

Warszawa, dnia 22 marca 2018 roku.

Wywiad z Pawłem Zdunowskim 5 dan, Prezesem Zarządu Polskiej Federacji Aikido przeprowadzony przez Agnieszkę Katkowską w ramach pracy dyplomowej.

AK: Po co podejmować trud treningu?

Paweł Zdunowski

Bo warto, musisz mi uwierzyć na słowo. Zadaj sobie pytanie, po co w ogóle się ruszamy? Co daje nam ruch? Co nas w tym ruchu cieszy, sprawia przyjemność? Wydzielają się wtedy endorfiny, człowiek czuje się zdrowszy i zdrowszy się staje. Wzmacniają się mięśnie, pobudzamy krążenie, wzrasta gibkość i sprężystość ciała. Zatem możesz sobie odpowiedzieć, że ruch jest niezbędny do zdrowego życia. Potem dopiero, mając tę wiedzę, zgodnie ze swoimi upodobaniami wybierz ruch, który sprawi ci przyjemność.

AK: Co skłania ludzi do tego, aby zacząć ćwiczyć aikido? Co Ciebie skłoniło do tego?

Paweł Zdunowski

Tak naprawdę nie wiem, co skłania ludzi do przyjscia na trening aikido. Te powody u różnych osób są różne. Jedni znaleźli się tu z powodu mody na filmy ze Stevenem Segalem, inni z prostej potrzeby ruchu czy nauki technik obronnych. Są też tacy i to jest cenne, którzy świadomie zaczynają ćwiczyć aikido ze względu na ideę pokojowego nastawienia i braku agresji obecną w tej sztuce walki. Mnie osobiście w aikido urzekło i nadal urzeka piękno ruchu i jego rytm. Dużo wnosi też przyjazna atmosfera treningu oraz nastawienie na pokojowe rozstrzygnięcie konfliktów, mimo posiadania całego arsenału wyćwiczonych przez lata technik obronnych.

AK: Jaki jest prawdziwy powód, dla którego ćwiczysz aikido?

Paweł Zdunowski

Aktualnie główny powód treningów jest dość prosty i cały czas ten sam. Sprawia mi to przyjemność. Przez lata aikido stało się dla mnie częścią życia, a może nawet sposobem na życie. Rozwiązania techniczne z aikido można w dość bezpośredni sposób przełożyć na zasady funkcjonowania w codziennym życiu. Szacunek dla drugiego człowieka, dbałość o otoczenie przy jednoczesnym zachowaniu w nim bezpiecznej przestrzeni dla siebie i bliskich. Wszystko to znajdziesz w słowie „harmonia” w nazwie „aikido”. Ale gdybym miał ubrać to w jedną myśl, na pewno nie byłoby to nic w rodzaju: „skuteczność w walce”, „hart ducha”, „twardość wojownika”, ale właśnie

„codzienna przyjemność z treningu”. To dzięki niej osiąga się wszystkie wymienione i wiele innych wartości. Jeśli nie byłoby przyjemności z treningu, trudno byłoby przy moim charakterze wytrwać przy jednej dziedzinie tyle lat, ile jestem związany z aikido.

AK: Ćwiczysz aikido już bardzo długo. Ile? 10, 20 lat?

Paweł Zdunowski

Rzeczywiście, tak jak przy poprzednich pytaniach okazuje się, że lata treningu lecą nie wiadomo kiedy, razem z latami życia... To już prawie 30 lat. Ale znam takich, którzy ćwiczą dwa razy dłużej i też nadal mają z tego radość. Mam nadzieję, że i mi się to uda.

AK: Jakie jest Twoje najtrudniejsze przeżycie związane z aikido? Jakie najciekawsze?

Paweł Zdunowski

Hmm, najtrudniejsze...?

Przez tyle lat z wieloma trudnościami człowiek musi się zmierzyć. Prawdę mówiąc, nie do końca potrafię w tej chwili któreś sklasyfikować jako to jedno najtrudniejsze. Były kontuzje, zwątpienia i momenty trudnych decyzji, ale to droga na której z różnych etapów jest różna perspektywa. Również na trudności... Najciekawszy z kolei na pewno był moment, gdy po raz pierwszy, po 10 latach treningów znalazłem się w Japonii i tam miałem szansę ćwiczyć w Kwaterze Głównej Aikido w Tokio, pod kierunkiem Doshu – wnuka Założyciela i wielu najwyższych rangą mistrzów. Byłem w tych wszystkich najważniejszych miejscach związanych z aikido. Miałem szansę zobaczyć, dotknąć i poczuć historii aikido w jego kolebce. To było dla mnie coś wielkiego. Jak spełnienie marzeń, którego nie spodziewałem się nawet w snach.

AK: Jaki jest cel aikido?

Paweł Zdunowski

To sztuka, która została opracowana przez Założyciela jako narzędzie do łączenia ludzi, zacierania barier między nimi, empatii dla drugiego człowieka poprzez wspólny trening. Ponieważ techniki aikido ćwiczy się właściwie przez cały trening w parach, na zmianę z partnerem, rzucając i będąc rzuconym, rozwija to poczucie odpowiedzialności za drugą osobę, jej zdrowie i dobre emocje. Samemu też trzeba umieć zaufać, powierzając komuś swoje bezpieczeństwo. Taka bezpośrednia współpraca przy treningu, zaufanie i odpowiedzialność, w połączeniu z globalnym zasięgiem aikido, zostały właśnie określone jako narzędzie do budowy zrozumienia i pokoju wśród ludzi na świecie.

Masz dowód na to, że aikido, mimo iż stworzone na bazie sztuk walki, niesie ze sobą wyższy cel niż tylko nauczanie technik obronnych.

AK: Czy aikido jest sztuką walki dla dżentelmenów?

Paweł Zdunowski

Oczywiście! Już w poprzednich pytaniach łatwo mogłaś zauważyć, że wzajemny szacunek i dbałość o zdrowie partnera, z którym trenujemy przekłada się bezpośrednio na codzienny sposób bycia. Uwrażliwia na potrzeby innych, a sama etykieta, ukłony, stopień grzeczności japońskich zwrotów używanych podczas treningu wyznacza rys osobowości, którą powinien reprezentować człowiek ćwiczący aikido.

AK: Dobrze jest mieć swojego mistrza w aikido. Dla wielu zapewne jesteś mistrzem? Kto jest Twoim mistrzem?

Paweł Zdunowski

Owszem, tak jak inne japońskie sztuki, również aikido posiada swój uporządkowany system hierarchii w organizacji i codziennym treningu. Trenuję już prawie 30 lat, a uczę aikido 23 lata, wielu ludzi w różnym wieku rozpoczynało i kontynuuje naukę aikido pod moim kierunkiem. Robię co mogę, żeby było to nauczanie jak najlepszej jakości i żeby ćwiczący u mnie mieli możliwość poznawać aikido takim, jakim ono jest w określonych wcześniej założeniach. Oczywiście, trudno byłoby wziąć za to odpowiedzialność, gdybym nie mógł znaleźć wzoru i punktu odniesienia w swoich autorytetach, u swojego mistrza. Dla wszystkich ćwiczących aikido, także dla mnie, takim wzorem jest obecnie wnuk Założyciela, Moriteru Ueshiba, który stoi na czele Światowej Organizacji Aikido jako „Doshu”, czyli w tłumaczeniu „Przewodnik Drogi”. On wyznacza kierunki, w których podąża aikido, a także prezentuje kanony technik ćwiczone potem na całym świecie. To jest jednak wzór, do którego ze względu na ilość ludzi ćwiczących aikido, nie mamy wszyscy codziennego dostępu. Osobiście miałem zaszczyt ćwiczyć z nim tylko kilka razy w życiu. Moim bezpośrednim Mistrzem i autorytetem w aikido, z którym mam regularny kontakt i który prowadzi mnie w moim rozwoju jest sensei Katsuyuki Shimamoto z Osaki, posiadacz stopnia 8 dan. Sensei obecnie ma 80 lat i ćwiczył jeszcze z Założycielem aikido w Tokio.

AK: Aikido ćwiczy się po to, żeby zostać aikidoką? Znaczy to?

Paweł Zdunowski

Właściwie z treści poprzednich odpowiedzi możesz już wyłonić rys takiej osoby. Myślę, że to człowiek pogodny, pokojowy, potrafiący znaleźć się w każdej sytuacji i zmierzyć z trudnościami, rozwiązując je adekwatnie do potrzeby. Poprzez trud i radość codziennego treningu aikido ukształtowany tak, aby jego decyzje były dojrzałe i przemyślane.

AK: Mistrzowie aikido mawiają: „Gdy Twój umysł jest niespokojny zwolnij. Gdy masz jasny umysł możesz pędzić jak wicher”. Możesz to rozwinąć i wyjaśnić?

Paweł Zdunowski

Właściwie ta myśl jest już rozwinięta sama w sobie. Opiera się na filozofii Wschodu. Systematyczny trening kształtuje umiejętność kontrolowania swoich nerwów, utrzymanie spokoju w sytuacjach wymagających opanowania stresu i działania pod jego presją. Jeśli potrafimy zachować chłodny, spokojny umysł w natłoku spraw, pozwala nam to dostrzegać te najważniejsze, które kierują pozostałymi. Wtedy wszystko co robimy idzie łatwiej i szybciej. Dotyczy to zarówno treningu, jak i życia codziennego. W naszej kulturze też możemy znaleźć wiele powiedzeń, które odnoszą się do tego, że spokojny umysł lepiej radzi sobie z problemami i optymalizuje rozwiązania. Ale pozostając przy naszym temacie, chciałbym na koniec przytoczyć znaczenie nazwy „aikido”. Składa się ona z trzech znaków: „Ai”, „Ki” i „Do”. Pierwszy z nich to „harmonia” lub „zgodność”. „Ai” zapisane innym znakiem to również „miłość”. Drugi to „Ki”, czyli otaczająca nas energia i materia, również nasza własna witalność i energia życiowa. Trzeci to „Do”, czyli „droga”, „sposób kształtowania”. Myślę, że interpretację połączenia tych trzech znaków pozostawię Tobie i Twoim czytelnikom. Niech to będzie taki mały trening aikido.

AK: Paweł, bardzo dziękuję Ci, że w swoim zajęтым różnymi sprawami życiu znalazłeś czas, żeby odpowiedzieć na tych przecież niewiele pytań o aikido. To co powiedziałeś pozwala jednak choć trochę zrozumieć, że trud treningu podejmuje się po to, aby zostać aikidoką, w całym tego słowa znaczeniu. Obiecuję, że ja odbędę swój mały trening aikido.