

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Širší souvislosti cvičení džúdó – historie,
mysl/praxe, ideje

Petr Březina

2011 – 2016

Během pěti let jsem z různých zdrojů seskupoval a studoval historické materiály o džúdó, tak abych pochopil souvislosti vzniklé mým vlastním cvičením džúdó. Celek zde předložený by mohl pomoci i jiným československým zájemcům o pochopení džúdó a jeho cvičení v širších souvislostech pohledem jeho zakladatele Džigoró Kana a jeho následovníků. Myslím, že většina skutečností nebyla v takové hloubce v češtině písemně představena, bylo to zřejmě způsobeno tím, že teprve v poslední době je možné se veřejně dostat k japonským a anglickým pramenům znalostí a konzultovat je.

Hlavní poděkování patří mé ženě a malým synům, že mi ponechali čas a prostor tento text připravit. Další poděkování patří mnoha lidem z různých koutů světa, kteří se se mnou podělili o informace, či jsem měl možnost uvedené skutečnosti na dálku konzultovat.

Tento text je volně šiřitelný a jeho obsah může být využíván dále, bude-li uveden jako jeho zdroj. Text nevznikl jako práce k nějaké zkoušce či vědeckému bádání – jedná se čistě o soukromý počín.

Non profit text – for your free using please note the source. It was not created for any exam or scientific sense – it is only private act.

Za editorskou pomoc při psaní dokumentu děkuji Tomášovi Jarolínovi a Jakubovi Drahošovi, že pomohli svým nezištným a dobrovolnickým úsilím vytvořit čitelnější text.

Verze tohoto dokumentu: **2016-05-30**

Jelikož v průběhu času se mi dostává upřesnění některých skutečností, tak i tento text je postupně upravován. Aktuální verze je na : www.kitayama-junyu.info/doc/dzudo_vychova.pdf

Budu velmi rád, sdělíte-li mi vaše připomínky a názory k obsahu textu.

Kontakt: brezinap@email.cz nebo <http://www.judonokenkyu.blog.cz>

Info o autorovi textu: Petr Březina (ročník 1978), povoláním vývojář softwaru, České Budějovice, cvičí džúdó (1.dan, 1999) a iaidó (3.dan, 2016). V letech 1993-2004 pravidelně závodil v soutěžích jednotlivců i týmů (SK Judo Jičín (dorostenecká liga, 1995- 1996), mateřský oddíl SK Judo České Budějovice (1.liga, 1998-2004), FC Judo Rötz (Regionalliga, 2.Bundesliga, 1999-2004). Aktuálně cvičí džúdó ve velmi malé skupině Renšinkai 錬真会 v Českých Budějovicích a iaidó (ZNKR Seitei iaidó, Musó šinden rjú) v Kokki dódžó 克己 道場. Sportovní džúdó se učil postupně od Vladimíra Maříka, Vladimíra Kocmana, Romana Hellera, Rema Luppiho, Lucie Pilnáčkové (všichni České Budějovice), Josefa Letošníka (Jičín), Zdeňka Kasíka (Praha Vršovice).

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Obsah

Předmluva	6
Zvolení jména džúdó 柔道	8
Džúdó jako prostředek pro vzdělávání a výchovu	8
Randori	14
Kata	19
Učikomi – role Ukeho a Toriho	24
Šiai	25
Význam Rei a Reihó	27
Úrovně studia džúdó	28
Princip Džú-no-ri a přechod k Seirjoku Zenjó	29
Výklad myšlenky Seirjoku Zenjó	30
Myšlenka Seirjoku Zenjó v technice (waza) džúdó: kuzuši-cukuri, kake	30
Vznik ideálu Džita Kjóej	34
Důstojnost džúdisty	35
Kanův pohled na ideálního instruktora džúdó	35
Několik postřehů k systému zkoušek Kódókanu	36
Kódókan Bunkakai (Kulturní rada Kódókanu)	37
Cesta Seirjoku Zenjó a Džita Kjóei	38
Závěrečné zamyšlení	39
Zdroje informací použitých v textu:	42
Přílohy	44
Co je "Seirjoku-Zenjó"?	44
Co je "Džita-Kjóei"?	45
Džigoró Kanó: Džúdó mimo dódžó	46
Džúdó a Rei - etiketa	47
Symbol Kódókanu	49
Z jakých ideí je odvozen symbol Kódókanu?	49
Kanovo přednáška z Prahy z jeho návštěvy roku 1936	51
<i>Jigoro Kano: Výchovný význam džuda</i>	51
Fotografie z návštěvy Džigoró Kana v Praze na přelomu srpna a září 1936	57
Prohlášení Japonské Asociace Budó	58
Charta Budó - Budó Kenšó – 武道憲章	58
Charta Budó pro mládež – Kodomo Budō Kenšō – こども武道憲章	60

