

# Sztuki walki

Nr 1 (2) 2007 Nakład 4 tys. egz.  
Cena 8,5 złotych (w tym 0% VAT)

**Linke**  
**mistrzami świata**

**30-lecie aikido**  
**w Polsce**

**Sędziowanie**  
**- element pomijany**

**Taekwondo**  
**- sztuka walki**  
**i sport olimpijski**





# Aikidoka

powinien być jak zamek...

Tekst: Grzegorz Markowski (Warszawski Klub Aikido Aikikai)

*„W Polsce widziałem Zamek Królewski, w Japonii też mamy ładne zamki. Aikidoka powinien być jak zamek. Nie ma zamków masywniejszych u góry lub przechylonych.”*

Staralem się zacytować sensei'a Shimamoto, shihana z Osaki, posiadającego 7 dan, mającego za sobą ponad 50 lat treningów, w tym kilka lat pod okiem samego twórcy aikido, O'sensei Morihei Ueshiba.

Słowa te – proste i logiczne – zdają, moim zdaniem, chęć przekazania jak najwięcej w jak najkrótszym czasie. Skąd ten wniosek? W czasie wolnym podczas zwiedzania Zamku Królewskiego sensei Shimamoto najprawdopodobniej myślał o tym, jak skutecz-

nie przekazać swoje umiejętności polskim aikidokom.

Jak to się stało, że sensei Shimamoto postanowił odwiedzić nadwiślański kraj?

Otóż w Warszawie, prawie od roku, mieszka oraz przyjaźni się ze sporą grupą Polaków, a także prowadzi zajęcia aikido Ryota Kinoshita (3 dan), uczeń sensei'a Shimamoto. Ten fakt miał znaczący wpływ na przyjazd shihana do Polski. Byłoby to jednak niemożliwe bez bezpośredniego zaangażowania polskiego instruktora aikido, Pawła Zdunowskiego oraz wielu warszawskich aikidoków. Zadbali oni o przybyśców z Kraju Kwitnącej Wiśni (i nie tylko) i oczarowali ich szeroko rozumianą polską gościnnością, co z kolei przełożyło się na

dobre samopoczucie gości i chęć ponownych odwiedzin. Tak, gości – nie gościa. Sensei Shimamoto odwiedził nasz kraj w towarzystwie „swojej lepsz połowy”, jak mówił o swojej żonie oraz uczniów: Keiko Hattori (1 dan), Mitsuharu Matsumoto (3 dan) i Ruud'a van Ginkel (5 dan), prezesa jednej z holenderskich federacji aikido.

Pierwszy trening pod okiem shihana miał miejsce w czwartek, 2 listopada, w dojo Warszawskiego Klubu Aikido Aikikai pod kierunkiem Pawła Zdunowskiego. Z oczywistych przyczyn trening wzbudził wiele emocji wśród uczestników. Nic dziwnego. Każdy chciał zaprezentować się jak najlepiej przed sensei'em Ryoty. Co więcej, doszło do niecodziennej w polskim aikido sytuacji, że



dla tak małej liczby osób, w kameralnej atmosferze, zajęcia poprowadził shihan.

Następnego dnia dla podobnej grupy osób odbyły się zajęcia w prowadzonym przez Tomasza Sowińskiego dojo Klubu Aikido „SOTO”.

## Czas na...

seminarium z shihanem Shimamoto, które odbyło się w sobotę i niedzielę w BUDOJO – miejscu, gdzie na co dzień zajęcia prowadzi Jerzy Pomianowski, Prezydent Polskiej Federacji Aikido. Tylko początek treningu, rozgrzewka prowadzona przez Ryotę, był podobny do tych z dni poprzednich.

*„Aikido - Ai ma w języku japońskim wiele znaczeń, jednym z nich jest miłość.”*

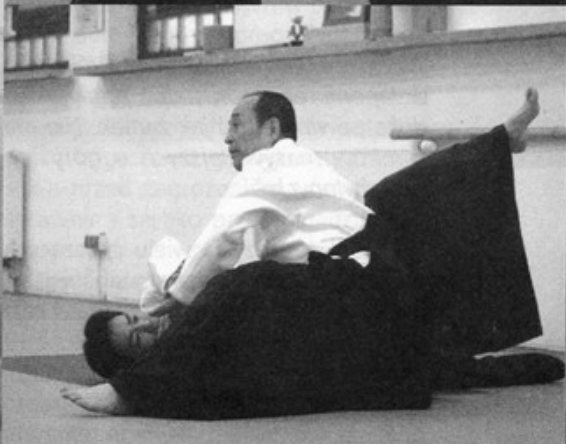
Pierwszy trening poświęcony był jak najdelikatniejszemu wykonywaniu technik na swoim uke, co, jak udowodnił shihan, nie oznacza wcale mniejszej skuteczności. Wręcz przeciwnie. Na pierwszy ogień poszło sankyo, „robione” jedną ręką i zgrane z oddechem. Pierwsza próba tak „robionego” sankyo dała dobre efekty, druga też, podobnie trzecia i kolejne. Pierwsza myśl: „Po co wkładałem tyle siły w tę dźwignię, skoro można tak łatwo ją zrobić?”. Przerwa, seiza, wszyscy sia-

dają, na środku stoi już sensei Shimamoto.

