

NAJTI POT JE UMETNOST

MATJAŽ DOBRAVEC, 5. DAN

Trener in predsednik kluba Shodokan Matjaž Dobravec, je bil v začetku letošnjega leta promoviran v 5. dan. Kot nam je zaupal v intervjuju za Slamnik, v nasprotju z drugimi borilnih veščinami pri aikidu ni tekmovalj, namen tega športa je krepitev telesa in duha na ravni dobre rekreacije.

Mateja Kegel Kozlevčar
Foto: Iztok DImc

Značilnost aikida so izključno obrambne tehnike za nevtralizacijo napada. Uči, da je nemoralno in neetično poškodovati partnerja. Umetnost obrambe z aikidom ni uporaba sile, ampak upoštevanje zakona o ravnotežju, pravilno gibanje in uporaba vzvodov. Napadeni izrabi energijo in moč nasprotnika, da ga s hitrimi in praviimi gibi spravi iz ravnotežja ter mu s tehniko metov in vzvodov prepreči nadaljnji napad,« pravi Matjaž.

Borilnih športov imamo res veliko vrst, kakšen je pravi namen pridobivanja borilnih veščin?

Borilne veščine so v takšni ali drugačni obliki spremljale človeka že od njegovega razvoja. Razvijale so se v različnih kulturnih okoljih v vojaške in filozofske namene, pa tudi zgolj zaradi zabave. Ljudje so skozi borbo in različne borilne veščine zadovoljevali svoje osnovne potrebe in iskali svoje notranje bistvo. Borilne veščine in borilne taktike so bile osnova za vojskovanje, bojevanje, za nastopaštvo ali odkrivanje samega sebe.

Aikido je sodobna borilna veščina, ki jo je v 20. stoletju zasnoval Morihei Ueshiba. Na čem je osnovana in kaj pravzaprav predstavlja?

Čeprav je aikido moderna borilna veščina ima korenine v veščini aikijujutsu, ki je nastala na Japonskem v devetem stoletju, ko je v deželi prihajalo do mnogo majhnih vojn med deželimi klani. Zelo učinkovita veščina je dolgo časa veljala za tajni borilni sistem, šele pozneje je veščina postala dostopna tudi drugim ljudem. Eden najboljših učencev in pozneje tudi oče aikida je bil Morihei Ueshiba, ki je v sicer smrtonosno veščino vnesel svoje prepričanje, da je treba boj, v katerem je cilj poškodovati ali celo ubiti nasprotnika, prepovedati. Aikido je tako postal izključno obrambna borilna veščina, katere cilj je obraniti se in ne poškodovati nasprotnika.

Aikido ni le šport, uči tudi pravilne tehnike dihanja in posledično sproščanja. Zakaj je vse to pomembno in kako nam pomaga, da smo skozi pravilno dihanje, sproščanje in seveda meditacijo lahko boljši od nasprotnika?

Aikido daje poudarek tudi tehnikam dihanja. Dihanje je namreč osnovni proces človekovega življenja, saj se s pravilnim dihanjem sproščamo in telesu dodajamo novo energijo, ta pa nam pomaga pri izvajanju tehnik aikida. Na treningih se občasno izvaja tudi meditacija za boljšo koncentracijo in sprostitvev. Pri meditaciji gre za stanje duha, ki pri aikidu pomaga pri osredotočenosti na napad. Gre za usklajevanje telesa in uma, kar pomeni ne samo obvladati tehnike, ampak je treba tudi duhovno dozoriti za napredovanje v višjo stopnjo.

Aikido ima različne stile, zgodovina je prinesla razvoj v različne smeri. V čem se razlikujejo in seveda, kaj jim je skupno?

Tako kot praktično vse borilne veščine se je tudi aikido v svoji zgodovini



Eden najboljših učencev in pozneje tudi oče aikida je bil Morihei Ueshiba, ki je v sicer smrtonosno veščino vnesel svoje prepričanje, da je treba boj, v katerem je cilj poškodovati ali celo ubiti nasprotnika, prepovedati. Aikido je tako postal izključno obrambna borilna veščina, katere cilj je obraniti se in ne poškodovati nasprotnika.

vini razvil v več smeri oziroma stilov. Vsem so skupna osnovna načela in tehnike, medtem ko ima vsaka šola drugačne poudarke, pogosto pa se razlikuje tudi način vadbe. Ker v Sloveniji pod različnimi imeni deluje kar nekaj aikido klubov, lahko to zmede ljudi, ki se zanimajo za to borilno veščino, in brskajo po spletnih straneh, saj pogosto ne vedo ali gre za stil aikida ali samo za ime kluba. Stili aikida pa so Aikikai, ki je najbolj razširjen stil aikida po svetu. Prakticirajo ga še danes v Hombu doju, ki je zibelka te borilne veščine, pod vodstvom vnuka ustanovitelja O'Senseija, Morihei Ueshibe. Aikikai je zmes celotnega spektra te veščine in zajema tako ki-vaje (aikitaiso), prostoročne tehnike, kot tudi tehnike z lesenim orožjem in seveda kate (forme), Ki-aikido temelji na poudarjanju ki-ja oziroma notranje energije, Iwama-ryu aikido velja za enega najzvestejših tradicij in ima velik poudarek na tehnikah z lesenim orožjem, Yoshinkan aikido spada med 'najtrše' stile in slovi po zelo zahtevni vadbi. Uporablja ga tudi tokijska policija, Tomiki aikido, katerega posebnost so tekmovalj, in Realni aikido, katerega tehnike so v glavnem prostoročne in nekatere tudi zmes jujutsu tehnik.

Vaše prvo pravo srečanje z aikidom sega daleč nazaj v leto 1993, ko ste začeli z redno vadbo, le nekaj let pozneje pa ste že stopili na samostojno trenersko pot. V bogati športni zgodovini ste prišli vse do letošnjega leta, ko ste bili promovirani za 5. dan. Morda nekaj več o vaši športni poti?

Z aikidom sem začel pred 23 leti v slovenski Policiji, kjer je bil v Tacnu naš učitelj za samoobrambo Boris Zakelšek, tudi mojster aikida, ki me je pozneje tudi navdušil za aikido. Takrat je bil vodja aikido sekcije pri Zaščitni policijski enoti. Ker je čez čas svoje službovanje nadaljeval v rodnem Mariboru, je vodenje sekcije prepustil meni. Kmalu za tem je prišlo do ključne odločitve na moji aikido poti in po znanje sem odšel v Chicago, k mojemu drugemu učitelju. Shihan Fumio Toyoda mi je dal vse tisto, kar mi je do tedaj manjkalo in moja trenerska pot je šla od takrat samo še navzgor. Sledili so izpiti za mojstrske pasove, ki sem jih opravljal v ZDA, od tega je bil zadnji od njih za 4. dan, leta 2009 v Chicagu. Ta je bil po programu tudi zadnji praktični izpit. Na podlagi promocije mednarodne aikido organizacije Aikido Association International sem bil na začetku letošnjega leta, na sedežu Svetovne aikido organizacije Hombu dojo v Tokyu, predlagan v stopnjo 5. dan, kar mi pomeni neko potrditev za trdo delo v vseh teh letih. Tukaj imam v mislih predvsem delo z vsemi mojimi člani in posledično njihov napredek. Predvsem gre zahvala vsem tistim mojim zvestim učencem, s katerimi treniram že leta, in ki mi pomagajo pri vsej tej zgodbi, saj se zavedam, da brez njih tudi sam ne bi bil to kar sem, predvsem pa ne bi mogel izpolniti svojih ciljev. Me pa veseli dejstvo, da je pred nami še veliko dela, tako na osebni kot tudi na drugih ravneh in se že veselim novih izzivov.

Vaše športno udejstvovanje zahteva tudi veliko potovanja, kako ga sicer usklajujete z osebnim življenjem, kariero?

Lahko bi sam treniral le v Sloveniji, vendar se zavedam, da ne bi napredoval. Zato so potovanja nujno potrebna in del mojega procesa, v katerega po-

skušam uvrstiti tudi ostale učence. Zaradi aikida sem prepotoval že velik del sveta, ki ga verjetno drugače ne bi nikoli. V naši mednarodni organizaciji je politika dela taka, da je treba za trenersko delo opravljati in obnavljati inštruktorsko licenco na seminarjih, namenjenih izključno mojstrom, kar je ključnega pomena za napredovanje. Tam se učimo, kako učiti nove generacije, da bodo nekega dne postali tudi sami dobri aikidoke, morda celo učitelji. Zdaj sem na tej stopnji, ko tudi sam v tujini učim in upam, da bo tega čeda lje več, saj se s tem, ko predajam znanje naprej, tudi sam največ naučim. Je pa res, da je treba poleg redne službe imeti dobro izdelan urnik, da lahko vsak dan preživim še v telovadnici in pri tem uživam. Osebnostno razmišljam tako, da se vedno splača iti na drug konec sveta po novo znanje, pa četudi se bom tam naučil samo eno novo tehniko.

Najbrž srečanja s koreninami, potomci začetnika in tistimi, ki so v aikidu dosegali najvišje stopničke, veliko pripomore k motivaciji za nadaljnje aktivnosti?

Največja sreča na moji aikido poti je bila, da sem srečal učitelja Fumia Toyoda. Čeprav ga žal ni več med nami, sem še vedno pod vtisom njegovih besed in dejanj. Spomin na srečanje z njim me spremlja še danes in mi daje energijo za nadaljnje delo. Trenutno zelo dobro sodelujem z njegovim sinom Stephenom Toyodo, ki je prevzel organizacijo in je v celoti predan aikidu ter poln energije in novih idej. Z mojim obiskom na Japonskem sem pridobil sicer nekaj novega znanja, vendar niti približno ne toliko, kot mi ga je namenil, podaril prav Shihan Toyoda, katerega aikido je bil perfekcija.

Kako pa vi motivirate mlade, nadobudne športnike?

Aikido je veščina, ki ni najbolj primerena za tiste najmlajše, zato poskušam starše, ki me kontaktirajo, da imajo 5 ali 6 let starega otroka, preusmeriti na splošno telovadbo. Aikido je za tako majhne otroke enostavno pretežak za dojevanje. Mislim, da se morajo otroci, ko so še majhni, preizkusiti v čim več različnih športih in se naučiti različnih veščin, saj si tako pridobijo različne psihofizične sposobnosti in tako ugotovijo, kaj jih resnično veseli oziroma v čem so lahko uspešni. Aikido je borilna veščina, ki jo lahko začneš trenirati kadarkoli, vendar ne prehitro. Tako v naše društvo ne jemljemo otrok pred osmim letom starosti. Nekateri od njih pridejo k nam že sami precej motivirani, nekaterim pa je treba malo pomagati. Zagotovo je dobra motivacija napredovanje in s tem povezani novi, čedalje temnejši pasovi. Nekaterim je motivacija tudi to, da tehnike izvaja jo s starejšim od sebe, saj je za njih nekaj posebnega, ko vržejo po tleh neko ga večjega, močnejšega ...

Kako bi ocenili razvitost aikida v Sloveniji kot samostojnega športa pa tudi v primerjavi z ostalimi borilnimi športi?

V zadnjem obdobju se je pri nas odprlo kar nekaj klubov, kar je dobro za razvoj te veščine, ni pa dobro, da nekateri od njih delujejo preveč samostojno in nekontrolirano. Prav tako je veliko preveč zvez. Vem, da jih obstaja vsaj pet, kar je seveda preveč, če vemo, da je recimo nogometna ali pa košarkarska zveza samo ena, pa so temu rečeno bolj resno naravnani k

športu, kot je to aikido. Naš klub, ki sicer deluje v Ljubljani, Domžalah, na Lavrici, v Kranju in Pivki ni vključen v nobeno slovensko aikido zvezo, saj nam zadostuje to, da smo del ene največje svetovne zveze, in sicer Aikido Association of America and International, ki deluje po vsem svetu.

Kje vidite potencial za razvoj?

Potencial je zagotovo v vseh ljudeh, ki se hočejo naučiti te veščine, na nas pa je, da jim pokažemo pravo pot. Vendar je za to treba delati več na kakovostnem strokovnem kadru. Menim, da smo Slovenci zelo športen narod tako na ravni vrhunškega športa kot tudi na področju rekreacije, zato se za razvoj ni bati.

Ena od zanimivosti aikida je tudi, da se ne deli na ženski in moški šport, pač pa treningi potekajo skupno. Torej ne gre za klasično merjenje moči? Je torej ključna tehnika?

Aikido je primeren za vse starosti in ne glede na spol. Predvsem nežnejši spol lahko povsem enakovredno trenira z moškimi, saj uporaba moči nima bistvene vloge pri aikidu, temveč je vse v pravilnem izvajanju tehnike. Borilnih športov ne gojijo samo moški, ampak v njih postajajo vse aktivnejše tudi pripadnice nežnejšega spola, ki jim redna vadba poleg zabave in ohranjanja lepega telesa in kondicije pomeni še možnost, da se naučijo učinkovite samoobrambe.

Zelo spodbujate tudi povezovanje staršev in otrok na treningih. Zakaj je to dobro?

Prosti čas je pomemben del življenja družine in posameznika, zato je zelo pomembno, da ga preživimo kvalitetno in sproščujoče. V današnjem času starši redkeje preživljajo prosti čas skupaj z otroki. Otroci imajo svoje aktivnosti, starši pa svoje hobije. V našem klubu je kar nekaj družin, katerih družinski člani skupaj trenirajo to veščino. Otroci so nad skupnim treningom navdušeni, saj jim hitro uspe, premagovati starejše in večje; tako hitro pridobivajo na samozavesti. Pri otrocih se poveča notranja strpnost in razvije občutek za mirno reševanje konfliktov.

Ali je potrebno kakšno predznanje, kako sploh začeti in kdaj začeti? Je primerno tudi za odrasle, ki se z borilnimi športi še niso ukvarjali? Kateri predpogoji morajo biti izpolnjeni za začetek?

Za začetek ni potrebno predznanje ali fizična pripravljenost; oboje se hitro doseže s treningom in pozitivnim pristopom. S treningom si boste izboljšali psihofizično počutje, motorične sposobnosti in koordinacijo gibanja. Stroški opreme so minimalni, saj potrebujete le tradicionalno oblačilo, kimono, pa še ta ni obvezen.

Prebrala sem zanimiv citat: Bistvo aikida človek doseže, ko ga začne dojemati kot umetnost. Zakaj?

Menim, da je aikido več kot le šport, čeprav ga nekateri niti ne kategorizirajo pod šport, ker pač ni tekmovalj in na nek način ni merljiv. Aikido je umetnost gibanja, tako tistega, ki tehniko izvaja, kot tistega, ki to tehniko sprejema. Obstajajo sicer določena pravila in smernice, vendar je odprt za nova razmišljanja prav vsakega, ki to veščino trenira. Najti pot k pravilnemu pristopu, izvajanju in sprejemanju aikida je umetnost. □