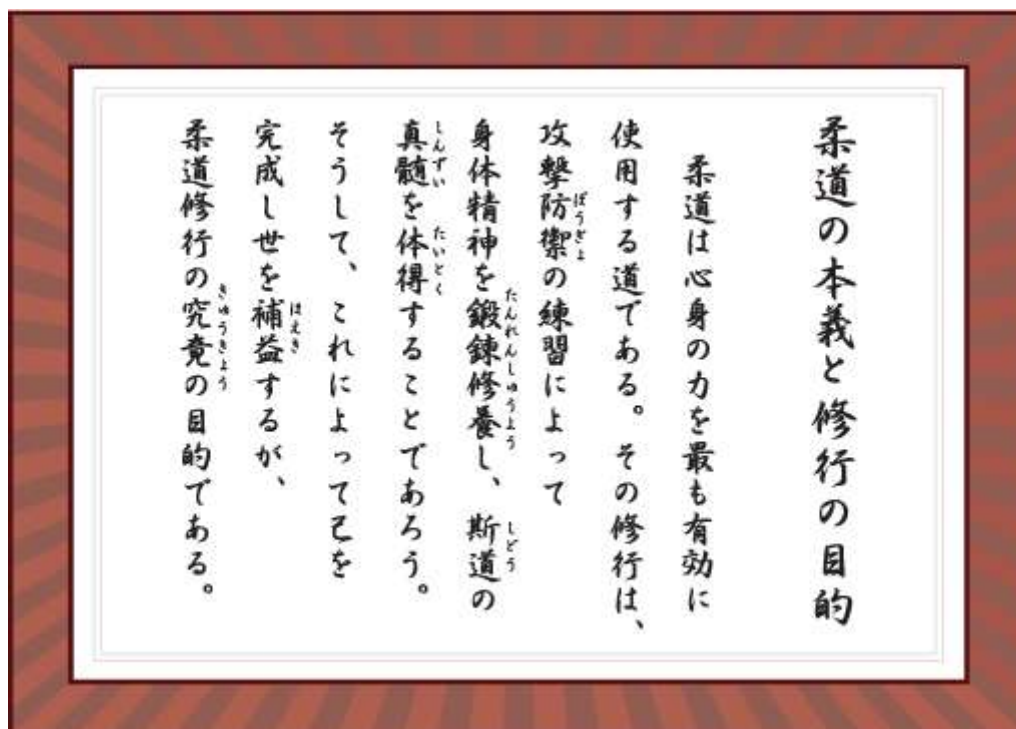
O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Filozofie Budó – Budó no rinen – 武道の理念.....	61
Rozhovor s Jasuhirem Jamašitou z roku 2006	62
<i>Rozhovor s Jasuhirem Jamašitou z roku 2006</i>	62
Projekt Judo MIND	67
Džigoro Kanó a sportovní hnutí	68

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Předmluva

V Japonsku se v posledních dvou desetiletích mezi vrcholnými činiteli džúdó objevuje názor, že je potřeba se navrátit k myšlenkám jeho stvořitele Džigora Kana. Roku 2001 Kódókan Institut a Celojaponská federace džúdó stály za vznikem hnutí Obroda džúdó (柔道ルネッサンス Judo Renaissance). Jeho vedoucí osobou se stal olympijský vítěz v džúdó z roku 1984 a 202 zápasů v řadě neporažený šampión Jasuhiro Jamašita. Hnutí má za cíl apelovat především na japonskou džúdostickou veřejnost a přispívat, aby se džúdó stalo více prostředkem k výchově a sebezdokonalení jedince prospěšného společnosti, tak jak bylo cílem Kana a ne výrobou moderních šampiónů či, aby se zaměřovalo jen na vítězství či prohru ve sportovním zápole, jak je tomu spíše v džúdó dnes. Také se snaží, aby v džúdó docházelo naplnění dvou aspektů: "zdvořilost a úcta vůči svému soupeři" a "postoj, který se snaží o velkou hodnotu ipponové techniky". Často se v textech ohledně Obrody džúdó zmiňují odkazy na ideje Kana jako je 精力善用 Seirjoku Zenjó (dobré využití vlastní mentální a fyzické síly) a 自他共栄 Džita Kjóej (vzájemná prospěšnost pro sebe a ostatní). Cílem tohoto textu je nastínit vývoj těchto myšlenek, stručně objasnit jejich význam i rozměr a také poukázat na některé jiné stránky, významy a souvislosti z odkazu Džigora Kana. Snažil jsem se pátrat v rozličných materiálech Kódókanu, či materiálech lidí spjatých s Kódókanem, s cílem přiblížit myšlenky nejvíce autenticky, i když třeba ve zkrácené formě. Uvádím v textu svoje zdroje informací pro ty, kteří by sami chtěli studovat níže popsané skutečnosti. Jako přílohy jsou uvedeny české překlady textů z webu Kódókanu a dalších institucí. Kódókan Institute mi je dovolil publikovat pro nekomerční účely. Mojí snahou je přispět k Obrodě džúdó a doufám, že tato kompilace informací je mým malým příspěvkem osvěty k pochopení myšlenek džúdó v Čechách, Moravě i snad Slovensku.



