



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

LIPIEC 2021



W ŚRODKU

ODWIEDZAMY
DOJO W SZWAJCARII
AIKIDO

NA SALI SĄDOWEJ

MARCIN ZIÓŁKOWSKI
PODSUMOWANIE SEZONU

ROBERT GÓRSKI
W POSZUKIWANIU HARMONII (4)

PYTANIA DO SENSEI'ÓW
MICHAŁ KAŻMIERCZAK & MARCIN ZIÓŁKOWSKI

MASZ U NAS COŚ DO POWIEDZENIA

NIE TYLKO O AIKIDO,
BO NIE JESTEŚMY
FANATYKAMI. LUBIMY
TĘ SZTUKĘ WALKI,
ALE WSZYSCY
WCZYTAMY SIĘ W TO,
CO CIEBIE FASCYNUJE
I NAKRĘCA.
NAPISZ SWÓJ ARTYKUŁ.
PODZIEL SIĘ NIM
Z NAMI.

TRENINGI W WAKACJE
WIESZ, ŻE NIE ROBIMY
SOBIE PRZERWY? CHĘTNI,
KTÓRZY NIE DADZĄ
SZANSY KOLEJNEMU
PODBRÓDKOWI, MOGĄ
TRENOWAĆ W WAKACJE
W WCA! SZCZEGÓŁY
U PROWADZĄCYCH
I NA STRONIE:
WWW.AIKIDO.WARSZAWA.PL

- 3 AIKIDO NA SALI SĄDOWEJ**
- 5 PODSUMOWANIE SEZONU**
- 7 ODWIEDZAMY DOJO
W SZWAJCARII**
- 10 WYWIADY Z SENSEI'AMI – Q&A**
- 18 W POSZUKIWANIU HARMONII
AIKIDO I JAZDA KONNA – CZ. 4**



MARCIN WIELGOPOLAN

Instruktor Dojo Jabłonna
4 DAN - marcin.wielgopolan@gmail.com

DRODZY AIKIDOCY I PRZYJACIELE WCA, ODDAJĘ W WASZE RĘCE PIĄTY NUMER BIULETYNU

Kończymy sezon 2020/2021, który był co najmniej dziwnym czasem dla Warszawskiego Centrum Aikido. W części Dojo były przerwy w treningach, powroty – jak to powroty – są zawsze trudne, dookoła nas „szalał” koronawirus. Jedyne, co było pewne, to niepewność. Dobrze w takich momentach mieć jednak coś pewnego - a tą pewną rzeczą było Aikido. Kończący się sezon dobitnie pokazał, że potrzebujemy ruchu, który wpływa na nasz umysł i naszego ducha, wzmacniając nas na każdej z tych płaszczyzn.

„Początek jest końcem, a koniec jest początkiem” – kończymy bieżący sezon, a „za chwilę” zaczynamy Letnią Akademię Aikido i kolejny sezon! Lepszego końca i jednocześnie początku nikt nie byłby w stanie wymyśleć ☺

W bieżącym numerze również mamy dla Was ciekawostki: kontynuację cyklu, który już znacie (Aikido i konie), nowy moduł, w którym znajdziecie wywiad z Sensei'em (w kolejnych numerach będą kolejni nauczyciele), opis książek, z których możecie czerpać wiedzę o Aikido lub szukać podpowiedzi, no i podsumowanie naszego sezonu – a to nie wszystko...

Przekazuję Wam piąty numer Biuletynu Warszawskiego Centrum Aikido – zapoznajcie się z nim i podzielcie ze swoimi przyjaciółmi... a może ktoś z nich zechce poznać nas na macie?



AIKIDO NA SALI SĄDOWEJ

Zanshin to jeden z terminów używanych w Aikido, oznaczający bycie uważnym i przygotowanym.

Moim zdaniem perfekcyjnie, czym jest *zanshin*, pokazał Akiro Kurosawa w filmie „Siedmiu Samurajów”. W jednej ze scen z tego filmu jest przeprowadzany „test samurajów”. Polega on na tym, że za drzwiami wejściowymi do domu ukrywa się osoba, która ma uderzyć z całej siły kijem w głowę każdego, kto będzie wchodził do środka. Jeżeli samuraj jest dobry, to nie da się zaskoczyć i bez problemu obezwładni napastnika, a jeżeli jest słaby, to dostaje kijem po głowie.

Co opisany fragment klasyki kina ma wspólnego z tym, co dzieje się współcześnie na sali sądowej?

Pewnego razu powiedziałem Sensei’owi, że miałem w sądzie Aikido. Widząc jego zdziwioną minę wytłumaczyłem, że chodziło mi o następującą sytuację...

To była jedna z moich pierwszych rozpraw, a być może nawet pierwsza - w tej chwili już nie pamiętam. Przygotowałem się do niej bardzo długo i dokładnie. Kilkakrotnie przeczytałem akta sprawy i opracowałem kilka możliwych wariantów rozwoju sytuacji na sali rozpraw, zachowania pełnomocników stron i składanych przez nich wniosków. Niestety ►

już po pierwszych kilku minutach od rozpoczęcia rozprawy okazało się, że żaden z przygotowanych przez mnie scenariuszy się nie sprawdził, a składane wnioski są kompletnie inne od tych, których się spodziewałem. Przed kompromitacją uratowało mnie uprawnienie do zrobienia przerwy, z którego niezwłocznie skorzystałem. W przerwie na spokojnie, ale w miarę szybko przeanalizowałem złożone wnioski wraz z dowodami i po ponownym rozpoczęciu rozprawy udało mi się doprowadzić ją do końca.

