

Koncepcia „ki“ a zážitok jednoty pohybu s partnerom v aikidó

Mgr. Bc. Zdenko Reguli

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno

reguli@fsps.muni.cz

Abstract: Aikido is a combative sport and a martial art. Its philosophical roots comes from the medieval japanese philosophy and the cosmology. One of its aims is to reach inner harmony in relation among a body, mind and a spirit. And to reach harmony of both of attacker and defender actions in one moving relation.

Key words: martial art, aikido, ki enegy, moving relation

Abstrakt: Aikidó je úpolový šport a bojové umenie. Filozoficky vychádza zo stredovekej japonskej filozofie a kozmológie. Jedným z cieľov cvičenia aikidó je dosiahnuť vnútornú harmóniu vo vzťahu tela, duše a ducha a v pohybovom vzťahu s parterom zjednotiť akciu útoku s akciou obrany.

Kľúčové slová: bojové umenie, aikidó, energia ki, pohybový vzťah

Aikidó v preklade znamená cestu, spôsob harmónie, zosúladenia sa s ki. Teória aikidó stojí na základoch japonskej filozofie. Najmä pojem ki a ďalšie s ním spojené filozofické pojmy tvoria nevyhnutnú bázu pre pochopenie vnútra aikidó. Dnes je aikidó súčasťou moderného športu a riadi sa základmi vedeckej kinantropológie. Výskum v oblasti úpolov sa zaoberá najmä uplatňovaním úpolových činností v školskej telesnej výchove a súťažnom športe (napr. Bartík, 1999, Ďurech 2000, 2003 a podobne). Mnohé v bojových umeniach, ktoré sú nositeľom kultúry, z ktorej pochádzajú, však ostáva v úrovni filozofickej. Považujeme za nevyhnutné objasniť niektoré východiská japonskej filozofie (z veľkej časti ovplyvnenej čínskou filozofiou), ktoré sú súčasne východiskami aikidó.

Filozofická báza

Ako je známe, japonská filozofická, ako aj náboženská tradícia je zvláštnou organickou zmesou rôznych prevzatých a domácich myšlienkových prúdov (Earhart, 1998). Filozofickým východiskom sú v stredovekej japonskej filozofii, odrážajúcej sa v bojových umeniach, najmä diela (a ich prípadná neskoršia interpretácia) konfuciánske a taoistické (Overmyer, 1998). Svet sa chápe ako dynamická jednota dvoch navzájom sa dopĺňujúcich princípov in a jó (alebo jin a jang v čínštine). Je nutné podotknúť, že nejde o protiklady,

opozitá. Môžeme síce obrazne hovoriť o bielom in a čiernom jó, no bez existencie bieleho by sa nedalo rozlíšiť čierne a naopak. In a jó musia nevyhnutne tvoriť navzájom sa dopĺňajúcu sústavu. V aikidó sa v súvislosti s in a jó hovorí o plnosti a prázdnote. Táto teória je nápadne podobná teóriám niektorých predsokratovských filozofov, nezávisle vzniknúcim v starovekom Grécku. Héarkleitos sa zaoberal protikladmi a tiež si všimol ich súvťahnosť. Stojace sa dáva do pohybu a pohybujúce ustáva, teplé sa ochladzuje a studené sa ohrieva... Substanciu, z ktorej vystupuje svet videl v praohni. Predpoklad jednej substancie nebol v predsokratovskej filozofii ojedinelý. Napríklad u Milét'anov: Anaximenés za ňu považoval vzduch, Tháles vodu a Anaximandros neurčité-neobmedzené, apeiron (Weischedel 1992, Machalová – Hroch, 1993, Störig, 1996)

