

# TRENING PERSONALNY AIKIDO

Adam Mierzwa

„Trening personalny Aikido”  
Autor: Adam Mierzwa  
Wydanie 1, 2020 rok

Skład: Affinity Publisher

Poglądy wyrażone w publikacji są poglądami autora i nie prezentują żadnej konkretnej organizacji Aikido.

Powielanie całości lub części treści bez zgody autora zabronione.  
Kontakt z autorem: [adam\\_mierzwa@yahoo.com](mailto:adam_mierzwa@yahoo.com)

# SPIIS TREŚCI

## O KSIĄŻCE

## AIKIDO

- 7 AIKIDO – CZYM JEST?
- 7 JAK POWSTAWAŁO AIKIDO
- 8 ZAŁOŻENIA TECHNICZNE
- 9 SŁABE PUNKTY AIKIDO
- 12 MOCNE PUNKTY AIKIDO



## TRENING W KLUBIE

- 15 PODJĘCIE TRENINGÓW
- 16 POCZĄTKI
- 17 STAŻE I INTEGRACJA
- 18 ROZWÓJ MIERZONY STOPNIAMI
- 19 RÓŻNE NIEPISANE ZASADY NA TRENINGACH
- 20 MISTRZOSTWO W AIKIDO
- 21 DAJSZY ROZWÓJ



## **WZBOGACANIE PRAKTYKI AIKIDO O INNE AKTYWNOŚCI**

- 25 WŁĄCZANIE ELEMENTÓW  
INNYCH SZTUK WALKI DO  
PRAKTYKI
- 26 TRENING Z BRONIĄ
- 27 POPULARNE AKTYWNOŚCI  
(BIEGANIE, SIŁOWNIA ITP)
- 28 FASCYNACJE KULTURĄ JAPOŃSKĄ



## **TRENING INDYWIDUALNY**

- 31 TRENING W DOMU
- 32 TRENING NA ZEWNĄTRZ



## **ZDROWE ŻYCIE**

- 35 AKTYWNOŚĆ
- 36 ODŻYWIANIE SIĘ
- 37 ODPOCZYNEK (MEDYTACJA,  
RELAKS, SEN)
- 38 TWORZENIE POZYTYWNEJ  
PRZESTRZENI WOKÓŁ SIEBIE
- 39 PLANOWANIE DZIAŁAŃ,  
AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ, ŻYCIA



- 40 SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA NA PRZESTRZENI LAT
- 41 ROZWÓJ PSYCHICZNY, DUCHOWY I OSOBOWOŚCI
- 43 SZUKANIE MOTYWACJI I INSPIRACJI

#### **BYCIE INSTRUKTOREM**

- 45 ROZWÓJ W KIERUNKU BYCIA INSTRUKTOREM
- 46 ZAKŁADANIE KLUBU
- 47 PROWADZENIE TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH



#### **ZAGADNIENIA BIZNESOWE**

- 50 FORMA DZIAŁALNOŚCI
- 51 REKLAMA
- 52 ZWIĘKSZANIE ZASIĘGU, BUDOWANIE MARKI, WSPÓŁPRACA



#### **ZAKOŃCZENIE**

#### **INSPIRACJE**



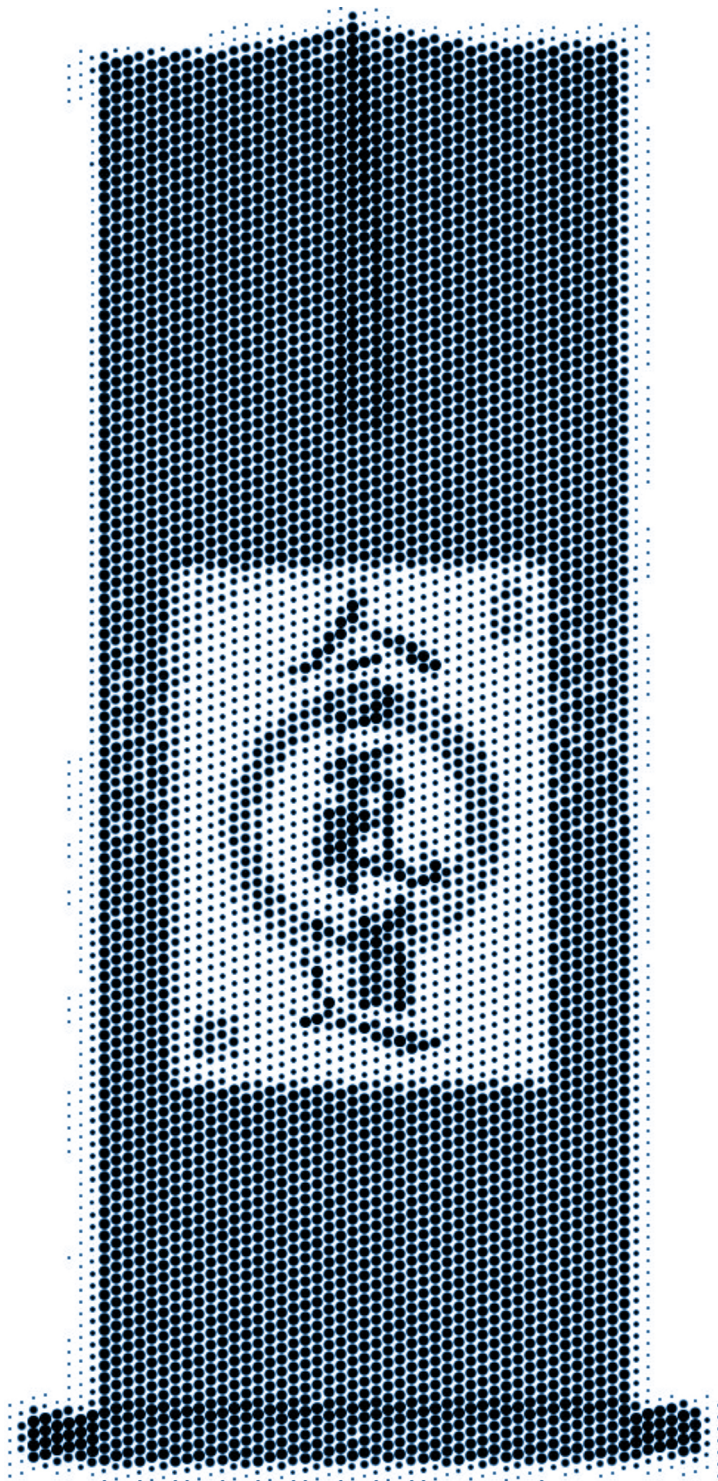
## O KSIĄŻCE

Publikacja nie jest podręcznikiem technicznym. Jest zbiorem moich przemyśleń i porad. Występuję tu w roli po części praktyka Aikido (blisko 20 lat na macie), a po części mentora, który wykonał wiele pracy nad sobą, aby być lepszym człowiekiem.

Dawne określenie „trener personalny” w znaczeniu „trener osobisty” skupiało się na indywidualnym podejściu takiego trenera do klienta, ale kompleksowym – rozwijającym także jego osobowość, pomagającym nie tylko w sferze fizycznej, ale także poukładać sprawy w głowie, czy lepiej radzić sobie w życiu w różnych aspektach. Obecnie trener personalny to wąsko rozumiany opiekun z branży fitness, będący jednocześnie dietetykiem. Dobra sylwetka poprawia samopoczucie, a dobre samopoczucie ma pozytywne przełożenie na relacje z ludźmi. Niemniej, choćby nie wiem jak bardzo byłby to dobrze działający mechanizm, szczupła umięśniona sylwetka nie ustawi ci wszystkiego w życiu.

Wracam do tradycyjnego podejścia. Aikido to świetna baza dla rozwoju, bo zakłada zwycięstwo bez agresji i życie w harmonii z całym otaczającym nas światem.







# AIKIDO

## Aikido – czym jest?

Mówi się, że to „sztuka walki bez walki”, że „wykorzystuje się siłę przeciwnika przeciw niemu samemu”. Opinie o Aikido w społeczeństwie są skrajne. Jeśli ktoś o nim słyszał, to wiedza jego bazuje na filmach. Takie typowe przykłady, to książka Adam w serialu „Plebania”, który podejmuje zakład (działając „w słusznej sprawie”, stawia na szali motor, którym przyjechał), po czym bez trudu rozkłada młodego osiłka; częściej kojarzone z Aikido są brutalne popisy Stevena Seagala. Na drugim biegunie są pogardliwe określenia typu „balet”. Jaka jest prawda? Czym w istocie Aikido jest, a może zmieniło się i nie jest już tym samym, czym było w momencie powstania?

