



FITNESS 15. 04. 2020

Aikido: Mírumilovný sport nebo bojové umění?

Název aikido není náhodným označením pro nějaký sport či bojovou techniku. Je nositelem poselství: Ai - harmonie, Ki - energie, Do - cesta. Volně...

Východní bojová umění nejsou jen sport. Je to především filozofie, jež má za cíl zharmonizovat tělo a ducha. Jednotlivé bojové sporty se neliší myšlenkou, ale technikou, kterou používají k ovládnutí těla. Některé využívají údery a kopy, jiné fyzickou kondici, další páky a nebo zapojují akrobacii. Pokud hledáte cestu ke svému nitru skrze propojení fyzické a duševní roviny, je dobré se s některým z bojových sportů seznámit. Variantou je aikido, které svými kořeny sahá až do Japonska devátého století.

Aikido, seznamte se

Název aikido není náhodným označením pro nějaký sport či bojovou techniku. Je nositelem poselství: **Ai - harmonie, Ki - energie, Do - cesta**. Volně přeloženo, je aikido **cesta k harmonii**. Velmi připomíná tanec, neboť kromě úderů, pák a hodů/pádů se snaží protivníka zmást a rušit různými pohyby kolem něj i po samotném prostoru. Vyžaduje tedy relativně dost místa. Občas se pracuje i s tradičními zbraněmi jako je meč, hůl a nebo nůž.

Aikido - sport, který je uměním

[Bojová umění](#), tedy i aikido je potřeba **provozovat pravidelně**. Důvodem je, že teprve prostřednictvím pravidelného tréninku se **pohyby stanou automatickými** a vy máte možnost reagovat bezmyšlenkovitě, tzn. rychle. To vám posléze dovolí pracovat na preciznosti samotného pohybu. Tato fáze technického drilu bohužel nelze obejít. Během tohoto období vám však umění aikido odhalí i spoustu vnitřních „pokladů“, které by provozováním běžného sportu zůstaly skryty. **Cvičíte svou disciplínu, odhodlání, sebekontrolu, vůli**, ale i **ladnost a jemnost** pohybu.

Co nabízí aikido

Aikido je **osobní cesta jedince k sobě samému**. Nejedná se bojový sport, je to spíše bojové umění. Cílem není být nejlepší na soutěži, ale **překonání sebe samého**. Ostatně soutěživost do pravidel aikido nepatří (soutěže se nepořádají). Dotknete se svých strachů, představ, ale i lenosti, hořkosti neúspěchu či zvládání úspěchu. Prostřednictvím fyzických cvičení **máte šanci poznat a posunout možnosti svého těla**. Díky znalosti umění aikido také **obohacujete své psychické dovednosti**. Jak? Tím, že do svého života vpustíte myšlenky **sounáležitosti, nesoutěživosti, vzájemné podpory, zdvořilosti a neagresivity**. Aikido je sport, který se hodí téměř pro každého. Nevyžaduje žádné předchozí zkušenosti s bojovým uměním.

Aikido - práce s rovnováhou

Během tréninku aikido se žák učí metody/techniky, **jak se vyhnout fyzickému napadení**, případně využít samotného protivníka jako zbraně proti němu. Tento sport piluje **koordinaci pohybů**, učí nás **pracovat s prostorem a kontrolovat vlastní i protivníkovu energii**. Je to **vědomá práce s tělem**, přičemž pohyby by se pravidelným tréninkem měly stát téměř reflexivními. Aikido pracuje i s variantami, jak se „ubránit“ několika protivníkům. [Během tréninku se procvičuje postavení těla](#), principy pohybu, ale třeba i kotouly nebo pády. Přijmutí a odevzdání se těmto (občas pro nás novým) technikám je základem úspěchu.



Jak probíhá trénink aikido

Ať už berete aikido jako sport a nebo cestu za spiritualitou, základem je **vlastní aktivní práce a vedený trénink** (dojo). Nezbytnou součástí aikido je i **práce s dechem**, proto jsou první minuty věnovány zklidnění, uvědomění si dechu a ukončení „pracovních“ myšlenek, které jsme si na trénink přinesli. Následuje „rozhybání se“ a zahřátí, jež nás bezpečně připraví na požadované techniky. V závěru dojo je vhodné zařadit relaxačně uvolňující pohyby, jež tělo vrátí do běžného módu.

Aikido - mírumilovná obrana

V životě jedince existují situace, kde má své místo vlídné slovo a naopak, kdy je projev síly nadřazen mírnosti. Aikido kromě osobního rozvoje nabízí také **řešení v situacích, kdy se schyluje ke konfliktu**. Ačkoli primární snahou v aikido je konfliktu se vyhnout, pokud to není možné, pak být schopen se efektivně ubránit. Smyslem aikido je **zvládnout obranu v jakékoli**, tedy i méně pravděpodobné **situaci**, která se pro nás stala ohrožující.

Aikido pro děti

[Zdravý vývoj dítěte](#) je podmíněn také pohybem, který dítě vykonává. Špatné pohybové návyky, nadváha v dětském věku, případně zkrácené svalstvo mohou v pozdějším věku vést k řadě nepříjemných zdravotních komplikací. Pohyb a sport by tedy měl do dětského světa přirozeně patřit. Aikido je v tomto směru velmi prospěšné. **Tréningy dětí** jsou v aikido **zaměřeny hlavně na upevnění zdravých pohybových návyků**, případně jejich získávání nebo opravě těch dosavadních. Na rozdíl od dospělé verze je dětské aikido odlehčeno a vedle **treninku koordinace** a **motoriky** obohaceno o **hry**.