V Japonsku sa v súlade s Ču Siho neokonfucianizmom hovorilo o ri hokkai, absolútnej podstate človeka, ale aj iných živých a neživých súčastí univerza. Prazáklad všetkej hmotnej existencie, živej i neživej má rovnaký princíp, ideu, akýsi pravzor ri. Dži hokkai, je pojem označujúci individuálny, relatívny prejav ri hokkai, ako absolútneho prejavu skutočnosti (Campbell, 1998). Každý človek je individuálnym nositeľom života, vedomia a ducha, ale život, vedomie a duch sú jednou (hifumi) energetickou kvalitou. Táto kvalita je daná kvalitou prítomnej ki. Ri, nehmotný prejav absolútna sa prejavuje v ki, hmotnej podstate živých a neživých vecí (čín. li a čchi), bez nej by ri nemohlo existovať. Ri a ki sa chápali ako dualistické pojmy. Až na prelome 17. a 18. storočia Ekken a Džinsai ovplyvnení Luo Čchin-šonom začali hovoriť o monizme ki, takzvanom vitálnom naturalizme (Tuckerová 1998). Ri a ki môžeme ilustratívne a veľmi zjednodušene pripodobniť k Héarkleitovmu logu a praohni, aj keď sa Ču Siho názor blíži k Aristotelovmu, ktorý tvrdil, že forma a hmota nemôžu mimo seba existovať, na rozdiel od Platóna, ktorý predpokladal, že formy existujú mimo predmety, ktoré ich predstavujú (Wu, 1998).

Pojem ki je ťažko preložiteľný. V rôznych kontextoch sa v bežnom jazyku používa na vyjadrenie výrazov duch, srdce, cit, nálada, dýchanie, myseľ, energia a podobne (Krouský – Šilar, 1993). Má procesuálny charakter. Z etymológie vyplýva, že znak pre ki vznikol spojením a úpravou znakov ryža a variť (Pranin, 1991). Vyjadruje proces zmeny surovej ryže na varenú, proces neustáleho pohybu a premeny. „V celom vesmíre, vo všetkom je iba jediný zákon: existuje pohyb a neexistuje kľud... Plnosť a prázdnota, zväčšenie a zmenšenie, odchod a príchod sú podnecované iba nimi samými. Nikdy nenastáva stav kľudu. Práve toto je



podstatou nebeskej (prirodzenej) cesty. Je to zdroj živej prírody. Odtiaľ vznikajú nekonečné procesy zmien... je nutné vedieť, že niet vyšších princípov ako je tento a nemožno od neho utiecť.“ (Itó Džinsai in Dějiny, 1959, s. 179).

Wagacuma (1983) upozorňuje na existenciu vyše štyridsiatic významovo odlišných možností použitia výrazu ki v bežnom jazyku. Rozdeľuje ich do štyroch skupín:

- vedomie, uvedomovanie si, duševné zdravie,
- záujem, zámer, presvedčenie,
- cítenie, emocionalita, nálada,
- temperament, srdce, myseľ.

Ki a najmä kvalita ki má pre človeka význam jednak pre zdravý vývoj a život, ako aj v tradičnej čínskej a japonskej medicíne, napríklad akupunktúra, akupresúra, makko hó, dó in a podobne (Růžička 1990, Šmirala 1991, Ando 1995, Marek 1997, Daikerová 1999, Namikoshi a ďalší). Vzťah zdravia, medicíny a bojových umení je zrejmý a z toho vyplýva aj postavenie ki v bojových umeniach Yang (1995a, 1995b).

Ueshiba (1987) so zameraním na bojové umenia odporúča chápať pojem ki v troch rôznych aspektoch:

- duchovný aspekt (duch, duša, étos (ang. spirit; fr. esprit; nem. geist)),
- afektívny aspekt (vnímanie, intuícia, cítenie (ang. feeling, fr. intention; nem. stimulating)),
- psycho - fyziologický aspekt (duša, dych, dýchanie (gr. psyché; ang. ether)).

Zároveň považuje za nevyhnutné chápať japonský výraz ki vo filozofickom a kultúrno - historickom kontexte, bez nároku na dokonalé experimentálne dokazovanie jej existencie.

Ki a živé organizmy (človek)

Energia ki v každom živom organizme prebieha po dráhach keiraku (tzv. meridiány), na ktorých sú body cubo (keikecu), pri podráždení výrazne ovplyvňujúce tok ki na týchto dráhach (Masunaga, 1983).

