



SAN SHIN KAI
AIKIDO

BRATISLAVA | SINCE 1998

krása • móda • štýl

eva

2/2000 • 39 Sk /Kč

PRE 1000 +1 NOC

LOVE, SEX,
MONEY

MÓDA FILMOVÝCH
HVIEZD

BOZKAJ MA!

NECH VIEM,
AKO MA MILUJEŠ

**MANŽELIA
A MANŽELKY**

POHĽADY ZNÁMYCH
NA NEZNÁME

**AKO PREKUKNÚŤ
MUŽA**

NAOZAJ HO POZNÁTE?

TEST:
**OSTANETE
DLHO SPOLU?**

DAVID BOWIE
PORTRÉT

**HODVÁB,
ČIPKA, SATÉN**
NOVINKY „NA TELO“

RUŽOVÁ PRÍLOHA

VŠETKO, ČO POTREBUJETE VEDIET O LÁSKE



BOJ BEZ BOJA

Rozprávanie o aikide, ceste lásky a harmónie. O bojovom umení, ktoré má silu zmeniť svet na krajinu, kde bývajú priatelia, kde býva sám život...

Aikido je jedna z najšťastnejších vecí, ktoré som doteraz zažila. Je to absolútna láska a večná hra energie, v ktorej sa rozpúšťajú hranice medzi mnou a tým druhým. Vďaka aikidu sa útok mení na lásku a nikto nie je obeť. V ňom nikto nie je sám.

SA NAUČÍ AIKIDO

Láska nie je len slovo. Na vás útočia, nie ste obeť a nemusíte sa s útočníkom konfrontovať. Stačí sa uhnúť alebo ho zložiť jeho vlastnou silou. O sa deje po špirále a spája nebo so zemou práve v hara, centre energetickeho človeka. Ruky sú pri pohybe ako konáre stromu, ktorým môžeš popíť neuchopiteľné. Aby ste mohli čokoľvek robiť, potrebujete partnera, to znamená ostatných ľudí. Výsledkom je poznanie, že sme všetci navzájom úzko spojení a vo svojej hlbokkej podstate rovnakí – totiž dobrí. V vzťahu s druhým človekom vložíte, toľko dostanete naspäť. Umením sa odstraňujú energetické blokády, telo sa lieči a dostáva sa do harmónie nielen fyzickej, no i duševnej či duchovnej. Nemôžu cvičiť nielen muži, ale i ženy, deti, aj starší ľudia. Vo Švajčiarsku v jednotlivých kluboch nadpolovičná prevaha žien a mnohé majú už 1. dan (samurajské nohavice a 1. dan a čierny opasok). Prvé sa rozpúšťajú už po krátkom cvičení sklonky k agresivite, rôzne emocionálne nánosy a celkovo sa organizmus i duša človeka otvára. Napokon, je to viac ako cvičenie. Je to životný postoj, filozofia, cesta.

KRÁTKO Z HISTÓRIE

Aikido vzniklo zo starého samurajského umenia boja bez zbrane, ktoré sa volalo **Daitórijú aikidžucu** a objavilo sa už v 9. storočí. S úspechom ho vo vojnách využíval jeho zakladateľ, **samuraj rodu Minamoto, Šinra Saburó Jošimicu**. Jeden z jeho synov sa usadil v dedinke Takeda a sám sa podľa nej pomenoval. Priamy potomok, **Sóbaku Takeda**, začal v roku **1905** na ostrove Hokkaidó učiť aikidžucu. Ku vzniku aikida však prispeli aj iné oblasti bojových umení ako napríklad šermiarska škola Katori, jedna z najstarších v Japonsku (cca 15-te storočie). Pán Takeda učil Daitórijú aikidžucu najprv svojich potomkov. Najslubnejším žiakom bol **Morihei Uešiba** (1883 – 1969). Bojové umenie, ktorému sa zasvätil, bolo striktné zamerané na metódu rýchleho podrobenia si a likvidácie protivníka. Na dlhý čas to bolo jediným zmyslom tréningu. Humánne aspekty pribralo toto bojové umenie až neskôr.

