



**AIKIDO**  
Reidokan Dojo  
Wronów

# **AIKIDOWA GAZETKA**

## **WYDANIE nr 1, maj'17**



**REIDOKAN DOJO**  
**Wronów 36**

**Instruktor: Marcin Wolski sensei**

☎ 506 382 357

✉ marcinzwronowa@yahoo.com

🌐 www.reidokan-dojopl

📍 /Reidokan-dojopl

## **ZŁOTA SIÓDEMKA CZYLI O CZYM TWÓJ SENSEI NIE CIERPI CI PRZYPOMINAĆ**

Artykuł autorstwa Marty Kowalczyk zamieszczony na stronie [www.samurajki.pl](http://www.samurajki.pl)

Jest kilka komend i haseł, które na stałe wryły mi się w mózg odkąd trenuję. Trener powtarza je co trening, w różnej częstotliwości i do różnych osób. Niemniej jednak wciąż jest zmuszony je powtarzać...

### **●(Po pierwsze) Wyprostuj się!**

Jeśli podobnie jak 90% ludzkości spędzasz większość czasu siedząc przy biurku, to z pewnością masz nawyk garbienia się. Nie jest to dobre dla Twojego zdrowia a przy okazji psuje Twoje techniki. Zapamiętaj, że Twoje plecy muszą być proste (szczególnie przy ruchach obrotowych). W przeciwnym wypadku Twoje techniki nie będą w pełni skuteczne z biomechanicznego punktu widzenia, i mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu oraz osiągnięciom.

### **●(Po drugie) Nie patrz w dół!**

Bardzo wiele osób patrzy w dół w trakcie treningu, nieważne czy to judo, karate czy ju jitsu. Powodów może być wiele, często jest to nieświadome wyrażenie niskiej samooceny. Wzrok skierowany w dół sprawia, że wyglądasz jak ofiara. Nie jest to zbyt pożądane, szczególnie na ulicy... Ja wiem, że trening jest ciężki, trudny i wymagający. Jednak mimo to, patrz w górę. Czy wiesz, że na każdy cal pochylecia głowy w przód przypada kolejne 10 funtów nacisku na kręgosłup? Szanuj swój kręgosłup i nie patrz w dół. Jeszcze jeden ważny powód by patrzeć przed siebie? Już podaję – tam gdzie idzie głowa, tam idzie reszta ciała.

### **●(Po trzecie) Oddychaj!**

Możesz spędzić kilka dni bez wody i jedzenia. Ale spróbuj nie oddychać dłuższą chwilę a przekonasz się jak ważny jest oddech. Z jakiegoś powodu w trakcie treningu (a czasem i stresujących sytuacji) ludzie zapominają o oddychaniu, albo wręcz wstrzymują oddech. Zaufajcie mi, oddychanie jest kluczem do odblokowania połączenia mózg-ciało. Uspokaja organizm, wycisza emocje, pobudza wewnętrzną siłę. Wg słów mnicha Jui Meng „Płuca są zbiornikami powietrza, a powietrze jest panem siły. Kto mówi o sile, musi wiedzieć o powietrzu.”

### **●(Po czwarte) Obróć biodra!**

Nogi stanowią 40% Twojej masy ciała. Jednak by osiągnąć maksymalną moc w sztukach walki musisz wykorzystać całą masę ciała. Jak za pomocą nóg przenieść energię do górnej części? Odpowiedzią są Twoje biodra. Jeśli nie wykonasz skrętu bioder przy bloku czy uderzeniu to możesz również siedzieć na wózku inwalidzkim i nie będzie zbyt różnicy. Dlaczego? Ponieważ izolujesz mnóstwo energii. Dlatego używaj swoich bioder i nie psuj swoich technik.

### **●(Po piąte) Popraw pozycję!**

Okej, niech podniosą ręce ci, którzy znają zawodników z kontuzjami kolan. Las rąk. Jest ich wielu. Niestety większość tych kontuzji to wina niewłaściwego treningu. W porządku, a teraz przyciągnij do siebie kolana i powiedz do nich z czułością, że nigdy nie wyrządzisz im krzywdy. Jak tego dokonać? Ustawiaj kolano zawsze nad stopą, w tej samej płaszczyźnie. Niezależnie od tego w jakiej pozycji stoisz. To ważne ponieważ nasze stawy są stworzone by działać razem, a nie osobno. Pamiętaj o tym, w przeciwnym razie Twoja kariera zawodnika będzie krótsza niż sądzisz.

### **●(Po szóste) Skoncentruj się!**

Oczywiście, że masz dużo rzeczy na głowie. Mnóstwo obowiązków domowych, spraw do załatwienia, przyjaciół i rodzinę która nie zawsze wszystko zrozumie. Masz o czym rozmyślać. Ale... Nie w dojo. Poważnie, sprawy niezwiązane z treningiem staraj się zostawiać za drzwiami. Jeśli trenujesz 2 lub 3 razy w tygodniu, nie marnuj tego skąpego odcinka czasu brakiem skupienia. Zaufaj mi – wszelkie zakupy, lekarz, rachunki będą dla Ciebie dostępne również po treningu. Nie uciekną jeśli przez godzinę czy dwie (ewentualnie sześć jak w moim przypadku) skupisz się na treningu. Zaslugujesz na luksus odskoczni od problemów codziennego życia. Dlatego skoncentruj się na sobie i treningu.

### ●(Po siódme) Więcej luzu!

Słyszę to co trening. Mój sensei mógłby przygotować sobie tabliczkę z tym hasłem i po prostu przede mną postawić, tak często musi mi to powtarzać. Bardzo łatwo jest napiąć mięśnie i z wielkim wysiłkiem (cóż za paradoks!) wykonać technikę. Ciężiej się wyluzować i pozwolić działać własnemu ciału. Brak napięcia = szybsza technika. Mamy tendencję do używania niewłaściwych mięśni. Taka ciekawostka – Japończycy często trenują po 200 razy tę samą technikę na koniec treningu. Dlaczego? Ponieważ zmęczony organizm wyłącza mięśnie, które nie muszą brać udziału w tym ruchu. Zostają tylko te niezbędne. Niezły sposób, co?

Niezależnie od tego ile razy Twój sensei musi Ci o tym wszystkim przypominać, wykazuje się cierpliwością. Doceń to i wkładaj serce w wykonywane techniki, poprawiaj błędy. Zobaczysz, że Twoje wysiłki zaowocują. Nie od razu Rzym zbudowano.

*Komentarz sensei M.*

*Można zadać pytanie skąd my to wszyscy znamy. Ja też na treningu zwracam Wam uwagę. Czasem powiem, spokojnie, czasem podniosę głos, czasem krzyknę, a często potrafię RYKNAĆ tak, że się dojo trzęsie. Krzyczę nie dlatego, że jestem na Was zły, tylko żeby się przebić przez hałas, który zdarza się na macie i czasem osiąga niebezpiecznie wysoki poziom.*

*Co do częstotliwości opominania – już taki ze mnie WREDNY TYP, im zdolniejszy adept, tym częściej się czepiam:)*

### ZMĘCZENIE MATERIAŁU

Trening Aikido, to (niestety) ciężka praca. Ciągłe powtarzanie tych samych elementów. Ciągłe te same ćwiczenia. Ciągłe te same techniki. Ciągłe sensei się czepia, że to źle, że to nie dobrze, że tamto do poprawienia itp. itd. ...

Ile razy można robić katatori ikkyo omote - przecież to taka prosta technika?!? Szczerze to nie znam odpowiedzi na to pytanie. 100razy? 200? 1.000? Prawda jest taka, że ile razy nie wykonywalibyśmy jakiejś techniki i jak dobrze, to zawsze jest coś do poprawienia. Trenuję Aikido ponad 16lat, czyli można powiedzieć, że moje Aikido jest starsze od każdego z Was. Mimo takiego okresu uważam, że moje Aikido jest do d... .

Kiedy zaczynamy trening wszystko jest fajne, bo jest nowe. Na początku treningu łatwo jest również zaobserwować postępy. Ale po pewnym czasie ciągłe powtarzanie tych samych rzeczy może powodować zmęczenie materiału. Trening już nie cieszy tak, jak wcześniej, staje się nudny, wydaje się być bez sensu. Człowiek staje się sfrustrowany, zły, zmęczony, zniechęcony i ma zwyczajnie wszystkiego dość...

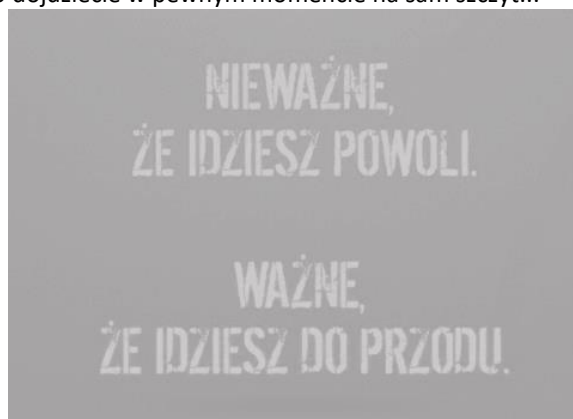
Przez cały okres ponad 16lat mojego treningu Aikido również pojawiały się momenty załamania - czasem był to zwyczajny spadek formy, a czasem był to głęboki kryzys. Kilka razy byłem o krok od podjęcia decyzji o rezygnacji z prowadzenia treningów Aikido. Zawsze jednak miała miejsca jakaś okoliczność, która powodowała, że dostawałem wiatr w żagle. Ostatni mój kryzys, a w zasadzie jego najgorszy moment miał miejsce pod koniec 2016roku i na początku 2017roku. A potem pod koniec stycznia odbyły się egzaminy na stopnie kyu w naszym dojo. Wtedy zobaczyłem jak wiele pracy włożyliście w treningi i jak duże postępy zrobiliście od ostatniego razu. Dotarło do mnie, że w tej sytuacji będzie po prostu NIE FAIR jeśli zrezygnuję z Aikido.

Każdy trening to ogromny wysiłek, żeby wykonać minimalny często niezauważalny kroczek do przodu. Nic w życiu nie ma za darmo, do wszystkiego trzeba dojść ciężką pracą. Pamiętajcie o tym zawsze. Pamiętajcie o tym wtedy, kiedy będziecie mieli kryzys. To co kosztuje niewiele, niewiele jest warte; rzeczy bezcenne warte są ogromnego zaangażowania. Ta zasada przydaje się nie tylko w dojo, ale również, a w zasadzie przede wszystkim w życiu.

sensei M.

## ZNALEZIONE W INTERNECIE

Pamiętajcie, że w treningu nic nie osiąga się w ciągu chwili. Trening to długa droga, którą jeśli już zaczniecie i po drodze nie zawrócicie, to dojdziecie w pewnym momencie na sam szczyt...



Źródło: Facebook, Giżycki Klub Aikido - sensei Jacek Szpakowski

---

***Pytanie:** Ile czasu potrzebuje przeciętna osoba, aby zdobyć czarny pas?*



***Odpowiedź:** Przeciętna osoba, nie zdobywa czarnego pasa...*

Źródło: Facebook, Satori Dojo Świętochłowice

---

## A na koniec KONKURS/ZAGADKA Przetłumacz na język polski japońskie przysłowie

七転び八起き

NANA KOROB I YA OKI  
(wymowa japońska)

FALL DOWN SEVEN TIMES, STAND UP EIGHT  
(tłumaczenie na język angielski)