Ktoś może zapytać: gdzie w tym wszystkim jest Aikido?

Opisana wyżej sytuacja skojarzyła mi się z tym, co kiedyś często robiłem na treningach, powtarzając pewien schemat. Gdy podczas ćwiczeń został narzucony atak, ja miałem wykonać określoną technikę i wszystko się zgadzało dopóty, dopóki atakujący - przez nieuwagę lub z innego powodu - nie wykonał innego ataku, niż ten którego się spodziewałem. Wtedy najczęściej gubiłem się i nie potrafiłem dostosować obrony do ataku, bo w głowie miałem już schemat „on zrobi tak, a ja w odpowiedzi na to - zrobię tak”.

Minęło już trochę czasu od mojej pierwszej rozprawy, nadal staram się jak najlepiej przygotowywać do spraw, dokładnie czytać akta, ale nie popełniam już wcześniejszego błędu i nie nastawiam się na to, że osoby na sali sądowej będą się zachowywać według określonego schematu. Zamiast tego staram się - tak jak na treningach - stosować *zanshin*, a więc być przygotowanym, uważnym, ale nie robić żadnych założeń, bo bardzo często okazuje się, że sprawa przebiega zupełnie inaczej niż się tego spodziewałem.

Aikido też już trochę trenuję i coraz częściej w trakcie ćwiczeń nie nastawiam się na określony rodzaj ataku, lecz staram się uważnie obserwować przeciwnika i dostosowywać swoje zachowanie do tego co on robi, a od czasu do czasu, jak ćwiczę z kimś doświadczonym, to robię mu małego psikusa i zmieniam atak, by sprawdzić czy jest on *zanshin*. ■





MARCIN ZIÓŁKOWSKI SENSEI

PODSUMOWANIE SEZONU 2020/21

Zbliżamy się mozolnie do końca sezonu 2020/2021. W związku z pandemią obfitował on w wiele nowych i ciekawych zwrotów akcji, w czasie których musieliśmy dostosowywać się nie tylko w kwestiach *stricte* technicznych na treningach, ale również organizacyjnych, umożliwiając nam funkcjonowanie na najwyższych możliwych obrotach.

Prawie wszystkie sekcje WCA, mimo wprowadzanych obostrzeń, funkcjonowały przez większość roku szkolnego, gdzie mogliśmy rozwijać swoją pasję i dbać o nasze zdrowie.

Wrzesień przyniósł możliwość działania po okresie wakacyjnym wszystkich dojo. Sądząc po frekwencji na treningach, byliśmy spragnieni aikido, towarzystwa ☺ i ruchu.

Niestety, w związku ze wzrostem zakażeń entuzjazm związany z powrotem do zajęć nie trwa dugo. Na przełomie października i listopada musieliśmy przeorganizować zajęcia z powodu zamknięcia kilku sekcji. Zostaliśmy również zmuszeni do odwołania stażu z Etienne Leman Sensei. Kolejne miesiące funkcjonowania były obciążone dużą ►

niepewnością - zarówno w działaniu, jak również dużą odpowiedzialnością za ćwiczących... za Was.

Mimo wielu przeciwności, z końcem kwietnia wróciliśmy do normalności w funkcjonowaniu wszystkich sekcji.

Ważne też w tym wszystkim było i jest to, że uniknęliśmy zakażeń; ludzie którzy byli zakażeni lub przechodzili poważnie zakażenie, to były w sumie 3 osoby. Reżim sanitarny, który wdrożyliśmy sprawdzał się, ale w dużej mierze wynikał on z przestrzegania go przez Was i Waszego zdrowego rozsądku, za co dziękuję.

...tyle tytułem wprowadzenia © Rozwijając...

zacznę od tego, iż zawsze wielkie korporacje, kluby, sekcje, wspólnoty etc. (wpiszcie co sobie życzyście) tworzą **LUDZIE**. Nie chodzi tu o nazwy, marki, pieniądze, władzę czy hierarchię. Sukces wspólnot to współpraca, życzliwość, pomoc i chęć wspólnego działania bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Patrzę na ten rok, jako na rok **dojrzewania ludzi tworzących Warszawskie Centrum Aikido**. Objawiało się to pracą nas wszystkich we wszelkich możliwych aspektach, aby umożliwić funkcjonowanie sekcji (odbywały się zajęcia, zdaliście bardzo dobrze egzaminy, odbyliśmy staże dla KYU i dla danów, wydaliśmy kolejne numery biuletynu, funkcjonujemy na wszelkich możliwych platformach społecznościowych, przystąpiliśmy do akcji Kobieta Bezpieczna, nakręciliśmy filmy etc., ale co najważniejsze FREKWENCJA na treningach wzrosła, do tego Wasze zaangażowanie również!) i to wszystko w roku pandemii.

Jest to dla mnie bardzo ważne i bardzo budujące, bo świadczy o tym, **iż życie swoją pasją i wkładacie w to serce, dla sensei'a to najpiękniejszy prezent jaki może dostać - dziękuję.**

Zbliżamy się do końca sezonu, ale też do obozu, na którym czekają Was egzaminy na kolejne stopnie. Uważam, mam pewność, że jesteście do nich przygotowani jak nigdy - o zgrozo - dzięki pandemii ☺, bo problem nie stanowi technika, którą systematycznie poprawiamy, ale znalezienie w sobie spokoju, relaks i wiara we własne umiejętności. Dlatego warto, byście uwierzyli w siebie i swoje umiejętności. Dajcie nam radość i satysfakcję, pamiętając jednocześnie o tym, że każdy egzamin, każdy stopień, to tylko przystanek na drodze wędrowca we własnym rozwoju.





CALLISTE LARUE SENSEI

ODWIEDZAMY DOJO W SZWAJCARII

Miło mi, że mogę opowiedzieć Wam w Biuletynie kilka słów o naszej szwajcarskiej organizacji pod kierunkiem Etienne Leman Sensei.

W 2011 roku z Lyonu wyprowadziłem się do Szwajcarii i po namowach Etienne Leman Sensei otworzyłem pierwsze dojo naszej organizacji w Szwajcarii w miejscowości Sierre. Przez kilka lat rozwijaliśmy się tylko w tym miejscu.

Od samego początku organizowaliśmy jednak staże z naszym Sensei, na których gościliśmy

również aikidoków z innych federacji i klubów rozsianych po dolinie VALAIS.

W 2016 roku udało nam się uruchomić nasze drugie dojo w stolicy doliny VALAIS - Sionie. Corocznie organizujemy staże z Sensei - najczęściej organizowane są one w Sierre.

Z roku na rok przybywało uczniów zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych, aż przyszła pandemia...

Skutek był taki, że na początku sezonu 2020/21 mieliśmy sporą grupę dzieci, które zaczęły treningi, ale bardzo niewielu dorosłych. ►

Od końca października do Bożego Narodzenia musieliśmy robić lekcje bezkontaktowe oraz w maskach dla dorosłych. Limit na treningach dla dzieci wynosił 10 osób. Musieliśmy więc przeorganizować sposób funkcjonowania Dojo, by dostosować treningi do obowiązujących ograniczeń.

Niestety około 40% dorosłych z różnych powodów nie przychodziło już na zajęcia pomimo możliwości – choć z ograniczeniami - praktykowania aikido. Dodatkowo pracowaliśmy z dziećmi jedynie 40 minut zajęć zamiast pełnej godziny, mając w programie: Taïso, broń, inicjacja do kaligrafii, origami.

Dorosłym zaproponowaliśmy: Taïso, Taïsabaki, ukiemi i broń.

Od Świąt Bożego Narodzenia do końca marca można było normalnie wznowić lekcje dla dzieci :-)
W Szwajcarii uważamy, że mamy szczęście, że zajęcia dla dzieci do 16 roku życia nie zostały całkowicie wstrzymane. Nastolatki, które były w grupie dla dorosłych, przyjeżdżały ćwiczyć w grupie dziecięcej.

Od początku marca mogliśmy wznowić zajęcia w kontakcie dla maksymalnie 15 osób w plenerze. ►



Od 19 kwietnia możemy wznowić treningi w dojo do 15 osób bez kontaktu oraz w plenerze zawsze, gdy jest kontakt: z maską ;-)

Cieszymy się, że możemy kontynuować zajęcia. Staż z E. Leman Sensei będziemy mogli odbyć z końcem maja, ale tylko z 15 osobami, co oznacza, że nie będziemy mogli go otworzyć dla zewnętrznych klubów.

Mamy też plany otwarcia zajęć na następny sezon i jesteśmy szczęśliwi, że covid nie zatrzymał całkowicie naszych postępów.



Niestety nie będziemy mieli przyjemności powitać polskich Sensei'ów, którzy pewnie chcieliby przyjechać (Marcin, Michał). Cieszymy się jednak, że możemy powitać EL Sensei na tym stażu, a także będziemy mogli podejść do egzaminów, ponieważ od dwóch lat ich nie zdawaliśmy.

Mamy nadzieję, że przyszły sezon pozwoli nam na normalne prowadzenie zajęć. I pomimo tych wszystkich ograniczeń musimy znaleźć pozytywną stronę. Uważamy, że jest nią konieczność nieustannego dostosowywania naszych treningów i wychodzenia z naszej strefy komfortu, aby tworzyć nowe formy zajęć zgodne ze standardami zdrowotnymi.

Myślę też, że kiedy wyjdziemy z tej pandemii, grupa poczuje jeszcze więcej radości związanej ze wspólnym treningiem.

Mniej pozytywną stroną jest to, że w tym sezonie prawie nie mieliśmy żadnych nowych adeptów i jest możliwe, że niektórzy uczniowie, którzy zaczynali niedawno - nie wrócą. Mimo wszystko, gdy widzę, że od końca września we Francji wszystko zostało zatrzymane (dorośli i dzieci), spojrzę na naszą sytuację z innej perspektywy.

Pamiętam bydgoski staż, który był ostatnim, jaki udało mi się odbyć przed początkiem pandemii z tymi wszystkimi ograniczeniami, mam szczęście, że tę pandemię zacząłem i kończę z myślą o pięknych chwilach.

Jeśli nie będzie nowych problemów, tego lata będę obecny na obozie w Polsce na pierwszym stażu od wybuchu pandemii. Byłem na ostatnim przed pandemią i pierwszym po pandemii - oba w Polsce. Niech żyje Polska! W związku z tym, iż Wam udało się ćwiczyć systematycznie, bądźcie dla mnie choć trochę pobłażliwi :-)

Q&A



MICHAŁ KAŹMIERCZAK



MARCIN ZIOŁKOWSKI

SZTUKA WALKI?

MK: Aikido

MZ: Aikido

STAŻ TRENINGOWY, CZYLI ILOŚĆ LAT TRENINGU?

MK: 30

MZ: 30

STAŻ INSTRUKTORSKI, CZYLI ILE LAT PROWADZISZ ZAJECIA?

MK: 22

MZ: 22

AKTUALNY STOPIEŃ

6 DAN

6 DAN

ULUBIONA MUZYKA: RODZAJ, ZESPÓŁ

Cała - z wyjątkiem disco polo i szant

Każda dobra ☺

ULUBIONY FILM: RODZAJ, GATUNEK

Kryminał, komedia

Każdy dobry bez komedii, bo komedię mam w życiu ☺ - zwłaszcza z uczniami

INNE ZAINTERESOWANIA, CZYLI ULUBIONA KSIĄŻKA, GRA KOMPUTEROWA, INSTRUMENT MUZYCZNY. ETC.:

Crossfit

Prace w ogrodzie,
Książka: „Rozmowy z Aniołami” Gitta Mallasz



MICHAŁ KAŹMIERCZAK

W JAKI SPOSÓB I KIEDY POJAWIŁO SIĘ AIKIDO W TWOIM ŻYCIU?

MK: Zacząłem ćwiczyć jako dziecko w szkole podstawowej. Wtedy ze sztuk walki do wyboru było tylko karate, judo i aikido - mocna sekcja w Szczecinie, 10 minut pieszo od domu.

CZY „OD ZAWSZE” BYŁO TYLKO AIKIDO?

MK: W sumie tak. Były jakieś epizody z innymi sztukami walki, np. w czasach studenckich (judo, kung fu) ale to bardziej po to, żeby złapać lepszą perspektywę w stosunku do Aikido. Obecnie sporo czasu poświęcam również zajęciom crossfitowym, ćwiczeniom ogólnorozwojowym czy podnoszeniu ciężarów.

CO CIĘ ZAFASCYNOWAŁO W AIKIDO?

MK: Wiele aspektów aikido jest unikalnych i bardzo ciekawych, ale myślę, że najważniejsze czynniki to: wieczny postęp, ulepszanie formy bez względu na wiek, wykorzystanie energii drugiej osoby czy zabawa czasem podczas wykonywania technik.

CZY UWAŻASZ, ŻE POCZĄTKI BYŁY NAJTRUDNIEJSZE CZY „IM DALEJ W LAS TYM WIĘCEJ DRZEW”?

MK: Zdecydowanie im dłużej ćwiczysz, tym bardziej Twoje aikido staje się bardziej świadome, - to znaczy, że zaczynasz dostrzegać całość, a nie tylko pojedyncze techniki. Im dłużej ćwiczysz, tym większą frajdę masz w czasie treningów,

ćwiczysz bardziej na luzie, mniej się męczysz fizycznie i jesteś w stanie płynnie wymieniać techniki. Zaczynasz więc robić swoje aikido, a nie kopiować narzuconą technikę przez osobę prowadzącą zajęcia. To dla mnie jest prawdziwa wolność w aikido.

DROGA DO CZARNEGO PASA/HAKAMY - ILE CI TO ZAJĘŁO I CZY TO BYŁO TRUDNE ZADANIE?

MK: Szczerze, to nigdy nie traktowałem tego w kategoriach zadania, raczej czerpałem przyjemność z treningów na bieżąco, a hakama pojawiła się sama po 7 latach. Na pewno bardzo istotną kwestią jest atmosfera grupy, w której się ćwiczysz. Ciężko oddzielić naukę samych technik od aspektu towarzyskiego - w końcu znakomita część czasu, w którym praktykujemy aikido, to ćwiczenia w parach bądź grupach. Już za dziecka było dla mnie istotne, aby swój wolny czas i pasję dzielić z ludźmi, których lubię i jednocześnie podziwiam. Myślę, że droga do hakamy może być bardzo miła i zabawna - wystarczy być cierpliwym i sumiennym.

PAMIĘTASZ JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁY CI JAK OTRZYMYWAŁEŚ STOPIEŃ MISTRZOWSKI I JAK PIERWSZY RAZ Z CZARNYM PASEM/HAKAMĄ POJAWIŁEŚ SIĘ W DOJO?

MK: Co prawda to było 23 lata temu, więc pamięć może zawodzić, ale zawsze to są



MICHAŁ KAŹMIERCZAK

momenty, które nas kształtują, dają satysfakcję i motywację do dalszego działania. Dlatego uważam, że nie należy się zatrzymywać zbyt długo na jednym stopniu. Naturalnym jest, że po pięciu czy dziesięciu latach bez weryfikacji podczas egzaminu, nasz wewnętrzny pęd do samodoskonalenia mocno wyhamowuje, co z kolei zaczyna nas ograniczać. W myśl powiedzenia: *If it doesn't challenge you, it doesn't change you.*

JESTEŚ INSTRUKTOREM AIKIDO. JAKIE SĄ TWOJE WRAŻENIA Z POZYCJI TRENERA – ŁATWIEJ BYĆ UCZESTNIKIEM ZAJĘĆ CZY JE PROWADZIĆ?

MK: Bardzo dobre pytanie, bo ciężko jednoznacznie na nie odpowiedzieć. Na początku drogi aikido zdecydowanie łatwiej jest się uczyć niż nauczać. Prowadzenie zajęć wymaga większej sumienności - zarówno pod kątem frekwencji, ale również przygotowania do zajęć, koncepcji, co chcemy przekazać, jak to pokazać w przystępny sposób. Często mamy zróżnicowany poziom grupy, więc musimy ocenić, jak poprowadzić zajęcia, żeby były interesujące zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych uczniów. I najważniejsze: trzeba mieć wiedzę na odpowiednim poziomie, żeby poprowadzić merytoryczny trening i być w stanie pomóc mniej zaawansowanym uczestnikom. Niektórzy instruktorzy mają obawy jak poprowadzić zajęcia w sposób bezpieczny,

w końcu jako nauczyciele odpowiadamy za bezpieczeństwo naszych uczniów. Oczywiście wszystkiego można się nauczyć i wiele rozwiązań wypracowujemy wraz ze zwiększającym się doświadczeniem jako instruktorzy. Dla mnie osobiście prowadzenie zajęć daje większą satysfakcję, zwłaszcza jak widzę postęp uczniów i ich zadowolenie z dobrze spędzonego czasu.