Żeby w pełni odpowiedzieć na te pytania, trzeba wrócić do genezy Aikido. Opisać założenia, zarówno techniczne, jak i ideowe, bo one miały duży wpływ na jego kształt fizyczny. Przedstawić, w jakich kierunkach się rozwijało. Następnie wejść w temat jak Aikido praktykowane jest obecnie. Jak wyglądają treningi, jakie dają korzyści i wreszcie jakie jest miejsce Aikido we współczesnym świecie i jaka może być przyszłość.

## Jak powstawało Aikido

Powstało na potrzeby sekty religijnej Ōmoto-kyō, w Japonii. Ruch ten powstał końcem XIX wieku i w szczytowym okresie liczył niemal 2 miliony. Obecnie to niewielkie wspólnoty (łącznie około 50 tysięcy) skupione wokół Ayabe i Kioto. To pacyfści, wierzą we wspólny świat oparty na miłości, znani są współcześnie z kultuwowania tradycyjnej kultury japońskiej. W założeniach wyznawców miłujących pokój i dobro nie było miejsca na przemoc, niemniej ich przywódca (Onisaburō Deguchi) za-

mówił opracowanie technik samoobrony dla społeczności u jednego z jej członków. Osoba ta to Morihei Ueshiba – pasjonat sztuk walki. Wspólnie z bratankiem (Yoichiro Inoue) uczył tego systemu. Główną podstawą, rozumianą jako baza technik, było Daitō-ryū, którym Ueshiba był zafascynowany. To Sōkaku Takeda, ucząc go Daitō-ryū, „otworzył mu oczy na budo”. Ten styl spełniał dosyć ważne kryterium poszukiwań Ueshiby: uczył obrony przed wieloma napastnikami. Utworzona sztuka walki nazwana została Aiki Budo. Wraz z biegiem lat stawała się coraz bardziej osobistą praktyką budo Morihei Ueshiby. Pogłębiająca się z jego wiekiem religijność i wręcz dziwactwo spowodowało to, że coraz mniej Aikido nadawało się do masowego publicznego nauczania, dlatego współczesne Aikido wygląda inaczej. Pierwotny przekaz (niezmieniony zbiór technik) zachowali: Morihiro Saito i Michio Hikitsuchi. Natomiast po świecie rozeszło się Aikido w formie takiej, jakiej zapamiętali bądź rozwinęli inni uczniowie Morihei Ueshiby. Obecnie jest to nie tyle budo ani tym bardziej sztuka walki, ile forma rekreacji ruchowej opartej o techniki walki. Przy czym jest oderwana od korzeni, kontekstu kulturowo-religijnego Japonii, a dostosowana do współczesnego „zachodniego” człowieka. Główni „sprawcy” to: Kisshōmaru Ueshiba, Koichi Tohei, Gōzō Shioda i Kenji Tomiki.

Oficjalna linia została wyznaczona przez Kisshōmaru Ueshibę, syna założyciela stylu. Centrala mieści się w Tokio, ośrodek szkoleniowy to Hombu Dojo a stowarzyszenie nazywa się Aikikai.

## Założenia techniczne

Obrońca dąży do przejęcia impetu atakującego i przekształceniu go we wspólny ruch, którym kieruje do końca. A koniec to rzut bądź unieruchomienie na ziemi. Sposób poruszania się w Aikido jest charakterystyczny, niektórym przypomina kroki taneczne, ale w rzeczy samej ma więcej wspólnego z japońską szermierką. Mimo obchodzenia przeciwnika obrońca stara się

być zawsze w centrum akcji.

Garda nie występuje. Pozycja obronna z podniesieniem rąk jest określana jako kamae, ale jest ułatwieniem dla początkujących. Wraz z biegiem lat praktyki, gdy wycucie dystansu i reakcje są coraz lepsze, stopniowo traci to na znaczeniu. Wynika to z założenia, że pozycja ma zachęcać przeciwnika do zaangażowanego ataku (długich i mocnych ruchów – uderzeń, prób pochwylenia, kopnięć) i jednocześnie umożliwiać łatwe wejścia i zejścia obrońcy przy jak najmniejszym kontakcie fizycznym.

Wśród różnic w stosunku do Daitō-ryū trzeba wspomnieć o innej postawie – zamiast kwadratowej jest trójkątna, w zasadzie boczna, przejęta z walki włócznią. Określana jest jako hanmi („pół ciała”). W stosunku do Daitō-ryū techniki są wielce uproszczone. Zostały usunięte brutalne rzeczy. Liczba technik jest mniejsza, przede wszystkim ograniczona jest liczba form ataku, liczba dźwięni, nie są praktykowane niektóre koncepcje (np. użycie nóg do unieruchomienia przeciwnika na ziemi). We współczesnym Aikido zostało też zarzucone kiai, atemi oraz ćwiczenia bronią.

W dalsze szczegóły nie chcę wchodzić, bo nie jest to podręcznik techniczny, a i przekaz Aikido od twojego nauczyciela może być różny niż ode mnie, po co tworzyć wątpliwości.

## Słabe punkty Aikido

Istotną wadą Aikido z punktu widzenia walki jest założenie rozstrzygnięcia od razu, w momencie starcia. Atak – obrona – koniec. Nie przewiduje się dłuższej walki. Przeciwnik ma być rzucony tyle razy, aż nie zrozumie, że jego ataki są bezsensowne, bądź ma być unieruchomiony na ziemi. Aikido jest więc skuteczne tylko w walce ze słabo wyszkolonym przeciwnikiem i wymaga wysokich umiejętności, które ciężko zdobyć ćwicząc je na poziomie rekreacyjnym.

Uzyskanie wysokiego poziomu technicznego jest trudne, ponieważ ćwiczy się głównie kata (formy, ustalone sekwencje ruchów w parach). Nie występuje element sparingu czy nawet szczątkowej rywalizacji. Te dwie rzeczy razem skutkują tym, że w przypadku konieczności obrony na niećwiczony na treningach atak – aikidoka ma problem.

Większość aikidoków wykonuje ruchy o wiele wolniej niż dzieje się to w prawdziwej walce. To jest zrozumiałe ze względu choćby na potrzebę ograniczenia ryzyka wypadków czy kontuzji. Aikido zawiera w swym repertuarze wiele niebezpiecznych technik, przy czym od samego początku uczy się przewrotów i padów. Właściwie konwencja ćwiczenia zakłada, że przewrót jest formą ucieczki przed bólem – obie te rzeczy nie występują jednocześnie. Jak nie zrobisz przewrotu przy dźwigni na nadgarstek – to masz kontuzję. Natomiast jeśli zrobisz pad we właściwym tempie – to bólu nie ma. Niestety prawdziwa walka nie odbywa się w płynnych, znanych sobie schematach ruchowych.

W repertuarze technik brakuje rozwiązań do walki w zwarciu, po przewróceniu się, czy w ogóle przygotowania do kontaktu ze współczesnymi, nieznanymi twórcy Aikido sztukami walki – prosty przykład to boks.

To wszystko nie oznacza, że Aikido jest jakoś szczególnie upośledzone na tle innych tradycyjnych sztuk walki; to ich wspólny problem. Słabość wychodzi w porównaniu do walki sportowej, czy zawodów MMA.

Dlaczego MMA jest lepsze, to akurat łatwo odpowiedzieć. Rozwinięcie skrótu to „mixed martial arts”, czyli „mieszane sztuki walki”. Jest to zbiór najlepszych rozwiązań w walce, zebranych ze wszystkich stylów. Do tego zawodnicy MMA są szkoleni wszechstronnie, nie tylko technicznie, ale na przykład z taktyki starcia. W wielkim skrócie – są współczesnymi gladiatorami.

Z kolei zawodnik sportowy ma przewagę, którą można wy-

tłumaczyć na podstawie „paradoksu Kano”. Jigorō Kanō to twórca Judo. Obecnie jest to nawet dyscyplina olimpijska, ale kiedyś jako nowo powstała szkoła walki Judo musiało udowodnić swoją wartość. W tych trudnych czasach judocy często wygrywali z uczniami innych szkół, często z wielkimi tradycjami i z naprawdę bogatym arsenałem technik. Dlaczego to było możliwe? Dlatego, że Kanō tworząc Judo na bazie różnych szkół Jiu-jitsu, wykluczył techniki zagrażające zdrowiu i życiu. Dzięki temu to, co zostało, mogło być ćwiczone z pełną prędkością i siłą. Na nic najskuteczniejsze i najbardziej wyrafinowane techniki, skoro nie da się ich przećwiczyć w sposób, w jaki w walce mają być użyte (bo nie da się realnie ćwiczyć łamania stawów chociażby). Dlatego Judo wygrało.

Do tego zawody często rozstrzygane są przez punktację. Za udane, określone akcje, otrzymuje się punkty, które decydują o zwycięstwie. Musi tak być, bo to nie walka, tylko sport. W boksie co prawda jest rozstrzygnięcie przez nokaut, ale regułą jest rozstrzygnięcie przez poddanie się jednego z przeciwników, bądź przez przewagę punktów. To powoduje, że zawodnicy specjalizują się w ograniczonym zakresie – uczą się tych technik, które dają największe szanse na punkty. Powoduje to wielkie zubożenie sztuki walki, każdej. Można to zaobserwować, choćby porównując karate tradycyjne z tym, co widać na zawodach.

W porównaniach do współczesnych form walki nie zważa się na to, że praktycznie każdy taki zawodnik przeniesiony w przeszłość byłby lokalnym mistrzem. Tak uważam. I jeszcze jedna dygresja. Często słyszę teksty typu „ciekawe jakbyś założył dźwignię takiemu Gołocie”, ale nikt nie znajdzie w sobie refleksji typu „ciekawe, a jakby Gołotę nauczyć Aikido?”. Zestawia się zawodowców, często stukilogramowych „byków” z „chudzinkami” w przeciętnym klubie.

Tu rozstrzygnięcie dałoby podjęcie wyzwania przez mistrza Aikido i udowodnienie wartości użytecznej tej sztuki dla prawdziwej walki. Tak jednak nigdy się nie stało. Od czasów przyjacielskiego sparingu Koichi Toheja z zapaśnikiem-amatorem,

wygranym ledwie z trudem, nie kojarzę udanych konfrontacji aikidoków. A pamiętać trzeba, że Tohei miał doświadczenie w judo i 10 dan w Aikido.

## Mocne punkty Aikido

Istotną zaletą Aikido jest podłoże etyczne. Zakłada obronę w sposób nienaruszający godności przeciwnika, nie dąży się do jego okaleczenia czy upodlenia. Ważnym dla wielu osób może być aspekt czystości – podczas gdy zapasy kojarzyć się mogą z dwoma spoconymi, sapiącymi mężczyznami, przyklejonymi do siebie, a style uderzane ze złamanymi nosami, rozbitymi łukami brwiowymi itd. – Aikido jawi się w porównaniu jako „sztuka walki dla dżentelmenów”. U wielu rodzi iluzję, że za mniej „krwi, potu i łez” nauczą się wygrywać z silniejszymi od siebie.

Ponieważ Aikido jest wybitnie defensywne, w przypadku jego użycia w samoobronie powinno być traktowane przez wymiar prawa ulgowo. O ile ucząc się styli uderzanych nosisz ze sobą ryzyko przekroczenia granic „obrony koniecznej”, to w przypadku Aikido (i styli chwytnych), mówiąc półzartem, „nie zostawiasz śladów”. Ślady uderzeń, siniaki, otarcia u twojego przeciwnika nie tylko byłyby twoim oskarżycielem, ale też stygmatem hańby. Przykładowo ktoś, komu rozbiłbyś nos, czy podbił oko, oglądałby potem siebie w lustrze, byłby też zaczepiany przez znajomych („co się stało?”). Byłoby mu ciężiej zapamiętać o porażce, bo hańbę przegranej nosiłby widoczną na sobie, a to budziłoby chęć zemsty (powtórnego „spotkania”). Nie potrzebujemy tego, prawda?

Praktykować można Aikido w formie budo (ćwiczenie umysłu i ciała poprzez uprawianie sztuk walki). W naszym kręgu kulturowym jest to trudne, a i w Japonii niezbyt częste.

W budo nacisk kładzie się na moralność, dyscyplinę i estetykę formy w odróżnieniu od tradycyjnych szkół walki, gdzie priorytety biegną w kolejności: walka, dyscyplina, moralność (a więc odwrotnie). Czyli występuje w budo element zatacania

się praktycznej strony sztuk walki. Przeobrażanie się w formy ruchowe, oparte na technikach walki, ale służące rozwojowi świadomości i osobowości.

Najczęściej Aikido jest praktykowane w formie rekreacji. Wizja rzucania przeciwnikami, samemu nie będąc dotkniętym, jest kusząca. Z innych powodów przychodzi się na Aikido, a z innych zostaje. Po tym, jak samodzielnie odkrywa się braki Aikido w realnym starciu, część osób rezygnuje. Część uważa, że mimo wszystko wartości w samoobronie Aikido ma i nie jest to czas stracony. A są też tacy, dla których skuteczność Aikido nie ma znaczenia, chodzą na zajęcia dla przyjemności poruszania się czy całej otoczki (dużo znajomych i oderwanie się od świata po pracy).

Niezależnie od podejścia Aikido daje korzyści zdrowotne – sprawność fizyczną, pomaga łagodzić stres. Jest też możliwe przeniesienie zasad Aikido do życia codziennego, aby uczynić je lepszym.