VZNIK AIKIDA

Zakladateľom je spomínaný nadaný žiak pána Takedu, **Morihei Uešiba**. Pochádzal zo samurajskej rodiny a rodičia ho vychovávali v duchu budhizmu. Bojové umenie a náboženstvo pretkávali celý život majstra. Ako 18-ročný sa učil džúdžucu. V dvadsiatich študoval kendžucu a spoznal tajomstvá používania bokkenu (drevený meč). V rokoch

1904-5 sa ako vojak malej a zavalitej postavy zúčastnil rusko-japonskej vojny. Postupne sa zdokonaľil nielen v japonskom šerme, ale i v technikách tyče a kopije. Zistil, že nezáleží na druhu zbrane, lebo v každej oblasti sa používajú rovnaké princípy. V roku 1916 dostal od svojho učiteľa povolenie vyučovať. Keď sa o dva roky neskôr vracal domov za ťažko chorým otcom, stretol sa so šintoistickým kňazom - a to zmenilo jeho život. Podnikol aj cestu do Číny. Misia však stroskotala a spolu s priateľom skončil vo väzení. Po návrate do Japonska začal v auguste 1922 vyučovať bojové umenie. Ľudia si medzi sebou šepkali, že zmenil svoju techniku a hovorilo sa dokonca o „božskej“ technike - o **Kamiwaza**. To priťahovalo pozornosť. Mnohí ho chceli vyzvať na súboj. Pre Uešibu však bolo hračkou odraziť každý útok. Ako sám povedal, vraj preto, lebo: „Pred útokom zazriem bielu žiaru.“ To mu umožnilo odhaliť zámer protivníka skôr, ako zaútočil. V budú sa o tom vraj hovorí ako o najvyššej iniciatíve „**sen no sen**“.

Tomuto drobnému, no nevšednému mužovi sa dostalo osvietenia a „porozumel zmyslu božskej lásky“. Viac už preňho neboli dôležité sláva ani bohatstvo. Jedine univerzálna láska, ktorú zahrnul aj do konceptu aikido. V roku 1926 založil školu v Tokiu a začal šíriť vysoko humánne ciele aikida - nájsť a prehliť vzťah k energii, ktorá uvádza do chodu celý vesmír.

Po vojne v roku 1945 boli všetky bojové umenia s výnimkou karate zakázané, no už o desať rokov boli prvé verejné ukážky. Japonská vláda ocenila úsilie Moriheia Uešibu pri zrode a šírení aikida medailou. Na znamenie úcty je jeho portrét zavesený v každej tréningovej hale aikida na celom svete.

PRIVAT STORY

Chodím medzi „aikidákov“ a na každom tréningu sa dívam do rôznych tvárí. Väčšina z nich je mladá a krásna. V ich srdciach ešte nie je uloženej priveľa bolesti a na tento druh japonského bojového umenia, o ktorom mnohí hovoria, že je akousi **vysokou školou marital art**, sa pozerajú ako na ďalšiu samozrejmu vec - ako na raňajkovanie, milovanie, pitie kávy a cestu autobusom. Pri pohľade na čiernu hakamu kontrastujúcu s bielym kimonom cítim v kostiach sladkú extázu a v zriedkavých okamihoch, pri výnimočnom súzvuku sa stierajú hranice v čase i priestore. No to sa opísať nedá, len zažiť.

Každý z „aikidákov“ hľadá v tomto bojovom umení niečo, čo dopĺňa malú medzeru niekde v skrytých hĺbkach jeho bytosti. A určite je to magnet, ktorý nás priťahuje bližšie a bližšie k bodu, keď prestane existovať pojem JA a TY, keď už nie je výhra ani prehra, kde končia akékoľvek hranice.