-Význam džúdó a účel vzdělávání-

"Džúdó" je definováno jako způsob/cesta, jak optimálně využít síly těla i mysli. Účelem tréninku Džúdó je učit se fyzické a duševní disciplíně pomocí cvičení útočení a obrany, což vede k pochopení podstaty cesty/způsobu. Člověk tak dosahuje dokonalosti své osobnosti a přispívá k blahobytu společnosti jako celku.

<http://www.judo-ch.jp/english/knowledge/charm/>

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Zvolení jména džúdó 柔道

V knize (Zdroj 1) je citace z tisku Kokuši číslo 3 z prosince 1898, kde se Kanó zmiňuje o důvodech, proč pojmenoval svůj způsob neozbrojeného boje 柔道 džúdó (jemná cesta/směr/morální učení) místo tehdy používaného 柔術 džúdžucu (jemné umění/dovednost). Slovo džúdó dříve existovalo velmi raritně ve starém stylu boje školy Džikišin (Džikišin rjú) a jeho studenti jej používali jako protiklad k výrazu 柔術 džúdžucu. Kanó se tedy také rozhodl nahradit znak 術 džucu pro umění/dovednost znakem 道 dó cesta/směr/morální učení, aby se jasně odlišil od tehdejších škol džúdžucu. Uvedl dva hlavní důvody, jež ho k tomu vedly:

1, Kanóva výuka a způsoby tréninku se velmi lišily od výuky v tehdejších školách džúdžucu. Kanó prováděl změny a vývoj v technice i principech. Jeho vzdělávání studentů se nezaměřovalo jen na výuku techniky, ale také na to, jak "si osvojit Cestu"/ "učit se Cestě" - trénink pro lepší život. Kanó otevřel studium veřejnosti bez ohledu na jejich původ a též se snažil bezpečnou výukou a bezpečnými metodami tréninku předcházet zraněním u studentů, což bývalo v korjú džúdžucu poměrně časté.

2. V době Meidži (1868-1912) tradiční školy upadaly, učitelé korjú džúdžucu ztráceli studenty i tradiční vzhled a porozumění (Japonsko se vlivem otevření světa a přejímání věcí ze Západu velmi rychle kulturně měnilo a horlivě byly přejímány západní věci, zatímco o ty tradiční zájem upadal - včetně tradičních technik boje). Někteří z učitelů džúdžucu prováděli veřejná představení jejich bojových schopností či se ve veřejných zápasech utkávali proti protivníkům z veřejnosti či rikiši (zápasníkům sumó). Toto vše kvůli finančnímu zisku a tito "bojový umělci" zanechávali u veřejnosti dojem opovržení a nechuti. Adepti džúdžucu byli často násilníci a mívali potyčky s jinými lidmi.

V knize (Zdroj 1) je také zmíněno, že v názvech dódžó té doby se hojně používal znak 武 bu (bojovat) např. Renbukan, Kóbukan, Šóbukan. Kanó použil místo toho ve svém Kódókan znak 道 dó (cesta), aby vyjádřil, že bojové techniky v jeho dódžó jsou jen prostředkem pro studium a ne ústředním bodem zájmu. Slovo 講道館 Kódókan tedy znamená "sál/hala (kan), kde Cesta (dó) se vyučuje (kó)".



