je něco, co Japonci nemají rádi. Proto bychom měli být opatrní, když mladým lidem říkáme o *O-senseiovi* nebo pokud jim ukazujeme video s ním. *O-sensei* nám vždy přísně vynadal, pokud jsme pouze napodobovali jeho techniku: „Nesmíte jenom prostě napodobovat vnější formu toho, co dělám já. Koncentrujte se více na vaše základy“.

Také existuje výraz „*Aiki* je Láska“. Většinou používáme slovo láska v relativním smyslu, říkáme: „Mám rád tohle nebo tamto...“, avšak *O-sensei* mluvil o „Lásce“ v absolutním smyslu, jako o myslí vesmíru. I když tomuto termínu „Láska“ porozumíme na intelektuální úrovni, bez toho, abychom se stali jedním s vesmírem (tak jako to dělal *O-sensei*), nemůžeme

to skutečně pochopit stejně, tak jako *O-sensei*. Snad toto je ta „jasnost“ nebo „stát se jasným/čistým“, jak o tom mluvil *O-sensei*. Samozřejmě, tyto výrazy mají také náboženský význam. *O-senseiovo* vysvětlování bylo vždy na velmi vysoké úrovni a vskutku velmi složité.

Ohledně tréninku kultivace *ki* je jednoduše dostačující, pokud si uvědomíte své fyzické hranice. Je nemožné zvednout mimořádně těžký předmět nebo běžat extrémně rychle. Když se ponoříte do své mysli, je na začátku nemožné znát své pravé limity nebo jak rozvíjet sám sebe. Neexistuje jiné východisko než následovat moudrost věků maximálně, jak je to možné, pilně trénovat metodami, které jste se naučili.

Je to delikátní oblast, kdž je třeba trénovat racionálním, vědeckým způsobem a současně zachovat důležité tradiční nauky, jako je kultivace *ki*..

**Chtěl bych Vám velice moc poděkovat za váš čas, který jste strávil, aby jste nám pomohl objasnit některé hlubší aspekty *aikido*.**