Keď som prišla na prvý tréning, začínala som svoj život úplne odznova. Fedor Čuperka, môj prvý tréner, mi pomohol otvoriť dvere k sebe. Dovtedy som si myslela, že s mojimi očami nebudem mať nikdy šancu na nijaký šport, na nič verejné. Keď som bola malá a prišla som do škôlky, prvýkrát asi ako štvorročná v okuliarech, deti sa mi smiali a hovorili mi, že som pani doktorka alebo učiteľka... a to bolo niečo, čo nepatrilo do detského sveta. Alebo mi hovorili „okuliamik indický“. Vtedy som okuliare jednoducho odmietla nosiť a bolo. Ešte ako 8-ročná som bola silnejšia než chlanci a najmä, veľmi rýchlo som behala. Predbehla som každého. A oni ma za to chceli biť. V 10-tich rokoch som z tabule opisovala texty a dostávala štvorčky. Nikto nevedel, že jednoducho „nevidím“, čo je tam napísané. Aj keď som hrala na

BOJ BEZ BOJA

►► husle, nevidela som na noty, a tak som hrávala spamäti. Dodnes to nikto nevie. A potom som dostala okuliare. Bolo to v piatej triede a strašne som sa hanbila. Ale asi to už bolo nevyhnutné. Lepšie, ako keď som zúfalo beznádejne škúľila. Lenže ako sa ukázalo neskôr, pravé oko veľmi zoslablo a okuliare mi už do konca života zostanú.

O štyri roky neskôr mi oči operovali. Bola to pre mňa obrovská nádej. Neviete si predstaviť, aký to bol pocit, keď mi dali dolu z očí obväzy a keď sa mi asi po týždni trochu otvorili viečka a pozrela som sa do zrkadla – videla som, že pozerám rovno. Ukázalo sa, že to nebola celkom pravda. Doživotne mi zostane malá odchýlka od normálu, o ktorej sa uznávaný očný chirurg vyjadril, že „je v mojom prípade veľmi šarmantná“. Boh mi nedoprial dokonalosť a má ma rád takú, aká som, totiž s očami, ktoré sa dívajú do iných dimenzií... Keď som sa neskôr začala venovať psychológii a budhizmu, zo začiatku som si myslela, že som prekliata a naveky poznačená. Viete, všade sa hovorí, že oči sú oknom do duše.

Čas plynul. Prežila som veľa krásneho a veľa bolestivého. Milovala som a lásku aj stratila. Prvý raz som prekročila prikázania, no po prvý raz aj pocítila božiu prítomnosť. A keď som bola na vrchole, osud zamiešal



CHUŤ LÁSKY

Keď som na svojej prvej aikidovej stáži uvidela Romanovho učiteľa M. Quarantu, vedela som, že to, čo hlboko v sebe cítim, totiž, že existuje vyslobodenie človeka z ilúzie – existuje! Keď som s ním cvičila, prestala existovať minulosť i budúcnosť a celý svet. Ten okamih bol čisté bytie. Všetko fungovalo samo.



opäť karty. Z osobného Mount Everestu som aj vďaka „priateľom“ padla do priepasti. Imaginárne okuliare sa rozbili na franforce a znovu som mala pocit ako vtedy, keď som bola vysmievaný „okuliarnik indický“. Lenže tentoraz bola pošlapaná vo mne žena. Dodnes nechápem, ako som to obdobie prežila. Stratila som všetku silu.

Čas je však milosrdný. Už mi na ničom nezáležalo. Bolo úplne jedno, či sa niekomu páčim, že mám krásne telo. Muži v mojom živote ma totiž chceli najmä vlastniť. Bojovali so mnou a porazili ma. Alebo to bolo opačne? Nechcelo sa mi žiť. A tak som celé mesiace cítila len obrovskú bolesť a hlavne strach. Lenže pomoc prišla. Začala som sa „zobúdzat“. Išlo to ťažko, zdĺhavo a bolestivo. Musela som sa naučiť dávať si sama lásku, učila som sa milovať samu seba.

Jedného dňa som čítala knihu „Cesta pokojamilovného bojovníka“. Bola o olympijskom víťazovi v skokoch na trampolíne a o jeho ceste k aikidu. Zmenila celý môj život, lebo asi o mesiac na to som stretla mladého muža, ktorý cvičil aikido. Mal v očiach niečo zvláštne, čo ma priťahovalo ako magnet. Akúsi pokoru a nehu. Bol znamením, že cesta z môjho pekla existuje.

Začínala som odznovu. Učila som sa žiť. O pol roka som uvidela plagát, že sa otvára aikidový klub v Bratislave. Prekonala som strach a útoky rodiny. Povedala som si, túžiš po tom, a chceš sa prestať báť. Tak choď. Už nemôžeš nič stratiť. Prišla som a boli tam samí muži a iba dve ženy

a ja. Musela som prekonávať všeličo, okrem iného aj názory, že tam chodím obchytávať chlapcov... Vedela som však, že boh je na mojej strane a že ma nikdy nepustil. Ticho som to znášala a pomaly cvičila. Až do okamihu, keď mi Jakub ukázal dvere z väzenia na slobodu. Zostal po mojom boku, hoci sa mi pri jednom cviku nedarilo. A povedal: „Nevadí. Skús to urobiť ešte raz. Ty to dokážeš.“ A stal sa zázrak. Ten pohyb som zvládla! Zrazu mi vypol mozog a prežívala som krásne chvíle splynutia s druhým človekom.

Odvtedy viem, že zázraky sa dejú. Lenže potom som zistila, že moja a trénerova cesta sa rozchádzajú. Vedela som, že musím odísť. A urobila som to. Vôbec mi nebolo jasné, čo so mnou bude. Išla som do neistoty, lebo som strácala svoj klub a aj aikido. Netušila som, či budem môcť cvičiť ďalej niekde inde.

ROMANOVA ŠKOLA

Moja duša si spievala pesničku na cestu. V Bratislave je niekoľko aikidových klubov s rôznymi prístupmi. No ja som chcela hĺbku, pokoru a lásku, nie fyzickú akrobaciu. Vôbec nie náhodou som po krátkom čase natrafila na Luciu, drobnú čiernovlasú divožienku, ktorá ma priviedla k **Romanovi Lamošovi**. Keď som ho uvidela, žiarilo okolo neho biele svetlo. Privítal ma priateľským neagresívnym úsmevom a ja som intuitívne vedela, že „som doma“. Škola pod jeho vedením patrí do siete organizácie Slovenskej aikido asociácie, ktorá má technického riaditeľa M. Ikedu Senseia. Začala som chodiť na tréningy. To viete. Okolie ma považovalo za šibnutú, ale v mojom prípade to nebolo nič nové. Dokonca by som povedala, že malo pravdu. Takmer rok som narážala sama v sebe na akúsi čudnú stenu a chodievala z tréningov s plačom. Nešlo mi to. Cvičila som s oveľa mladšími a šikovnejšími. Ja, zvyknutá byť hviezdou vždy a všade – som dostávala pekne potichučky po nose. Našťastie! Veľa rás som sa ocitla v „bloku“ a strácala orientáciu v čase i priestore. No akoby sa vo mne čosi pomaly budovalo. Až prišli technické skúšky, pred ktorými som nemohla ujsť. Práve tie totiž vo mne otvorili dvere k ai (láske). Išla som na ne ako na smrť. Buď, alebo. No chcela som vyhrať. Sama nad sebou. Vďaka asistentovi technického riaditeľa

Slovenskej asociácie zo Švajčiarska, Michelovi Quarantovi, som pomyselnú „šamanskú“ čiaru prekročila. Zaslávila nás do meditácie a vynikajúceho dychového cvičenia japonských samurajov **Kokiu soren**, a tak som nešla na tatami (plocha žineniek, na ktorých sa cvičí) nepripravená. Odrazu bolo všetko jasné. Skočila som rovnými nohami do prítomnosti a jednotlivé techniky mi išli „samy od seba“.

Bol to najkrajší tanec, najkrajší akt harmónie v mojom živote. Po skúškach nám to Michele Quaranta osobne potvrdil. Povedal, že: „**Skúška nemusí byť vždy hrozbou. Vy ste ju premenili na oslavu.**“ A tak to bolo správne. Vtedy som si spomenula na naše prvé stretnutie v Ostrave. Pri slávnostnej večeri v divadelnej reštaurácii mi cez celý stôl povedal bez toho, aby o mne čokoľvek vedel: „**Láska neznamená otroctvo, necá sa vlastniť. Je všade okolo nás, je nepolapiteľná a len taká má cenu...**“ Dnes už viem, čo mal na mysli. Presne to, čo spoznal majster Uešiba. No moja cesta k láske bez podmienok bola dlhá a ešte stále je plná kameňov. Asi preto, lebo najjednoduchšie veci či city sú zároveň najzložitejšie a ťažko sa im učíme.

NA POKEC S ROMANOM

Sedeli sme obkolesení ďalšími „aikidákmi“ z nášho dójó a boli sme zvedaví. Ako sa náš tréner dostal tam, kde je teraz...

- Moji rodičia emigrovali v 68-om do Švajčiarska. Mal som vtedy päť rokov. Po otvorení hraníc v 89-tom som prišiel prvý raz po dlhom čase na Slovensko. Napadlo mi, aké by to bolo, keby som sa vrátil. V tom čase som bol úplný začiatok. Zašiel som za svojím učiteľom, M. Quarantom. Povedal som mu, čo chcem. Čudne sa na mňa pozrel, ale čas pracoval pre mňa. Stal som sa tímočnikom japonskému učiteľovi Masatomi Ikedovi Senseiovi a zároveň asistentom svojho trénera, M. Quarantu. V roku 1995 bola v Trnave prvá stáž pod vedením Senseia (v aikide označuje tento titul učiteľa) Ikeda a ja som bol s ním. Povedal som si, že sa vrátim. Ikeda Sensei mi dával veľa energie, všetko mi vysvetľoval, brával ma ako ukeho (to je ten, s ktorým sa v aikide cvičí, s ktorým sa robí technika) na stáži a všemožne ma podporoval. Samozrejme, musel som sa rozhodnúť. Mal som spočiatku strach opustiť domov, istoty, kariéru, kamarátov a ísť do tejto divokej krajiny. Siedmeho júla '97 som ráno vstal a išiel som za šéfom. Povedal som mu, že už neprídem. Skoro ho porazilo, ale ja som predsa chcel zmeniť svet...

A tak si prišiel do Bratislavy a začal od nuly.

- Býval som v maličkých izbách v bratranca. Veci som mal v škatuliach, ale bol som veľmi šťastný, že môžem znovu začať svoj život. Bol to nádherný pocit, začať z ničoho... Po čase mi jedna učiteľka na ZŠ Palisády dovolila v škole zadarmo trénovať deti. Takto sa to začalo. Prvé tri mesiace sme cvičili na parketách, až kým som nenašiel kamaráta, ktorý mi doviezol zo Švajčiarska 140 m² tatami. Na začiatku som mal troch žiakov: Maroša, Luciu a Mira plus deti.

Ako si sa cítil?

- Veľmi som sa bál vybavovačiek. Vedel som, že sa na nikoho nemôžem spoľahnúť a stratil som pôdu pod nohami. Ľudia mi hovorili, že si nikdy nezvyknem, že Slováci sú takí a takí. A stále hovorili iba o peniazoch. Ja som tvrdil, že u mňa to fungovať bude aj bez peňazí... Čudovali sa, lebo vo Švajčiarsku ide iba o peniaze. Nerozumeli mi, ale ani ja im. Keby nebolo Maroša a ostatných kamarátov, neviem, neviem.

Kde si prepána bral v sebe istotu, že sa ti to podarí?

- Pomáhali mi dve veci. V prvom rade som veril svojmu učiteľovi, Ikedovi Senseiovi. Vedel som, že jeho aikido je výnimočné. Že buduje v človeku všetko od začiatku a po pochopení základov sa v každom otvorí veľkánsky priestor, ktorý poskytne istotu, že sa blíži k bojovému umeniu. Takému, ktoré nie je založené na konfrontácii a fyzickej sile. No a po druhé... Keď človek naozaj niečo chce, splní sa mu to.

Ale predsa, prečo si chcel priniesť aikido práve do Bratislavy?