*„Podstawą treningu jest wzajemny szacunek dla współwzmacniającego - robiąc techniki typu dźwignie, sprawiamy ból partnerowi. Pamiętajcie o tym i bądźcie mu wdzięczni za możliwość robienia tego typu technik.”*

Szybki pokaz nikkyo, omówienie przez prowadzącego i do pracy. Keiko Hattori, Japonka o bardzo drobnych, kobiecych rękach, mająca do dyspozycji - w konfrontacji z wielkimi środkowoeuropejskimi rękami - „tylko” nikkyo, pokazała, jak bez użycia siły może poradzić sobie ze znacznie potężniejszym uke. Ból nadgarstków uke łagodzony był sympatycznym uśmiechem, delikatnym podejściem do partnera i widoczną troską w oczach tej uroczej osoby.

W ferworze wykonywania kolejnych technik, pierwsze spotkanie w BUDOJO minęło bardzo szybko. Czas wolny. Na twarzach wszystkich uśmiech, ale i widoczne zmęczenie; szatnia przepętniona - trzeba czekać na możliwość włożenia codziennego ubrania. Mało komu to przeszkadza. Mata wypełnia się składanymi hakamami, w powietrzu unosi się gwar rozmów ludzi, którzy na gorąco wymieniają się spostrzeżeniami-







# 合気道

mi, a także umawiają się na wspólny obiad.

O godzinie 18.00, już po obiedzie, wszyscy siedzą w seiza na macie, czekając na shihana. Ryota kolejny raz „bierze w swoje ręce” rozgrzanie zastanych już stawów i mięśni aikidoków, którzy na dodatek, tym razem są również... najejdeni.

Wkrótce padają kolejne pouczające słowa:

*„W Polsce widziałem Zamek Królewski, w Japonii też mamy ładne zamki. Aikidoka powinien być jak zamek. Nie ma zamków masywniejszych u góry lub przechylonych.”*

W efekcie pozycja wielu ćwiczących stała się niższa, przez co stabilniejsza, poprawiana i dopracowywana w każdej kolejnej technice.

Trzeci trening w BUDOJO i ostatni podczas tej wizyty sensei'a Shimamoto miał miejsce w niedzielę. Jego tematem przewodnim było „wsysanie” przeciwnika. Termin ten w połączeniu z „Ai” (miłością) i zamkiem (prawidłową pozycją), dał bardzo ciekawy efekt końcowy stażu. Każdą technikę udało się

wykonać prawidłowo do samego końca, nie używając przy tym siły i nie forsując i tak już zmęczonych mięśni i stawów.

## Poza matą...

Sensei Shimamoto przybył do Polski 31 października i przebywał w naszym kraju do 6 listopada ubiegłego roku. Podczas wizyty poprowadził pięć treningów bardzo wysoko ocenionych przez uczestników. Jaki jest ten człowiek w życiu, poza treningami aikido?

Jest kapłanem Zen, o czym dowiedzieć się można było podczas czwartej kolacji z senseiem, po treningu w Dojo Koło.

Odbyła się ona w „Folk Gospodzie”. Za stołem, zastawionym typowymi polskimi daniami, sensei prowadził ożywioną rozmowę ze współbiesiadnikami. Padło m.in. pytanie o jego własną interpretację „Ki”. Opowiedział wtedy o dobrym i złym „Ki” oraz o tym jak można ocenić, kto jakim „Ki” dysponuje. Któż z nas mógł przypuścić, że był to tylko wstęp, rozwinięty potem podczas sobotniego treningu. Po zaspokojeniu pierwszego głodu zawitał na stół „metr piwa” (długa tuba wypełniona

piwem z kranikiem do nalewania), wywołując zdziwienie i uśmiech na twarzy wszystkich gości. Wkrótce zaczęto wznosić toasty „na zdrowie” wszystkich ćwiczących sztuki walki, jak pięknie artykułował polski toast pan Ruud van Ginkel.

Aikido – wzniosła interpretacja słowa jest znana wszystkim ćwiczącym tę sztukę walki i samoobrony. Czy rzeczywiście? Ile jeszcze próbował nam przekazać gość z Japonii? Zadanie tych pytań nie jest przypadkowe. Często spotykam ludzi agresywnych i egocentrycznych, nie tylko w życiu codziennym, ale również na macie. Czy słowa o wzajemnym szacunku, dbaniu o uke znajdą potwierdzenie w codziennych treningach aikido w naszych polskich salach? Obawiam się, że na upowszechnienie „na naszym podwórku” zachowania podobnego do tego, które zaprezentowali sensei, Keiko czy towarzyszący im Ryota, jeszcze długo trzeba będzie poczekać. Może do następnej wizyty sensei'a Shimamoto? ■

Zdjęcia: Piotr Roguski, Karolina Ładyżyńska, Piotr Nesterowicz, Ryota Kinoshita



Łazienki Królewskie

INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION

**INSTYTUT  
KRAV MAGA**



**Rekomendacja Ministerstwa Obrony Izraela!!**

Szkolenia cywilne oraz służb państwowych!!

Zaprasza **TOMASZ ADAMCZYK**

członek izraelskiej grupy

światowych top-ekspertów Krav Maga

**GLOBAL INSTRUCTORS TEAM**

Działamy w Polsce 12 lat!! Trenuj z najlepszymi!!

**www.kravmaga.com.pl / tel. 501 311 026**