Kaligrafie napsaná Džigoró Kanem pro Šimotomisaka dódžó (nyní v Muzeu Kódókanu) obsahuje slovo Kódókan -講道館 " sál/hala (kan), kde Cesta (dó) se vyučuje (kó)". Na kaligrafii napsán text zprava doleva.

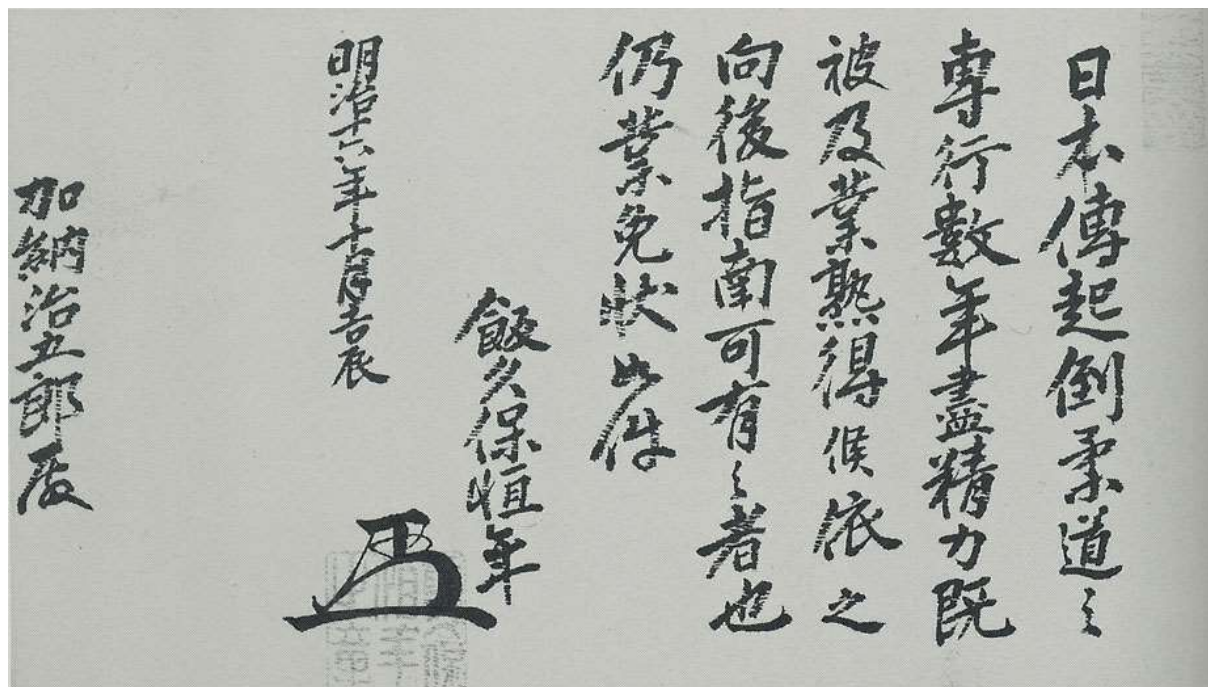
Dá se tedy pochopit, že Kanó chtěl zdůraznit svoje odlišení od džúdžucu a tak propagovat své džúdó jako lidem prospěšný prostředek k jejich sebezdokonalení, později jako systém pro výchovu a vzdělávání japonského národa.

Džúdó jako prostředek pro vzdělávání a výchovu

Kanó studoval korjú džúdžucu škol Tenšin Šinjó rjú a později Kito rjú, v němž obdržel v listopadu roku 1883 Menkjó Kaiden (licence povolení učit - doklad úplného předání informací školy) a všechny svitky

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

školy. Dle knihy (Zdroj 4) obdržel také úbor na cvičení džúdzucu. Kanó zjistil, že trénink džúdzucu je velmi efektivní pro výcvik těla i ducha. Cítil se fyzicky silnější, vypěstoval si sebeovládání, zlepšil svou povahu a zjišťoval pomocí tréninku, že principy útoku i obrany mohou být použity na všechny věci v životě. Byl si též vědom, že asketický trénink (šugjó 修行) je extrémně efektivní pro sebezdokonalení člověka a chtěl šířit toto poznání, aby co nejvíce lidí mohlo mít podobný prospěch.



Text: "Japonské Kitō rjú džúdó. Po několika letech tréninku (specializování se) v této škole (příjemcova) mentální energie a dovednosti jsou zcela naučeny (plně rozvinuty) a tak já dovoluji této osobě vyučovat jiné."

Kitō rjú mendžó - Certifikát Kitō rjú džúdó Džigoró Kana, říjen 1883, zdroj

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b0/Kano_kitoryu_judo_menjo.jpg

Od založení Kódókanu v květnu roku 1882 a při stále probíhajícím studiu Kitō rjú džúdzucu u učitele likubō Cunetošiho postupně Kanó pokračoval ve výzkumu a studiu principů technik džúdzucu/džúdó a následně uváděl své poznatky do praxe. To vše mimo své civilní zaměstnání pedagoga. Kanó také v antikvariátech skupoval a studoval svitky jiných škol džúdzucu, setkával se s různými učiteli starých škol a osobně se seznamoval s jejich učením. V knize (Zdroj 1) je uvedeno, že Kanó měl k dispozici svitky z džúdzucu škol Jóšin rjú, Sekiguči rjú, Cucumi Hózan rjú, Miura rjú, Kjúšin rjú, Džikišin rjú, Seigó rjú, Musó rjú, Teizen rjú, Kiraku rjú, Fusen rjú, Kandžin rjú a také Tenšin Šinjó rjú a Kito rjú. Shromažďoval též dokumenty vztažené ke kendžucu (šermířství), kjúdzucu (lukostřelectví), badžucu (jezdectví), sumó, řeckořímskému zápasu, boxu a dalším. Postupem času se vzrůstající popularitou džúdó a Kana mu učitelé různých škol džúdzucu objasňovali informace z jejich škol (Zdroj 1). Někteří z nich se stávali členy Kódókanu a mimo své džúdzucu cvičili též džúdó. Kanó se snažil udělat si široký vhled do těchto různých bojových umění a stylů, ač je třeba přímo necvičil. V pozdější době Kanó zval učitele různých starých škol boje k výuce v Kódókanu. Například v roce 1928 založil Kobudó Kenkjú Kai (společnost pro studium starých bojových umění), kde se vyučovalo mimo jiné Kobudó Katori šintó rjú pod vedením mistrů Ičizu Šiina, Narimiči Tamaie, Soazemona Kubokiho a Tanekiči Ita a také džúdó - Šintó Musó rjú (mladý učitel Takadží Šimizu). Též se zajímal o karate Gičina Funakošiho, aikidó Moriheje Uešiby a své přední žáky k nim posílal studovat.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Po absolvování vysokoškolského studia (1881) na Tokijské císařské Univerzitě pracoval jako učitel na fakultě školy Gakušuin (císařská univerzita určená pro děti šlechty), kde byl v roce 1885 jmenován profesorem. V únoru roku 1882 si Kanó otevřel v pronajatém chrámu Eišódži soukromou přípravnou školu pro několik málo chlapců (Zdroj 1,4). Byly to děti přátel či příbuzných a Kanó dohlížel na jejich školní studium, dával jim svoje lekce neformálním způsobem. Sousedé školu pojmenovali Kanódžuku (Kanova skupina). Studenti museli dodržovat přísná pravidla. Ve volných chvílích některé svoje studenty učil také techniky džúdžucu a tak v Eišódži vznikl i Kódókan. Postupem let Kanó působil jako ředitel různých škol. Později byl dlouhá léta radcem Ministra školství. Od roku 1893 byl ředitelem na Tokijské pedagogické škole (později byla pojmenována Tokio Kjoiku Universita a nyní se jmenuje Cukuba Universita). Cukuba Universita má v Japonsku vynikající pověst vysoké školy pedagogické. Kanó poměrně často cestoval do zahraničí (Evropa, Amerika, Čína, Korea) na studijní služební cesty, kde zkoumal tamější systémy výuky, srovnával je a hledal jejich efektivní metody. Zasloužil se během svého života o reformy školství všech stupňů v Japonsku a také v Číně. Pomohl tisícům čínských studentů vystudovat v Japonsku.

Během let postupně stoupal počet Kanových žáků v Kódókanu a ten několikrát měnil své působiště z důvodů potřeby více místa pro tatami. Výuku džúdó spíše vedli v té době již velmi pokročilí Kanovi studenti - držitelé vysokých stupňů. Kanó byl velmi zaneprázdněný, hodně cestoval na celé měsíce mimo Japonsko či Tokio, nicméně dohlížel na běh Kódókan džúdó. Postupně se šířilo džúdó po celém Japonsku a vznikala nová dódžó.

Níže je historie stěhování Kódókan dódžó - velikost v tatami, datum, umístění v Tokiu

12 Tatami (květen 1882, chrám Eišódži)

20 Tatami (září 1883, