



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

CZERWIEC 2022



W ŚRODKU

MARTA

AIKIDO JAK BUTY

PAWEŁ MAŁKOWSKI

AIKIDO Z DYSTANSU

PRZED NOWYM OBOZEM

WSPOMINAMY MIKOSZEWO 2021

MICHAŁ KAŹMIERCZAK SENSEI

KOBIETA (NIE)BEZPIECZNA

JOANNA BORUSZEWSKA

DROGA POKORY I RÓWNOWAGI

Z CYKLU: **PYTANIA DO SENSEI'ÓW**

MAGDA FABISIAK 4 DAN

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.



- 3 RELACJA Z OBOZU
W MIKOSZEWIE 2021**
- 5 DROGA POKORY
I RÓWNOWAGI**
- 7 Q&A - WYWIAD
Z MAGDĄ FABISIAK SENSEI**
- 11 AIKIDO JAK BUTY.
DUET NIEDOPASOWANY,
A JEDNAK IDEALNY,
CZYLI JA I AIKIDO**
- 13 KOBIETA (NIE) BEZPIECZNA**
- 15 AIKIDO Z DYSTANSU**



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

DRODZY AIKIDOCY I PRZYJACIELE WCA, ODDAJĘ W WASZE RĘCE SZÓSTY NUMER

Przed Wami szósty numer naszego Biuletynu.

Przekazuję go z nieukrywaną radością ponieważ wymagał przezwyciężenia wielu trudności i niemałej pracy naszego małego zespołu redakcyjnego, aby ujrzał światło dzienne ☺

W bieżącym numerze mamy spojrzenie na obóz z 2021 roku – co ciekawe jest to zbiór faktów, i tym razem powinien on dać nam wszystkim sporo do przemyślenia przed Letnią Akademią Aikido 2022. Mamy też arcyciekawy wywiad z Magdą Sensei, zagajenia tematu Zazen, projekt „Kobieta bezpieczna” oraz spojrzenie na Aikido i Warszawskie Centrum Aikido z dwóch perspektyw: z wewnątrz (ukłony dla Marty), oraz z zewnątrz (podziękowania dla Pawła) – obydwie artykuły są szalenie ciekawe!

Jesteśmy obecnie w trakcie egzaminów dla grup dorosłych (dzieci świetnie poradziły sobie w grudniu 2021).

Przygotowujemy się już do Letniej Akademii Aikido 2022, w tym odbył się ostatni staż WCA w tym roku szkolnym (14 maja) oraz dla wielu bardzo intensywny okres treningu przed weryfikacją swoich umiejętności pod czujnym okiem Etienne Leman Sensei!

Zapraszamy wszystkich do tej przygody z Aikido – życzę przyjemnej lektury!

Ohayou Gozaimasu!



Fot. Robert Górski

PRZED RUDNEM WSPOMINAMY MIKOSZEWO

Gdy zastanawiałem się nad tym, co najbardziej utkwiło mi w pamięci po ostatnim obozie - olśnienie przyszło po pierwszym treningu w moim dojo. Gadanie. Rozmawiamy wszyscy. No, prawie... Generalnie mamy problem z "etykietą". Ukłon - a nie... nawet nie wiem jak to określić. Przykurcz?!

Broń

Szacunek dla broni. Upadające jo i bokken - i to nie podczas ćwiczeń. Po prostu niedbale postawione pod ścianą... i bęc! Rzucone w kąt tanto... podczas egzaminu! Jo - zdarza się, że to nadal zwykły kij. Na własne oczy widziałem na obozie „jo” które miało „końcówkę z gwintem” do wkręcenia w mopa. Skoro jest to dla „mnie” tylko kij, nie ma się co dziwić, że traktuję „to” jak kij. A niech leci.

Spóźnienia na treningi

Sensei ma niewyczerpane zasoby cierpliwości dla osób spóźniających się na treningi. Nawet dla „hakam” - o dziwo! Mógłby czasem... op*lić - hmmm... tzn. zwrócić uwagę donośnym głosem :-)

O zgrozo (!), sami spóźniający się, niewiele sobie z tego robią. Każdemu może się „coś” przydarzyć... i się spóźnić. Ale na trzy treningi w ciągu tego samego dnia? To już jawna „olewka”. Ktoś, kto dopiero zaczyna przygodę z Aikido - w ogóle ze „wschodnimi obyczajami”, może czegoś nie wiedzieć - chociaż nie przesadzałbym. Dobre wychowanie znane jest chyba w każdej kulturze. Poza tym, czy w naszej kulturze nie ma czegoś takiego, jak szacunek dla innych? Spóźniając się do dojo ►

okazujesz brak szacunku dla Sensei i dla tych, którzy przyszli na czas. Sensei nie spóźnia się na treningi. Przychodzi zawsze na czas – tzn. chwilę wcześniej, aby się móc przygotować. Da się zauważyć, że to Sensei czeka na nas w *dojo*. Nie zadam tu pytania retorycznego.

Nasza nonszalancja, niedbałość..? Dajemy zły przykład. Czy widzieliśmy kiedyś, aby Sensei wchodząc do *dojo* rzucił niedbale kije? Zostawił „rozwalone” klapki?

Trening z „ken”. Prowadzi Marcin Sensei. Wszyscy „jadą men”, a tu nagle wchodzi (spóźnione) dziewczę, przechodzi dumnie przed wszystkimi i mówi do Marcina: *nie mam takiego kija*. To w stylu – nie mamy Pańskiego płaszcza i co nam Pan zrobisz? Mina Marcina... pewnie się domyślacie.

Na jednym z treningów Sensei przerwał trening i zapytał: *dlaczego „ta” część sali ćwiczy w ciszy (i nie chodziło tu o brak rozmów :)), a z drugiego końca słycać „łomot”?* Przecież wszyscy ćwiczymy tę samą technikę. Dlaczego „tu” uke pada, a „tam” nie? Nie umiemy padać? Nie chce nam się? O co chodzi? Sensei zwrócił na to uwagę.



foto. R. Górski

Zapewne wszyscy słyszeli to stwierdzenie: *nie ma dobrego tori - bez dobrego uke*. Każdy chce trenować z dobrym uke. Wtedy wszystkie techniki wychodzą :-). Ale gdy trzeba „dać siebie” jako uke i przyłożyć się do tego, to już gorzej. Słyszałem teksty: „*muszę się oszczędzać*”. Jednak jako tori przecież nie oszczędzał swojego uke.

Mamy wśród nas, nauczycieli, którzy pytani (a nawet nie), nauczają i uczą. A po co? Sensei też zwrócił na to uwagę: „*Powiedz – raz. Wystarczy. Potem ćwicz, pokazuj. Ten co ma się nauczyć – powinien obserwować. To wystarczy.*”

Obóz, to zawsze jest fajny czas. Jesteśmy (w miarę) odcięci od spraw życia codziennego. Możemy do bólu :-). zająć się tym, co lubimy. Było dużo bokkena. Może Sensei to specjalnie robi? Kto wie? Ale przy bokkenie od razu widać nasze braki. Sensei nawet komentować nie musi, aczkolwiek cierpliwie to robi.

Masz problem z:

- postawą,
- przemieszczaniem,
- dystansem,
- koncentracją,
- precyzją,

bokken nie wyjdzie. Możemy sobie „machać”.

Dla mnie „hitem” było ćwiczenie, które Sensei nam zaaplikował: centrum do centrum, serce do serca, umysł do umysłu, a pomiędzy ćwiczącymi - jo! Pamiętacie?!

Złote, a skromne :)

Ach, jeszcze jedno! W końcu mata nam się nie „rozjeżdżała”! Była „od ściany, do ściany”! Zawodowo! ■



JOANNA BORUSZEWSKA

DROGA

POKORY I RÓWNOWAGI

Od pokoleń istnieje opowieść o bardzo bogatym człowieku, który kazał wybudować sobie dwupiętrowy dom, żeby mógł zamieszkać ponad domami sąsiadów. Kiedy bogacz zobaczył, że robotnicy zaczęli budowę od samego dołu, bardzo się rozłościł i zaczął krzyczeć, że chce mieć wysoki dom, ale nie potrzeba mu dolnych kondygnacji, chce mieć tylko drugie piętro, nie marnując pieniędzy na budowę parteru i pierwszego piętra.

Opowieść ta jest prymitywna i śmieszna, ale jeśli chwilę się zastanowić, możemy odnaleźć w niej nas samych. Chcemy posiadać szerokie horyzonty, wtajemniczenie, mądrość, ale najczęściej umykają nam podstawowe etapy tego procesu.

Istotą zazen jest ćwiczenie obecności.

Poprzez zazen możemy sięgnąć najgłębszych warstw naszej świadomości, powrócić do początku, do niczym niezmałowanej wewnętrznej ciszy. Ocięcie od problemów codziennego życia i trwanie w spokoju – tu i teraz – to właśnie jest zazen. Ćwiczenie to wydaje się być bardzo proste, gdyż polega na uosobieniu w tym momencie tego co jest, czyli siedząc – siedzimy, oddychając – oddychamy. Lecz każdy z nas się domyśla, bądź już doświadczył tego, że podczas siedzenia bardzo łatwo jest uciec w wyobraźnię. ►

W siedzeniu zazen nie chodzi o jakąś specjalną gimnastykę, ale o stabilny sposób bycia spokojnym, obecnym i przebudzonym. Czujnym. Najlepiej może to zobrazować kot, który leżąc jest rozluźniony, ociężały, wygląda jakby spał. Ale jeśli ktoś, nawet tak mały jak mysz, wejdzie do pokoju, kot będzie wiedział o jej obecności, wyczuje, gdzie się znajduje i jak się porusza.

Zazen jest jednocześnie stanem rozluźnienia i pełnej gotowości.

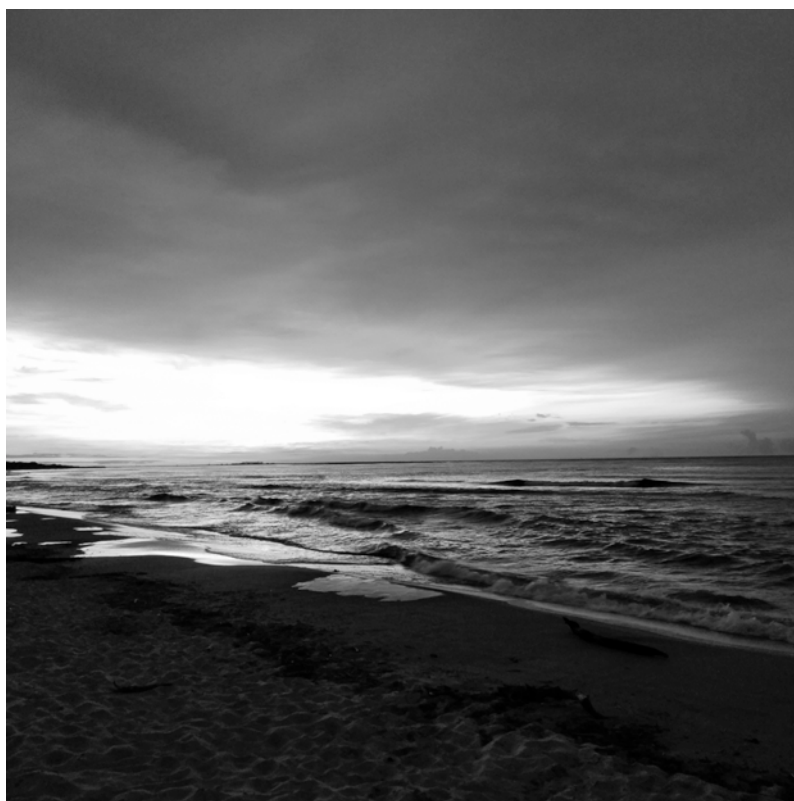
Do zazen najlepiej jest używać klasycznej, japońskiej zafu. Jeśli decydujemy się na siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, poduszka ma podierać tylko tylną część pośladków, z przodu podpierają nas skrzyżowane kolana. Siedząc w seiza możemy zasiąść na zafu jak na stoleczku. Siedzimy stabilnie. Różne rzeczy mogą nas spotkać podczas sesji zazen: zbędne myśli, uczucia, dyskomfort, napięcie a nawet nieznośny ból. Ale to co przeżywamy, nie powinno nas wytrącać z równowagi.

Wszystkie zmysły są ważne, dlatego też półotwarte oczy kierujemy w podłogę, nie skupiając jednak uwagi w jednym punkcie. Zamykając oczy łatwo jest się rozproszyć,

a nawet uciec w marzenia bądź sen. Ręce układamy do mudry, pomaga nam to być czujnymi. Jeśli nasza uważność osłabnie – ręce zsuną się do przodu a kciuki opadną. W centrum uwagi staramy się utrzymywać oddech – głęboki i naturalny. Liczenie przy każdym wdechu i wydechu może pomóc utrzymać z dala wszystkie myśli, gdyż nie jesteśmy naturalnie przyzwyczajeni do ich nieistnienia. Czasem jakaś myśl, czy uczucie uporczywie wraca. Może to być ważna wiadomość, którą sobie przesyłamy i warto jest przyjrzeć się jej po medytacji. Aczkolwiek w zazen zaczynamy rozumieć, że większość naszych problemów nie jest warta poświęcania im czasu.

Ważniejszą od długości medytacji jest jej regularność. Praktyka zazen wymaga dyscypliny i samoświadomości, dlatego też nie powinna być narzucona z zewnątrz. Trzeba do tego dojrzeć samemu.

Jak to często bywa, na dłuższą metę każdemu może zabraknąć motywacji, inspiracji i wsparcia do kontynuowania praktyki, dlatego tak bardzo istotne jest zaufanie do nauczyciela, który jest przewodnikiem na tej drodze.■



Q&A

Dossier

Sztuka Walki	Aikido
Staż treningowy (liczba lat treningu)	20 lat
Staż instruktorski	10 lat
Aktualny stopień	4 Dan
Ulubiona muzyka (gatunek/wykonawca)	Zależna od nastroju. Do ćwiczeń rock, do jazdy samochodem – muzyka klasyczna :)
Ulubiony film (gatunek/tytuł)	Od zawsze, niezmiennie „Fight Club”
Inne zainteresowania (ulubiona książka, gra komputerowa, instrument muzyczny)	Bardzo lubię skandynawskie kryminały



MAGDALENA FABISIAK

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

MF: Jako dziecko czas spędzałam raczej czytając książki, niż biegając, częściowo dlatego, że należałam do tego typu osób, które potrafią przewrócić się na prostej drodze i zrobić sobie przy tym krzywdę (5 razy złamana ręka, raz noga).

Zacęłam trenować już jako dorosła osoba, będąc na studiach. A dlaczego Aikido? Pojawiło się przypadkiem dzięki kolegom, którzy zaciągnęli mnie na trening. Głupio wyszło, bo koledzy dawno już ćwiczyć przestali, a ja jakoś wsiąkałam.

CZY „OD ZAWSZE” BYŁO TYLKO AIKIDO?

MF: Aikido było pierwsze i jest najważniejsze. Po rozpoczęciu treningów w WCA, miałam kilka epizodów z innymi sztukami/sportami walki, ale nic nie przyciągnęło mnie na dłużej.

CO CIĘ ZAFASCYNOWAŁO W AIKIDO?

MF: Nie przesadzę jeśli powiem że na początku przyciągnęli mnie ludzie, którzy są w naszej sekcji naprawdę fantastyczni. Dla mnie to właśnie jest najważniejsze. Relacje które tworzą się z wzajemnej życzliwości i szacunku. Gdzieś po drodze, jakby przy okazji nauczyłam się technik, poprawiłam moją kondycję i koordynację ruchową. Wzmocniłam pewność siebie i zdobyłam mnóstwo innych bardzo ważnych umiejętności. ►

Ale patrząc z perspektywy czasu na pewno najważniejsi i najbardziej wartościowi w moim odczuciu są ludzie których tu poznaję.

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

MF: Początki na pewno były trudne, zaczynając treningi nie byłam osobą szczególnie sprawną fizycznie, każde kolejne ćwiczenia i zdobywanie kolejnych umiejętności wiązało się z dużym wysiłkiem. Prawda jest taka, że byłam wyjątkowo zawzięta. Za wszelką cenę chciałam sobie udowodnić że potrafię. :) Teraz jest mi łatwiej o tyle, że nauczyłam się nie śpieszyć, pracować w swoim tempie. Nie oznacza to, że Aikido stało się dla mnie prostsze, przeciwnie, kiedy wydaje mi się, że już coś potrafię, pojawiają się kolejne szczegóły, które całkowicie zmieniają moją perspektywę i psują dobre samopoczucie na temat moich umiejętności. Różnica jest we mnie. To, co kiedyś wywoływałoby we mnie opór i zniechęcenie, teraz budzi ciekawość. Przestałam się spieszyć, daję sobie czas na rozwój i zmianę. To świetne uczucie.

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

MF: Egzamin na pierwszego dana zdałam 9 lat po rozpoczęciu treningów. Zaraz po egzaminie na 1 kyu okazało się, że jestem w ciąży i siłą rzeczy musiałam na czas jakiś przerwać treningi. Na pewno powrót, po prawie rocznej przerwie, nie był łatwy. Wiele rzeczy musiałam sobie przypomnieć i przepracować. Na pewno pomogło mi to, że po powrocie zaczęłam prowadzić treningi dla grupy dziecięcej w Dojo przy ulicy Niecałej – to zmobilizowało mnie do tego, żeby egzamin na pierwszego dana zdać jak najszybciej i jak najlepiej. Nerwy były duże, ale sam egzamin wspominam bardzo dobrze. Czy był trudny? Jestem pewna, że wtedy wydawał mi się bardzo trudny, chociażby dlatego,

że to pierwszy egzamin który zdawałam bezpośrednio przed Senseiem Lemanem – zupełnie inna percepcja. Nadal patrząc na egzaminy osób zdających na pierwszego dana myślę że to duże wydarzenie i doskonale rozumiem nerwy, które im towarzyszą. Ale wiem też, że są świetnie przygotowani, więc się o nich nie martwię.

PAMIĘTASZ, JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁY CI KIEDY OTRZYMYWAŁAŚ STOPIEŃ MISTRZOWSKI I KIEDY PIERWSZY RAZ Z CZARNYM PASEM/HAKAMĄ POJAWIŁAŚ SIĘ W DOJO?

MF: Egzamin na pierwszego dana to duże wydarzenie, które jest nieodłącznie związane z otrzymaniem hakamy. I głównie to pamiętam z pierwszych treningów po egzaminie. Po pierwsze, trzeba było być w szatni pół godziny przed treningiem, żeby „TO” zawiązać. Po drugie, co zrobić żeby paski w czasie treningu się nie rozwiązały. Po trzecie - jak się o hakamę nie zabić w czasie padów. To zdecydowanie najlepiej pamiętam z pierwszych treningów po egzaminie na pierwszego dana :)

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

MF: To pytanie trochę na wyrost, ponieważ nie prowadzę samodzielnie sekcji. Zdarza mi się zastępować Marcina w Dojo na Niecałej, ale to nieporównywalne do codziennej pracy Senseia. Pozycja trenera jest szalenie ciekawa. Poza umiejętnościami Aikido wymaga szerokiego spojrzenia, długofalowego planowania, znajomości grupy, z którą się pracuje. To świetne zajęcie, ale także bardzo wymagające. Nie wiem, czy trudniejsze, ale na pewno dużo bardziej złożone, niż udział w treningu. ►

CZY AIKIDO POMAGA CI W CODZIENNYM ŻYCIU?

MF: Nie miałam okazji (na szczęście) sprawdzić na ile techniki Aikido sprawdzają się poza Dojo. Ale na pewno fakt, że przez tyle lat trenuję sprawia że jestem bardziej cierpliwa, otwarta na innych, a z drugiej strony potrafię skutecznie postawić granice w trudnych sytuacjach. To wszystko jest zasługą Aikido, a także to, że po schodach na trzecie piętro wchodzę bez zadyszki.

CO LUBISZ, A CZEGO NIE LUBISZ W AIKIDO?

MF: Nie powiem co lubię, a czego nie lubię, bo to nie takie kategorie działają w Aikido, są raczej rzeczy które przychodzą mi łatwiej sprawiają większą frajdę i takie nad którymi muszę więcej pracować. Jeśli chodzi o rzeczy które sprawiają mi dużą przyjemność, to trening z bokkenem, wymaga dużo skupienia i bardzo mnie męczy psychicznie, ale daje mi dużo satysfakcji. O rzeczach trudniejszych nie będę mówił. Niech pozostaną moją tajemnicą ;)

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

MF: Zdecydowani miałam ich kilka. Wszyscy się zmieniamy, zmieniają się nasze priorytety życiowe, nasze cele i oczekiwania. Musimy wtedy przewartościować swoje podejście do wszystkiego co robimy, także do Aikido.

CO SPOWODOWAŁO, ŻE WTEDY ZOSTAŁAŚ I NADAL TRENOWAŁAŚ?

MF: Ostatni kryzys udało mi się przezwyciężyć dzięki dziewczynom, które mamy w sekcji. Są fantastyczne, świetnie pracują i dają bardzo dużo wsparcia. Mam poczucie, że ja też jestem dla nich na swój sposób ważna, choćby ze względu na to, że kobiet prowadzących treningi w sekcji za wiele nie ma. Chciałabym, żeby było nas

więcej i pracuję nad tym żeby było. Uwierzcie, że jest duży potencjał.

CZY INTERESUJESZ SIĘ INNYMI DYSCYPLINAMI SPORTOWYMI? JAKIMI?

MF: Z przykrością stwierdzam, że nie interesuję się sportem. Nie jestem kibicem, a aktywności fizyczne traktuję zdecydowanie rekreacyjnie, a nie wyczynowo.

GDYBYŚ NIE TRENOWAŁA AIKIDO - KIM I GDZIE BYŚ TERAZ BYŁA?

MF: Trudno mi sobie to wyobrazić. Zaczęłam trenować jako dorosła osoba. Na treningach poznałam męża, 20 lat na macie ukształtowało mnie jako człowieka. Nauczyło wiary w siebie, otwartości na innych, umiejętności stawiania granic. Gdybym nie trenowała Aikido byłabym zupełnie inna. Jaka? Nie potrafię powiedzieć ;)

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

MF: Po tylu latach treningów przestałam robić plany. Cieszę się tym co robię, tym że umiem już na tyle dużo, że mogę się tą wiedzą dzielić. Każdy trening traktuję jak okazję żeby przekazać jak najwięcej innym, a jednocześnie uczyć się od tych z którymi ćwiczę. Bardzo chciałabym żeby sekcja się rozwijała, na pewno będę starała się w miarę możliwości ten rozwój wspierać. Tak chyba przedstawia się mój plan/perspektywa działania na najbliższe kilka lat.

CO NAJWAŻNIEJSZEGO CHCIAŁABYŚ PRZEKAZAĆ MŁOGYM ADEPTOM AIKIDO?

MF: Pytanie jest tak zadane, że wymusza poważne podejście do tematu, a nie chciałabym zabrzmieć jak osoba, która sprzedaje gotowe złote myśli. Co lubię mówić osobom, które zaczynają u nas ćwiczyć to to, że Aikido powinno sprawiać nam przyjemność. Mamy przychodzić i wychodzić z treningu zadowoleni i uśmiechnięci, czasem ►

CO NAJWAŻNIEJSZEGO CHCIAŁABYŚ PRZEKAZAĆ MŁODYM ADEPTOM AIKIDO?

MF: Pytanie jest tak zadane, że wymusza poważne podejście do tematu, a nie chciałybym zabrzmieć jak osoba, która sprzedaje gotowe złote myśli. Co lubię mówić osobom, które zaczynają u nas ćwiczyć to to, że Aikido powinno sprawiać nam przyjemność. Mamy przychodzić i wychodzić z treningu zadowoleni i uśmiechnięci, czasem obolali, często zmęczeni, ale szczęśliwi. Jeśli tak nie jest, to znaczy, że coś nie działa jak trzeba i musimy się zastanowić, gdzie jest problem. ■





MARTA / DOJO BRÓDNO

AIKIDO JAK BUTY

DUET NIEDOPASOWANY, A JEDNAK IDEALNY, CZYLI JA I AIKIDO

Jako dziecko miałam marzenie – trenować Judo. Mama stanęła na przeszkodzie w jego realizacji przekonując mnie, że wszelkie sporty walki nie są dla dziewczynki. Już jako osoba dorosła swój grafik wzbogaciłam o treningi Judo, którego właśnie filozofia jest mi szczególnie bliska. Ucieszona, ubrana w Judoge wytrwale trenowałam trzy razy w tygodniu (czasem cztery), przez kilka lat. Wybite palce, skręcony staw skokowy, ukruszone kości nie zniechęcały mnie do treningów.

Jednak zniszczone intensywnymi przygotowaniem do Mistrzostw Polski Mastersów kolana i przeciążenia kręgosłupa, jak również innych partii ciała, stały się przeszkodą w kontynuowaniu mojej przygody z Judo. Kontuzje te wynikały głównie z braku osób w mojej kategorii wagowej i koniecznością ćwiczenia z partnerami o połowę cięższymi ode mnie. Ze łzami w oczach, z dnia na dzień musiałam podjąć decyzję o rozstaniu z treningami. Pytanie: co dalej? Co ćwiczyć? ►

Ruszać się trzeba. Ja, według niektórych wyglądem przypominająca skrzyżowanie ośła i Shreka, z nadwagą, z kontuzją, musiałam podjąć tzw. męską decyzję. Za namową trenujących już kilka lat dzieci i Radka, będącego „aikidową” duszą towarzystwa, poszłam na trening do dojo Bródno. Co tam zastałam? „Bandę” ludzi uśmiechniętych, chętnych do ćwiczeń, pomocnych, wyrozumiałych dla osób początkujących – czego niestety nie było na Judo. Sporo trudności napotkałam ze zmianą własnej postawy, powstrzymaniem się od chwytania Uke za kołnierz. Ot, co robiłam: nawet niechętnie chodziłam na te treningi aikido, bo przecież nie ma na nich walk treningowych – randori, nie ma mojego Uke.

Pomimo mojego ambiwalentnego podejścia Mikołaj przyniósł mi pod choinkę w 2020 roku trzy „patyki” zwane przez niektórych: jo, bokken i tanto. Ku własnemu zdziwieniu przystąpiłam do egzaminu na biały pas w czerwcu. Stało się to za namową Maciusia (Maciuś jak czytasz, to wiesz, że o Tobie mowa) w zasadzie już w trakcie trwania egzaminu, ponieważ nie czułam się na niego gotowa. Efekt? Oficjalnie już wiąże biały pas, a nie „szmatę” jak judocy mawiają. Choć zdarza mi się wystąpić już w niebieskim, pomarańczowym, żółtym pasie – to jest to wina sklerozy i konieczności ich pożyczania, a przecież nie jestem stara. Wiek to tylko stan umysłu.

Odpowiadając na ewentualne pytanie, co zatem jest w aikido? Jest filozofia, dużo głębiej sięgająca duszy, niż Judo.

Jest również uśmiech i przyjaźń. Jest pomoc i zrozumienie. Jest także lekkość i koncentracja. Jest duma i odpowiedzialność. Jest szacunek i rozwój. Jest DYSTANS i CZAS. Jest wiedza zaczerpnięta także z Judo. Nie ma natomiast granic oraz podziałów wiekowych i wagowych.



Podobnie jak dzieci, trenuję bo jest Rufus, ale jest też Sandra i cała rzesza miłych ludzi. Jeszcze nie przekonałam się do wyjazdu na obóz, ale czuję, że to też nastąpi w swoim czasie. Ostatnio odkryłam nawet, że Aikido mi się podoba, treningi okazały się być interesujące i absorbujące.

Wszystko, co nas ogranicza siedzi wyłącznie w naszej głowie, a żeby pokonać kogoś najpierw trzeba pokonać siebie (pозdrowienia dla Marcina Ziółkowskiego, którego wrzutki myślowe trafiają prosto w serce i umysł). Na własnej skórze przekonałam się o tym, że Aikido daje sporo wiedzy, umiejętności, tylko jest z nim jak z butami – trzeba rozchodzić. Obecnie Aikido jest dla mnie jak idealnie dobrane szpilki – zawsze i wszędzie ze mną. ■



MICHAŁ KAŻMIERCZAK SENSEI

KOBIETA (NIE) BEZPIECZNA



Ostatni raz projekt Kobieta Bezpieczna zakończył się w kwietniu 2011. Po prawie 20 latach wróciliśmy do tej szczytnej akcji edukacji kobiet w zakresie ich bezpieczeństwa. Tym razem mieliśmy przyjemność szkolić dziewczyny należące do Fundacji Pomoc dla Somalii, która wspiera obcokrajowców w procesie integracji z polskim społeczeństwem. W związku z ograniczeniami czasowymi zdecydowaliśmy się na zmianę formuły. Część teoretyczna została skrócona, natomiast skupiliśmy się na zajęciach praktycznych z samoobrony.

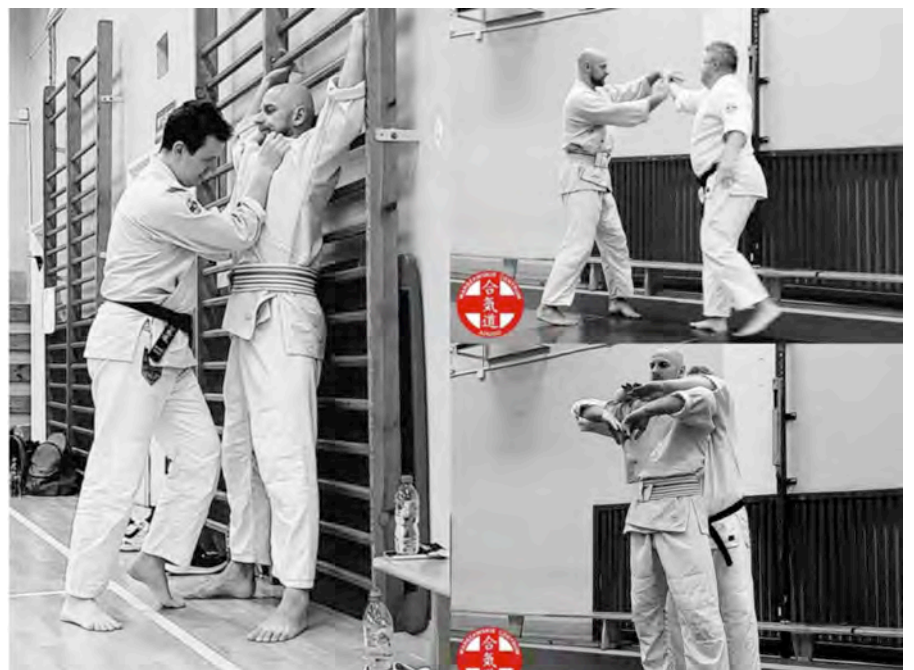
Zainteresowanie akcją pomimo trudnej sytuacji pandemicznej przekroczyło znacznie nasze oczekiwania. Wszystkie oferowane przez nas miejsca zostały zajęte.

W tym miejscu chciałbym podziękować za wsparcie, zaangażowanie i pomoc uczniom Warszawskiego Centrum Aikido, którzy byli z nami w czasie tej akcji. Przekrój wiekowy uczestniczek był 10-60 lat, a mimo to każda z Pań wyniosła coś dla siebie. ►



Przećwiczyliśmy różne scenariusze oraz techniki, które mogą pomóc w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa. Dodatkowo udało nam się pokazać zestaw ćwiczeń, padów oraz podstawowych sposobów przemieszczania na macie. Uczestniczki były wyjątkowo zaangażowane i entuzjastyczne. Pojawiło się wiele pytań, na które udało nam się wyczerpująco odpowiedzieć.

Satysfakcja kursantek po zakończeniu projektu była dla mnie osobiście największą nagrodą i motywacją do organizacji kolejnych edycji. ■





PAWEŁ MAŁKOWSKI

AIKIDO Z DYSTANSU

Właściwy dystans, to podstawa - takie słowa słyszał każdy z nas, kto zaczynał swoją przygodę z Aikido. Inne znaczenie ma ono jednak dla początkujących adeptów, a inne dla tych, którzy na macie spędzili setki godzin. Z mojej perspektywy, czyli osoby, która pierwszy raz na macie pojawiła się blisko 15 lat temu, słowo dystans ma jeszcze inne znaczenie. Prawie 5 lat temu opuściłem Warszawę i przeprowadziłem się do Olsztyna.

Opuściłem Warszawę, ale nie opuściłem Warszawskiego Centrum Aikido - regularnie uczestniczę w obozach i stażach. Jednym z tych ostatnich, w którym udało mi się uczestniczyć w całości, był staż z Etienne Leman Sensei, który odbył się w Warszawie jeszcze w 2021 r., w dniach 19-20 listopada.

Bardzo czekałem na tę sposobność, bo ostatni raz z aikidową rodziną, której przewodzi nasz Sensei, widziałem się na obozie czyli Letniej Akademii Aikido - a glód maty urósł szybko.

Mała dygresja na temat aikidowej rodziny: zacząłem przychodzić na treningi z chęcią poznania Aikido. Jednak dość szybko dzięki atmosferze macierzystego Dojo Bródno, Aikido stało się dla mnie spotkaniem ze wspólnymi ludźmi. Ktoś patrząc z boku mógłby stwierdzić, że w takim duchu nie można trenować żadnej sztuki walki, czy sportu - ja patrząc w tym momencie na Aikido wiem, że bez ludzi ono nie istnieje. A niektórzy mówią nawet, że Aikido to życie :) ►

Wracając do stażu oraz naszego spotkania z Sensei, subiektywnie oceniając stwierdzam, że cieszyłem się na to nasze małe święto równie bardzo, jak Etienne Leman Sensei. Już od pierwszych minut widać było, że energia jaką nas obdarza jest niesamowita i czuć ją było pomiędzy każdą ćwiczącą parą. Zaczęliśmy jak zawsze od podstaw – chociaż tym razem podanych w nieco inny sposób (nie pamiętam, żeby były wcześniej obok siebie te trzy techniki) – techniką irimi nage na trzy różne wysokości. Potem jeszcze shiho nage i praca w ura z kote gaeshi i nikkyo.

Już dzień pierwszy naładował mnie bardzo dobrą energią.



Sobotni trening to ponownie liczba trzy. Ja zapamiętałem tę część głównie jako pracę z odpowiednim dla danego rozwoju, zaawansowania tempem wykonywania techniki – przypomnijcie sobie nasze rozgrzewki w Dojo Niecała czy Dojo Osiecka :) Techniki praktycznie te same co dnia poprzedniego i dużo, dużo, dużo ... pracy do, z i nad centrum.

W zasadzie tak można byłoby podsumować całe Aikido – odpowiednia praca w centrum,

przy wykorzystaniu tego z czym przychodzi do nas Uke. Sam Sensei już kilka razy powtarzał, że nazywanie na wyższym etapie nie ma sensu. Ja to rozumiem, w ten sposób, że musimy szukać rozwiązań. Każdy musi znaleźć swoje własne Aikido jak mawiał Michał Sensei.

Ku zaskoczeniu wielu – na ostatniej części stażu nie pojawiła się broń: bokken czy jo, jak to Sensei miał w zwyczaju robić przez ostatnie kilka (kilkanaście?) lat. Trzeci trening – podobnie jak część druga – nastawiony był na pracę w ura. Tym razem z podstawowymi technikami były ikkyo, nikkyo i sankyo.

Na koniec jak zawsze yonkyo i seno-undo i dużo uczuć takich jak zadowolenie, uśmiech, spełnienie. Akumulatorki naładowane na kilka dni, tygodni, miesięcy (niech każdy wybierze, to co mu pasuje).

Po tych kilku tygodniach, kiedy powstaje ten tekst i zastanawiam się nad tym stażem, to myślę, że było to wręcz genialne doświadczenie. Spodziewałem się stażu takiego, jak zawsze, a on przerósł moje oczekiwania. ►

Sensei kiedyś powiedział, że rutyna nas gubi i żeby starać się zmieniać codziennie chociaż jedną drobną rzecz. Ja wiem, że listopadowe spotkanie z Etienne Leman Sensei spowodowało, że otworzyło się we mnie dużo przestrzeni na nowe Aikido...



Post Scriptum

Po tych kilku latach z mniejszą aktywnością w Aikido jestem zadowolony, pogodzony i nawet wdzięczny, że mogę przyglądać się WCA i naszemu Aikido nieco z boku, z innej perspektywy czy dystansu :)

Wyjście chociaż na chwilę z tej relacji pozwala dostrzec znacznie więcej. Polecam.

Takim dystansem może być dla Ciebie wybranie się do innego Dojo na treningi, ćwiczenie na treningu każdej techniki z innym Uke, czy równoległe rozpoczęcie innej sztuki walki. Swoją drogę do znalezienia właściwej perspektywy musisz znaleźć sam. Najprzyjemniejsze jest szukanie i droga.

Dla mnie osobiście ta perspektywa pozwoliła docenić to, gdzie jestem w Aikido i co ono dla mnie tak naprawdę znaczy. ■

NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO



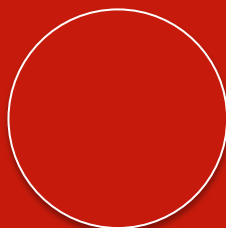
JABŁONNA:

DOJO JABŁONNA (SZKOLNA 2)



KOBYŁKA:

DOJO KOBYŁKA (JEZUICKA 1)



WARSZAWA:

DOJO NIECAŁA (CENTRUM)

DOJO KRASICZYŃSKA (BRÓDNO)

DOJO OSIECKA (PRAGA POŁUDNIE)

DOJO WAWER (CYKLAMENÓW 28)

OŻARÓW MAZOWIECKI:

DOJO OŻARÓW (SZKOLNA)



MILANÓWEK:

DOJO MILANÓWEK
(ŻABIE OCZKO 1)



PRUSZKÓW:

DOJO PRUSZKÓW
(KOŚCIUSZKI 38)