Energia sa všeobecne vyskytuje v dvoch navzájom sa dopĺňajúcich formách. Aj u nás sú, na rozdiel od japonských in a jó, známejšie čínske pojmy jin a jang. Tieto dve formy sú, ako už bolo objasnené, neoddeliteľné a navzájom sa dopĺňajúce. Jednota princípov in a jó sa nazýva muso genri (jap. musubu - zviazať, spojiť; genri - princíp, zásada). Nemôžeme ani zjednodušené hovoriť o pozitívnom náboji jednej z foriem, resp. o negatívnom náboji druhej. Jin nemôže byť bez jang a naopak, jang nemôže byť bez jin. Plne funkčný celok sa dá

graficky veľmi jednoducho znázorniť pomocou známej a populárnej monády, vytvorenej z dvoch kvapiek v opozitnom a navzájom sa dopĺňajúcom postavení a farbách. Spolu vytvárajú kruh, ktorý sa pokladá za dokonalý tvar, vyjadrujúci zároveň nekonečnosť plynutia a prelínanie sa energetických princípov. Jin zároveň obsahuje časť jang a jang obsahuje časť jin.

Človek získava základnú, esenciálnu, zdedenú ki v prenatálnom vývoji od matky a otca. Samotné oplodnenie vajíčka sa uskutočňuje pri spojení sa matkinej a otcovej ki. Okrem tejto energie človekom prúdi zemská a nebeská (vesmírna) ki. Zemskú ki získava počas života prijímaním potravy a vesmírnu prostredníctvom vdychovaného vzduchu (Ando, 1996).

Iný pohľad, založený na základných elementoch, hovorí o štyroch zložkách ľudskej ki (Saotome 1993). Štyrmi elementami sú tu nebo, zem, oheň a voda (ten-či-ka-sui). Cuči no ki, zemská energia, prichádza prostredníctvom výživy. Jedlo vzniká pôsobením slnečnej energie (oheň), vzduchu (nebo) a vody. Jednotlivé druhy energií tvoria integrálny celok. Mizu no ki, energia elementu vody, je spojená s dýchaním a s transportom plynov krvným riečišťom. Hi no ki, energia ohňa, je duchovná energia prichádzajúca do mysle. Prejavuje sa v intuitívnom myslení, schopnosti vhl'adu a neskresleného vnímania. Kuu no ki, nebeská energia, je určitým druhom meta-ki. Jej rozvoj umožňuje stotožnenie sa s prírodou, univerzom a jeho zákonmi.

V praxi ide o zosúladenie jednotlivých druhov energií vo vyrovnaný celok. Dvaja jednotlivci s rozlišnou kvalitou ki nemôžu spolu dostatočne komunikovať, a to nie len na úrovni verbálnej ale ani nijako inak. Je potrebné aby, ak chcú vedľa seba žiť v jednom priestore, či už je to rodina, pracovisko, mesto, krajina, Zem, či vesmír, boli ich energie harmonizované s energiou elementov prírody a teda harmonizované i medzi nimi dvomi. Aj keď by mala byť harmónia prirodzeným procesom, fylogénéza ľudstva akoby spôsobila, že tento tvor túto prirodzenú schopnosť stratil, aj keď má tendenciu hľadať a zdokonaľovať sa. Aikidó je jedným z prostriedkov harmonizácie ki medzi dvomi jednotlivcami, jednotlivcom a skupinou, či skupinami navzájom.

Jednota pohybu spartnerom

Pretože je aikidó úpolovou disciplínou, vyplýva z toho nutnosť priameho fyzického kontaktu jedného cvičenca s druhým (Ďurech 2000, 2003). Aikidó má sebaobraný charakter, takže sa rozlišuje partner (aite) v roli útočníka a partner v roli obrancu. V japonských bojových umeniach sa tieto osoby nazývajú tori a uke. Cvičiaci sú partnermi (nie nepriateľmi, oponentmi, protivníkmi...) pracujúcimi na dosiahnutí spoločného cieľa. Pri nácviku techník sa úlohy obrancu a útočníka pravidelne menia, aby si obaja mohli vyskúšať rolu toho druhého,

aby sa ju mohli učiť. Uke, útočník, poskytuje vo forme útoku pohybovú energiu, ktorú sa tori, obránca snaží, prijať a podľa technického a taktického návodu ju spracovať tak, že k nej pripojí i svoj pohyb a tak vykoná obrannú akciu. Obaja partneri vytvárajú jednotu muso genri, jednotu in a jó (jin a jang), ich ki je vo vzájomnom súlade. Zdanlivo sú v zájomnej opozícii, absencia jedného z nich by však aikidó a vôbec komunikáciu oboch protagonistov znemožnila, nemohla by vôbec existovať.

Didaktika aikidó pozná tri spôsoby vykonávania techník, vzhľadom na ich dynamiku a úroveň spojenia sa s pohybom partnera (Reguli 2003). Gotai a džútai, statické (jap. go – tvrdý, nepohyblivý, tai – telo) a relatívne dynamické cvičenie (jap. džú – pohyblivý, poddajný), sú len schodmi ku vrcholu umenia, spôsobu kitai. Ide o maximálne prispôsobenie sa pohybu partnera. Na elimináciu útoku útočníka je použitá energia jeho vlastného útoku. Obránca iba vhodným spôsobom vedie tento útok mimo pôvodnej dráhy. Tohei (1996), ktorý sa celoživotne zaoberá otázkami ki v aikidó hovorí, že je potrebné viesť partnerovho ducha, tj. ki. Pretože telo je ovládané myslou, útočnickovo telo sa bude pohybovať tam, kde sa pohybuje duch.

Je nevyhnutné aby pohybové vzorce jednotlivých techník boli natoľko zvnútornené, aby mohli byť použité intuitívne, automaticky. V skutočnosti je pre obrannú techniku dôležitá anticipácia útočného pohybu. Spojenie s útočnickovým pohybom má nastať v okamihu jeho vzniku. Útočník by teda nemal mať pocit zmarenia svojej akcie. Do poslednej chvíle má cítiť, že pohyb, ktorý vykonáva, je „jeho“. Obránca partnera nechopuje silou, len sa ho dotýka (Ueshiba 1985). V súvislosti s týmto, sa v aikidó používa aj cvičenie obrany proti útokom zozadu. Obránca nevie, v ktorej chvíli útočník zaútočí (vizuálna i taktilná perцепcia je znemožnená), snaží sa vycítiť jeho pohyb. Hovorí sa o spojení s ki partnera. V ideálnom prípade je pohyb, podobne ako aj ki oboch partnerov, v jednote.

Jednota pohybu s partnerom je závislá na vnútornom postoji obrancu. Nesmie vnímať útočníka ako svoje opozitum. Má sa nachádzať v stave ne-myslenia, známeho tiež zo zenového budhizmu, ktorý je tiež úzko spojený s bojovými umeniami (Dešimaru 1993). Má sa dôst' k určitému „aha“ efektu. Obránca sa až po ukončení akcie dozvie, ako konkrétne pohyb vyzeral. Techniky majú byť vykonané nie na kognitívnej, ale na intuitívnej úrovni. Plánovanie techniky je blokom pre pociťovanie partnerovej ki. Hovorí sa, že techniku by nemal vykonať obránca, ale „to“.

Tori (obránca) dáva pohybu smer, energiu pohybu však udeľuje uke (útočník). Dochádza tak k jedinečnému pohybovému zážitku vzájomnej jednoty pohybu s partnerom. V aikidó je schopnosť vytvoriť podmienky pre takýto zjednotený pohyb a schopnosť navodiť

ho a prežiť limitujúcim faktorom pre konečnú fázu fyzického rozvoja. Zároveň je to hodnotný prostriedok pre spoznávanie seba samého v pohybovom vzťahu s iným človekom.

Záver

Aikidó je rovnako súčasťou japonských kultúrnych fenoménov, ako aj moderného športu. Filozofia aikidó je z historického hľadiska postavená na predpoklade existencie ki. Proti reálnej existencii ki možno mnohé namietat', najmä pre nemožnosť kvalitatívneho merania. Ki totiž nie je substanciou. Podobne ako pneuma, má myriády foriem. Najmä v medicíne sú nie príliš jednoznačné pokusy o meranie ki a to už od vitalistov v 19. storočí (Kaptchuk, 2002), až do súčasnosti (Shang, 2001, Wentao et al. 2001). Vzhľadom na to sa v poslednom čase orientuje viac na kvalitatívnu stránku, teda na to, či, a ak áno, tak aký vplyv má teoreticko-filozofický koncept ki na ľudský organizmus. Sekundárne sa hodnotí predpokladaný prejav ki (napr. Paterson – Britten, 2003, Tsang et al. 2003). V aikidó, ale i iných úpolových systémoch, proklamujúcich používanie konceptu ki nás podrobnejší experimentálny výskum ešte len čaká. Pravdepodobne sa začne s technikami, ktoré možno posudzovať rôznymi zaužívanými metódami. Napríklad pri tzv. neohnutelnej paži súčasné hodnotenie dynamografickou metódou, EMG, EEG a podobne. Budú sa však musieť vyriešiť špecifické problémy hodnotenia tejto oblasti, ako upozorňuje aj Jonas (1999) a to v popise nezávislých a závislých premenných, metódach merania, stanovení experimentálnej a kontrolnej skupiny a teoretický výskum – zistila sa významná preferencia publikovania pozitívnych štúdií o tejto problematike.

V každom prípade, filozofia, ktorá je v článku načrtnutá, vždy ostane východiskom pre cvičenie aikidó, jeho základnou kostrou. Je to dané jednak historickým vývojom aikidó, ako aj cieľmi v hľadaní a dosahovaní jednoty pohybu s partnerom, ktoré sú v súlade s touto filozofiou.

Literatúra

- ANDO, Vladimír. (1996). *Klasická čínska medicína: Základy teorie II*. Praha: Mentlík 1996. 274 s.
- ANDO, Vladimír. (1995). *Klasická čínska medicína: Základy teorie I*. Hradec Králové: Svítání 1995. 389 s.
- BARTÍK, Pavol. (1999). *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela 1999. 1. vydanie 88 s. ISBN 80-8055-285-1
- CAMPBELL, J. (1998). *Mýty*. Praha: Pragma 1998. 293 s.
- DAIKEROVÁ, I. (1999). *Šiacu: Japonské umění léčivých doteků*. Praha: IŽ 1999. 212 s.
- Dějiny filosofie*. (1959). Zväzok 1. Praha: SNPL 1959. 609 s.
- DEŠIMARU, Taisen. (2003). *Zen a bojová umění*. Praha : Portál 2003. 115 s.

- ĎURECH, Miroslav et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5
- ĎURECH, Miroslav. (2003). *Spoločné základy úpolov*. Bratislava : FTVŠ UK 2003. 2. doplnené vydanie. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
- EARHART, H. Byron. (1998). *Náboženství Japonska: Mnoho tradic na jedné svaté cestě*. Praha : Prostor 1998. 189 s. ISBN 80-85190-80-X.
- JONAS, Wayne B. (1999). *Magic and methodology: When paradigms clash*. The Journal of alternative and complementary medicine, 5, 4, 1999, s. 319 – 321.
- KAPTCHUK, Ted J. (2002). *Acupuncture: Theory, efficacy and practice*. Ann Intern Med. 2002, 136, s. 374-383.
- KROUSKÝ, I. – ŠILAR, F. (1993). *Japonsko český slovník*. Praha: Paseka 1993. 467 s.
- MACHALOVÁ, Tatiana – HROCH, Jaroslav. (1993). *Základy filozofie*. Bratislava : Iris 1993. 95 s. ISBN 80-900530-2-5
- MAREK, J. et al. (1997). *Akupresura a přírodní prostředky v domácí léčbě*. Praha: Grada Publishing 1997. 244 s.
- MASUNAGA, SH. (1983). *Shiatsu*. In Kodansha Encyclopedia of Japan. vol. 7 (Sake-Temm), Tokyo: Kodansha International 1983, s. 83.
- NAMIKOSHI, T. *Metody speciálních masáží akupresura - šia cu*. Vydáno pouze pro vnitřní potřebu kroužků kondiční gymnastiky ROH n.p. GEOFYZIKA, interná publikácia. 171 s. Rok vydania neuvedený.
- OVERMYER, Daniel, L. (1998). *Náboženství Číny: Svět jako živá organizmus*. Praha : Prostor 1998. 178 s. ISBN 80-85190-75-3
- PATERSON, Charlotte – BRITTEN, Nicky. (2003). *Acupuncture for people with chronic illness: Combining quantitative and qualitative outcome assessment*. The Journal of alternative and complementary medicine, 9, 5, 2003, s. 671 – 681.
- PRANIN, S. A. (1991). *The Aiki news encyclopedia of aikido*. Tokyo: Aiki news 1991. 217 s.
- REGULI, Zdenko. (2003). *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava : Cad Press 2003. 223 s. ISBN 80-88969-08-5
- RŮŽIČKA, R. (1990). *Akupunktura v teorii a praxi*. Praha: Nadas 1990. 448 s.
- SAOTOME, M. (1993). *Aikidó and the harmony of nature*. Boston & London: Shambala 1993. 251 s.
- SHANG, Charles. (2001). *Emerging paradigms in mind-body medicine*. The Journal of alternative and complementary medicine, 7, 1, 2001, s. 83 – 91.
- STÖRIG, Hans Joachim. (1996). *Malé dějiny filozofie*. Praha : Zvon, České katolické nakladatelství 1996. 559 s. ISBN 80-7113-175-X
- ŠMIRALA, J. ET AL. (1991). *Praktická akupunktúra*. Martin: Osveta 1991. 664 s.
- TOHEI, K. 1996. *Ki v každodenním životě: Základní principy jednoty ducha a těla*. Olomouc: Votobia 1996. 157 s.
- TSANG, Hector W. H. (2003). *The effect of qigong on general and psychosocial health of elderly with chronic physical illnesses: A randomized clinical trial*. Int J Geriatr Psychiatry, 18, 2003, s. 441 – 449.
- TUCKEROVÁ, Mary Evelyn. (1998). *Kaibara Ekken*. In *Velké postavy východního myšlení: Slovník myslitelů*. Ian C. McGreal (ed.). Praha : Prostor 1998. s. 432 – 436. ISBN 80-85190-93-1
- UESHIBA, K. (1985). *Aikido*. Tokio: Hozansha publications 1985. 190 s.
- UESHIBA, K. (1987). *The spirit of aikidó*. Tokyo – New York – London: Kodansha international 1987. 126 s.
- WAGATSUMA, H. (1983). *Ki*. In Kodansha Encyclopedia of Japan, vol. 4 (J-Libe), Tokyo: Kodansha International 1983, s. 200 - 201.

- WEISCHEDEL, Wilhelm. (1992). *Zadní schodiště filosofie*. Praha : Votobia 1992. 249 s. ISBN 80-85619-36-9
- WENTAO, Ma et al. (2001). *Appearance of liquid crystals in acupuncture points*. *Liquid crystals*, 28, 11, 2001, s. 1597 – 1601.
- WU, Joseph S. (1998). Ču Si (*Zhu Xi*). In *Velké postavy východního myšlení: Slovník myslitelů*. Ian C. McGreal (ed.). Praha : Prostor 1998. s. 147 – 151. ISBN 80-85190-93-1
- YANG, Jwing-ming. (1995a). *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: Cad Press 1995. 186 s.
- YANG, Jwing-ming. (1995b). *Osm kusů brokátu: (Pa-tuan-tin) Soubor cvičení waj-tan čchi-kung pro zlepšení a udržení zdraví*. Bratislava: Cad Press, 1995, 150 s.