- Lebo ľudia na Slovensku majú obrovskú šancu ísť iným smerom, než ako funguje konzumná spoločnosť na Západe. Verím, že môžem pomôcť pozitívnym zmenám.

Cítiš svoje korene práve tu?

- Áno, chcel som ísť domov. Dlhé roky sa mi snivali zlé sny, že sa chcem vrátiť, ale nemôžem. My sme totiž aj utiekli preč na dva razy. Najprv sme boli v Iágrí v Rakúsku a pokračovali sme do Švajčiarska. Tí nás privítali ako hrdinov, no na mňa deti v škôlke vykrikovali „čink“, čo znamená niečo hanlivé... A ja som ich za to bil. Bol to jediný spôsob, akým som si mohol získať rešpekt. Aj po rokoch som sa cítil ako Slovák, nie ako Švajčiari.

Ako si sa dostal k aikido ty?

- Keď som mal 12 rokov, mali sme zošity, do ktorých sa kupovali nálepky. Bolo tam aj aikido. Postavy lietali vo vzduchu a ja som si povedal, že to raz budem robiť... Keď som mal 25 rokov, mal som za sebou futbal, hokej, hádzanú - zavolať ma kamarát na jeden tréning aikida, ktorý bol v škole aikido v Bazileji u M. Quarantu. Práve vtedy som nešportoval a celé telo som mal zdevastované. Hoci som si spočiatku pripadal ako idiot, už som vlastne od aikida neodišiel.

Čo pre teba znamená aikido?

- Princípy aikida sú zároveň aj princípmi celého univerza. Život so všetkými elementmi, oheň, voda, vzduch, zem... a piatym je pre mňa LÁSKA. Nie peniaze.

No dobre, ale ako tieto svoje ideály žiješ v realite?

- Ťažko...

Čo chceš naučiť svojich žiakov?

- Že všetko treba robiť veľmi pomaly, treba byť trpezlivý, mať výdrž a trpezlivosť so sebou samým. Všetko potrebuje cvik a aikido sa môže naučiť skutočne každý. Ľudia ku mne prichádzajú spočiatku neistí, agresívni, skrčení, no po veľmi krátkom čase sa rúcajú bariéry a oni sa otvoria svetu a životu. Žiaci sa najskôr musia naučiť základnú abecedu, základné techniky a potom, možno, po rokoch pociťovať veci, ktoré sú v aikide dobre schované. Objaviť ich však musí každý sám.

ZMIERENIE

A tak chodím cvičiť a zisťujem, že moje oči sú moje oči. Že to ide aj s okuliarmi, i keď v porovnaní so zdravým človekom to mám trochu sťažené. Najdôležitejšie je však to, čo sa skrýva vo vnútri. Mój nový učiteľ - Roman, nikdy nikoho neponížil. Neublížil, nebol agresívny, nestratil nervy. Je pripravený pomôcť každému. A nedáva najavo, čo sa o človeku dozvedel z jeho cvičenia. Lebo predsa len, ide o reč tela.

A ja? Áno, chcela by som raz mať právo a vnútorné poznanie na to, aby som mohla nosiť hakamu. Je možné, že sa toho nedožijem, že sa budem musieť ešte niekoľkokrát narodiť, kým sa to stane. Každému z nás je súdené niečo iné.

Dnes sa mi už nikto nesmeje. Cítim, že aj ostatní „aikidáci“ mi držia palce, aj keď vidia moju bezmocnosť. Napokon, sami prešli niečím podobným.

V aikide totiž skratky neexistujú.

Obedujem, večeriam svoju takzvanú „porážku“. Je to moje víťazstvo. Cítim hlbokú úctu a vďačnosť k životu a k aikido.

Viem, že jedného dňa sa postavím na tatami, strach zmizme a zostane iba Láska. **Želám každému**, aby mohol PO SVOJOM prežiť takýto malý veľký zázrak... Je totiž na dosah.

Záhradnícka 95 821 08 Bratislava
sanshinkaiba@gmail.com
www.aikidoskolabratislava.sk
+421 903 429 149