CZY AIKIDO POMAGA CI W CODZIENNYM ŻYCIU?

MK: Dla mnie aikido w codziennym życiu jest formą studiowania ruchu, zwiększaniem świadomości swojego ciała - zupełnie jak gimnastyka czy balet. Pomaga w koncentracji, samodyscyplinie czy koordynacji ruchowej. Zauważyłem, że w dzisiejszych, zabieganych czasach, jest również fantastyczną formą spędzania wspólnego czasu np. ze swoimi dziećmi czy drugą połówką.

CO LUBISZ, A CZEGO NIE LUBISZ W AIKIDO?

MK: Lubię praktycznie wszystko - no może z wyjątkiem porównywania do innych sztuk walki i teoretyzowania zamiast ćwiczenia na macie. Mam tu na myśli „ćwiczenie” np. na forach internetowych.

CZY W TWOJEJ KARIERZE AIKIDO BYŁY CHWILE ZWĄTPIENIA, SŁABOŚCI, CHĘĆ REZYGNACJI?

MK: Nie.



MICHAŁ KAŹMIERCZAK

CZY INTERESUJESZ SIĘ INNYMI DYSCYPLINAMI SPORTOWYMI? JEŚLI TAK, TO JAKIMI?

MK: Tak, od 8 lat ćwiczę również crossfit, a co za tym idzie - podnoszenie ciężarów. Mogę przyznać, że nie sądziłem, że jest to tak trudne technicznie. Ze sportów / aktywności, do których zawsze miałem słabość, ale niekoniecznie warunki, należy surfing. To chyba jest najbardziej wymagająca forma ruchu, jakiej było mi dane spróbować. Pod każdym względem: technicznym, kondycyjnym czy kordynacyjnym. Ogólnie lubię każdą formę sportu czy ruchu pod warunkiem, że nie jest sportem w TV.

GDYBYŚ NIE TRENOWAŁ AIKIDO - KIM I GDZIE BYŚ BYŁ TERAZ?

MK: Na szczęście nigdy się tego nie dowiem.

GDZIE WIDZISZ SIEBIE ZA LAT 10 - OCZYWIŚCIE W KONTEKŚCIE AIKIDO?

MK: Dokładnie tam gdzie jestem obecnie czyli w Dojo Bródno.

ULUBIONE MOTTO/POWIEDZENIE Z KTÓRYM SIĘ IDENTYFIKUJESZ/ ŻYJESZ WEDŁUG NIEGO?

MK: Myślę że jest parę powiedzeń, z którymi w pełni się identyfikuję w zależności od sytuacji, ale myślę że najważniejsze to aby żyć w zgodzie z samym sobą, realizować na bieżąco swoje pasje i marzenia, bo odkładanie ich „na później” może nie być najlepszą strategią.

CO NAJWAŻNIEJSZEGO CHCIAŁBYŚ PRZEKAZAĆ DO MŁODYCH ADEPTÓW AIKIDO?

MK: Cierpliwość i sumienność zawsze są premiowane w aikido. Tak należy rozłożyć intensywność treningów aikido, aby móc je praktykować przez całe życie. No i najważniejsze: nasze treningi zawsze powinny nam przynosić radość i satysfakcję. Po każdym treningu powinniśmy schodzić z maty z uśmiechem na twarzy.



MARCIN ZIÓLKOWSKI

W JAKI SPOSÓB I KIEDY POJAWIŁO SIĘ AIKIDO W TWOIM ŻYCIU?

MZ: Jestem „dzieckiem Stevena Seagala”. Po obejrzeniu filmów z nim zawsze chciałem praktykować aikido. Problem stanowił czas - ponieważ byłem dobrze zapowiadającym się koszykarzem - i możliwości - bo nie było wtedy zbyt wielu sekcji aikido w Polsce. W momencie transformacji ustrojowej 1990 roku z powodu braku pieniędzy rozwiązano sekcję koszykówki w klubie, w którym grałem - Polonii Polam Piła. Pozostała mi szkoła i mnóstwo czasu, jednakże z uwagi, iż nie było w Pile wtedy aikido, zacząłem od judo, aby po roku przenieść się na karate. W międzyczasie w Pile powstała sekcja aikido i to tam przeniósłem się z zajęć karate. Moja przygoda z pilskim aikido zakończyła się po roku uczęszczania, bo skończyłem szkołę średnią. W międzyczasie obejrzałem filmy Autonomicznej Akademii Aikido Jacka Wysockiego Sensei - klubu ze Szczecina - i w 1993 roku właśnie tam wyjechałem na studia na Politechnikę, gdzie kontynuowałem praktykowanie aikido.

CZY „OD ZAWSZE” BYŁO TYLKO AIKIDO?

MZ: Nigdy nie było tylko aikido. Dla mnie aikido to życie. Z biegiem lat coraz wyraźniej to widzę - jak życie i aikido stają się jednością i przeplatają się ze sobą. Dzieje się na to różnych poziomach, przedziwnych płaszczyznach, wielu aspektach. Dla mnie trzy główne aspekty to: werbalny, mentalny i duchowy. Oczywiście każdy z nich

ma dalsze podpunkty, ale o tym porozmawiamy przy innej okazji. Praktykując, możemy je rozwijać. Oczywiście wraz ze wzrostem zaawansowania ta płaszczyzna ścierają się, przenikają i przesuwają w stronę duchową. Mówiąc obrazowo - od techniki do medytacji.

CO CIĘ ZAFASCYNOWAŁO W AIKIDO?

MZ: Aikido fascynuje mnie swoimi przeciwieństwami i sprzecznościami. Nic nie jest prawdą i wszystko jest prawdą, nic nie działa, a działa wszystko - etc. I to właśnie jest fascynujące, bo dzieje się w harmonii, a kluczem do niej jest odpowiedni rytm. I wtedy te sprzeczności, przeciwieństwa nagle pasują, jak symbol yin yang - biel i czerń, dwa skrajne kolory, a jednak w środku koła nie rażą swoją skrajnością. To jest coś, co mnie fascynuje, jest fenomenem.

CZY UWAŻASZ, ŻE POCZĄTKI BYŁY NAJTRUDNIEJSZE, CZY „IM DALEJ W LAS TYM WIĘCEJ DRZEW”?

MZ: Każdy etap rozwoju jest trudny, jak to w życiu ☺. Trudne jest bycie niemowlakiem, bo tylko domyślają się, o co ci chodzi i zawsze się mylą ☺. Trudno jest być dzieckiem, bo wszyscy mówią Ci, co masz robić, trudno jest być nastolatkiem, bo nikt nie rozumie twoich emocji targanych hormonami; dorosłym, bo musisz podejmować decyzje, które nie są popularne i być odpowiedzialnym; staruszkiem, bo znowu jesteś w pampersach



MARCIN ZIÓLKOWSKI

i trzeba sobie radzić ☺. Reasumując - zawsze jest trudno, ale też zawsze jest cudownie, bo życie składa się z chwil trudnych i chwil cudownych i trzeba je kochać za takie i takie. Życie jest wspaniałym darem - dla mnie takim samym jak aikido - bo dla mnie to jedność. Każdy człowiek, każdy aikidoka ma dni wzlotów (chodząc metr nad ziemią) i upadków (kryzysów i rozterek). To naturalne i nie ma nic w tym złego. One były, są i będą, **bo nie ważne, co cię w życiu spotyka - ważne, co z tym zrobisz.**

DROGA DO CZARNEGO PASA/HAKAMY - ILE CI TO ZAJĘŁO I CZY TO BYŁO TRUDNE ZADANIE?

MZ: Na pierwszego dana zdałem po 7 latach. Z perspektywy czasu nie było to trudne, ale wówczas - tak, było to spore wyzwanie.

CZY PAMIĘTASZ, JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁY CI, KIEDY OTRZYMYWAŁEŚ STOPIEŃ MISTRZOWSKI I GDY PIERWSZY RAZ POJAWIŁEŚ SIĘ Z NIM W DOJO?

MZ: Pamiętam tylko, że przygotowania do egzaminu kosztowały mnie podejrzenie zapalenia mięśnia sercowego (miesiąc obserwacji, kardiolog dwa razy w tygodniu, zakaz ćwiczenia - oczywiście zignorowany, bo tu obóz zaraz☺). Oczywiście ćwiczyłem systematycznie - 5-6 razy w tygodniu (również z grypą ☺), więc z perspektywy lat nie nazwałbym tego „towarzyszącą emocją”,

ale - delikatnie mówiąc - mocną nieodpowiedzialnością. Ale w wieku dwudziestu paru lat jesteś „nieśmiertelny”, a przynajmniej tak się ci wydaje ☺. Zresztą to, że jestem „śmiertelny”, dotarło do mnie niedawno - tak po 45-ce ☺. Nie pamiętam „mojego pierwszego razu” pojawienia się w dojo w hakamie - oprócz tego, że był oczywisty problem z wiązaniem tego „ustrojstwa” ☺

JESTEŚ INSTRUKTOREM AIKIDO. JAKIE SĄ TWOJE WRAŻENIA Z POZYCJI TRENERA - ŁATWIEJ BYĆ UCZESTNIKIEM ZAJĘĆ CZY JE PROWADZIĆ?

MZ: Odpowiedź jest prosta - łatwiej być uczniem i uczestnikiem. Dużo łatwiej. To tak, jak z zazdrością. Pracownicy chcieliby być prezesami, a pytanie brzmi: czy chcieliby mieć problemy prezesów? Ponieważ widzą tylko to, czego zazdroszczą - że prezes podróżuje, ma fajne biuro, drogi samochód - ale to bardzo płytkie spojrzenie. Nie widzą jego problemów, odpowiedzialności, rozterek, stresu ani samotności. Każdy coś ma i czegoś mu brakuje - po prostu takie jest życie. Dobrze jest mieć tę świadomość, bo wtedy nie oceniamy, widzimy każde zagadnienie szeroko i nie zazdrościmy. *Wiem, gdzie jestem i wiem, dokąd zmierzam* - zarówno jako człowiek, aikidoka, ale również jako Sensei odpowiedzialny za uczniów Warszawskiego Centrum Aikido. Moją rolą jest zapewnienie Wam możliwości rozwoju samego siebie. Oczywiście kto chce, ►



MARCIN ZIÓLKOWSKI

ten wsiada do tego pociągu, a kto nie chce - nie wsiada. Może również wysiąść w każdej chwili. To propozycja, zaproszenie do wspólnego działania i wskazanie kierunku, ale każdy z Was musi sam dokonać wyboru i podjąć wysiłek pracy nad samym sobą. Bo dla mnie tym właśnie jest aikido - każdy z nas ma swoje i przez sumienną pracę będziecie mogli zobaczyć, dokąd ono zaprowadzi Was w życiu.

CZY AIKIDO POMAGA CI W CODZIENNYM ŻYCIU?

MZ: Oczywiście! Każdego dnia życie jest inspiracją do mojego aikido, a moje aikido - inspiracją do mojego życia codziennego.

CO LUBISZ, A CZEGO NIE LUBISZ W AIKIDO?

MZ: Kocham i uwielbiam aikido takie, jakie jest. Nie lubię natomiast trywializowania go i bezcelowych dyskusji na temat jego skuteczności, rywalizacji, polityki, a także braku życzliwości wśród uczestników. Unikam tego, bo szkoda na to czasu i energii. Takie osoby nie rozumieją istoty aikido.

CZY W TWOJEJ KARIERZE AIKIDO POJAWIŁY SIĘ CHWILE ZWĄTPIENIA, SŁABOŚCI CZY CHĘĆ REZYGNACJI?

MZ: BYŁO ICH BARDZO WIELE - I PEWNIENIE JESZCZE KILKA BĘDZIE ☺

JEŻELI NA POPRZEDNIE PYTANIE PADŁA ODPOWIEDŹ TAK, TO CO SPOWODOWAŁO - WTEDY - ŻE ZOSTAŁEŚ I NADAL TRENOWAŁEŚ?

MZ: LUDZIE.

CZY INTERESUJESZ SIĘ INNYMI DYSCYPLINAMI SPORTOWYMI? JEŚLI TAK, TO JAKIMI?

MZ: Wszystkimi ☺. Uprawiam boks od 17 lat, przez siedem lat ćwiczyłem MMA, wcześniej koszykówkę, judo i karate. Interesuje się szeroko pojętym sportem, jego psychologią, żywieniem i wszystkimi aspektami z nim związanymi. Mogę powiedzieć, że znam się na sporcie, ale nie znam się na dyscyplinach sportowych - może z wyjątkiem tych, gdzie leją po twarzy ☺

GDYBYŚ NIE TRENOWAŁ AIKIDO - KIM I GDZIE BYŚ BYŁ TERAZ?

MZ: Jednym słowem - w ciemnej d..... :) Nie wiem, ale na pewno nie tu, gdzie obecnie jestem.

GDZIE WIDZISZ SIEBIE ZA DZIESIĘĆ LAT - OCZYWIŚCIE W KONTEKŚCIE AIKIDO?

MZ: Hm... przyszłość ☺. Odwieczne zagadnienie niecierpliwych ludzi ☺. Przedstawię Wam sentencję opowieści, którą kiedyś usłyszałem. Staram się ją wplatać i nauczać w aikido. Najważniejszy czas - TERAZ, najważniejsze miejsce - TO, W KTÓRYM JESTEŚ, najważniejsza osoba - TA, KTÓRA PRZED TOBĄ STOI, najważniejsza czynność - TROSKA O TĘ WŁAŚNIE OSOBĘ.



MARCIN ZIÓLKOWSKI

Nie myślę o przyszłości; robię swoje każdego dnia, starając się zmieniać siebie i świat wokół mnie na lepsze - małymi krokami. Ktoś mądry powiedział: nikt nie może zrobić wszystkiego, ale każdy może zrobić coś. Dla mnie tym właśnie jest aikido.

ULUBIONE MOTTO, KTÓRE IDZIE Z TOBĄ PRZEZ ŻYCIE?

MZ: Jest ich wiele. Zmieniają się wraz z moim rozwojem i dojrzałością. Na dzisiaj – spokój to największe szczęście ☺

CO NAJWAŻNIEJSZEGO CHCIAŁBYŚ PRZEKAZAĆ MŁODYM ADEPTOM AIKIDO?

MZ: Największe szczęście w życiu człowieka to móc pracować w otoczeniu ludzi uśmiechniętych i życzliwych. Pracujcie systematycznie, wkładając w to serce, bo wtedy ta praca - Wasze aikido - będzie sztuką, a nie rzemiosłem. Bądźcie życzliwi dla ludzi - zwłaszcza tych, którzy Was otaczają. Najważniejsze: *IDŹCIE PRZEZ ŻYCIE Z PODNIESIONĄ GŁOWĄ I UŚMIECHEM NA USTACH.*

MUSIMY BYĆ ŚWIADOMI KAŻDEGO ODDECHU,
KAŻDEGO RUCHU, KAŻDEJ MYŚLI I UCZUCIA
- WSZYSTKIEGO, CO MA Z NAMI JAKIKOLWIEK ZWIĄZEK.



ROBERT GÓRSKI / DOJO WARSZAWA NIECAŁA

W POSZUKIWANIU HARMONII

AIKIDO I JAZDA KONNA /CZĘŚĆ 4/

Wiosna - symbol nowego życia. Nikt z nas chyba nie przypuszczał, że będzie to również symbol odrodzenia po niełatwym okresie obostrzeń. Podejmujemy nowe wyzwania, zdobywamy nowe doświadczenia. Dla mnie jednym z takich doświadczeń był trzydniowy tzw. rajd konny w Sudetach w 2016 r. To, że w ogóle był to dla mnie ważny rok, pisałem w części 2. tego cyklu.

Nie chcę opisywać uroków regionu i przyjemności, jaką czerpałem z tej wyprawy. Trzeba to przeżyć samemu. Będąc na początku przygody z jeździectwem, w czasie trzech dni nauczyłem się wiele nie tylko o koniach, ale przede wszystkim o sobie. Od nowa poznawałem swoje mocne i słabe strony, obszary, nad którymi musiałem i chciałem dalej pracować. Zacząłem dostrzegać reakcje ciała i umysłu, na które ►

wcześniej uwagi nie zwracałem. Doświadczenia te mogę zamknąć dziś w jednym słowie – uważność. Wspominałem o niej w części 2. pisząc, że uważność to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego kierowania uwagi na doświadczenia odczuwalne w danej chwili, tu i teraz. Nic się w tej kwestii nie zmieniło.

Dlaczego wracam do uważności? W tym roku zamierzam podjąć kilka wyzwań związanych z jeździectwem, ale podzielę się tym przy innej okazji. Teraz chciałbym się przyjrzeć uważności w kontekście jeździectwa. Jest to problem aktualny, szczególnie że „uważność” stała się przedmiotem zainteresowania terapeutów i trenerów rozwoju osobistego.



Uważność jest nieodłączną częścią natury człowieka. Jej trening może mieć znaczący wpływ na postrzeganie otaczającego nas świata, powodując zmniejszenie uczucia niepokoju i poprawę równowagi i harmonii. Nie będę omawiać rodzajów treningów uważności (MBSR, MBCT). Zainteresowani z pewnością znajdą wiele źródeł im poświęconych. Skupię się na jednym z narzędzi, które – w mojej ocenie – może być częścią takich treningów. Konie – bo o nich mowa – jako potencjalne ofiary drapieżników, w toku ewolucji wykształciły liczne cechy umożliwiające im przeżycie zależnie od chwili. Są one świadome siebie, jak i otoczenia, a w konsekwencji zdolne do odpowiedniego reagowania na to, co dzieje się wokół nich. Jak i czy możemy nauczyć się „uważności” na podstawie modelu ich zachowań? Modelu, który z pozoru wydaje się dość prosty. Konie to zwierzęta, które reprezentują jednocześnie moc i spokój, siłę i wrażliwość oraz wyczułone zmysły. Tak jak ludzie kochają wolność, żyją w stadach, reagują na stres, przeżywają emocje – radość, tęsknotę. W sytuacji zagrożenia najważniejszą reakcją jest dla nich ucieczka, a dopiero w przypadku braku takiej możliwości następuje odruch obronny, który może przyjmować postać agresji, np. ugryzienie, kopnięcie. Inny przykład to ukrywanie bólu, które motywowane jest chęcią przetrwania, gdyż drapieżniki na ogół za cel obierają osobniki najłabsze. Konie mają swoje przyzwyczajenia, typy osobowości. Zawiązują przyjaźnie, żyją w hierarchii, gdzie każdy osobnik ma swoją rolę. Jest jednak szczególna cecha, która odróżnia je od ludzi. Konie nie potrafią udawać, nie potrafią oszukiwać, są naturalne i prostolinijne w swoich zachowaniach, ale jednocześnie asertywne. Doskonale też odczytują intencje i sygnały z otoczenia. ►

Można zaryzykować twierdzenie, że człowiek przed końmi nie ukryje niczego. Nasz niepokój, skrywany lub wyrażany np. poprzez podniesiony głos, nerwowe ruchy, nie ułatwią zbudowania zaufania. Potrzebna jest właściwa komunikacja i współpraca, wysyłanie czytelnych sygnałów o naszych oczekiwaniach i intencjach.

Obserwowanie, zrozumienie i poszanowanie zachowań koni, zwłaszcza gdy dostarczają nam one niefiltrowanych informacji zwrotnych o nas samych, może stanowić doskonały model praktyki uważności. Oprócz wzorowania się na podejściu tych zwierząt do otoczenia, kolejnym cennym aspektem interakcji podczas treningu uważności, jest nasza relacja, kontakt z nimi. W ten sposób jesteśmy w stanie obudzić w nas nowe źródła siły psychicznej, samoświadomość, witalność i pierwotną żywotność ciała. Ponadto konie uczą nas cierpliwości, empatii i łagodności. Odkrywają nasze dobre i słabe strony. Samo przebywanie w ich otoczeniu to przykład uważności, forma medytacji. Obserwacja, słuchanie oddechu i innych dźwięków wydawanych przez konie, ale także i wsłuchanie się w szum drzew, pozwala wyciszyć się, zajrzeć w siebie i poszukać harmonii ciała i psychiki, być obecnym tu i teraz, a także zwiększyć poziom koncentracji.

Trzydniowy rajd, szlaki o różnym stopniu trudności, tereny leśne, łąki, kamieniste drogi, strumienie, ale też miasteczka i wsie, gdzie różne bodźce z zewnątrz wywoływały za każdym razem inne reakcje konia, - to wszystko było dla mnie sporym wyzwaniem. Będąc sam na sam z koniem w tej „niedoli” trzeba było zbudować harmonię. Znalazłem swoje centrum, przez które płynęły wszystkie sygnały, wskazówki dla konia. Pochodziły one jednak nie z samego centrum, ale z mózgu. Ćwiczyłem oddech tak, jakbym na przemian napełniał i opróżniał szklanę.

Koncentrowałem się na usuwaniu „szumów”, zakłóceń, mających wpływ na równowagę. Nauczyłem się, że mniej... oznacza więcej! Ten czas stanowił nie tylko lekcję. Doświadczyłem wówczas czegoś, co mogę nazwać transformacją. Bycie uważnym pozwoliło (i wciąż pozwala) czuć się bezpieczniej, bardziej komfortowo, a także zredukować poziom stresu. Poznałem siebie i poznałem konie. Ale to nie koniec tej przygody!



NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO

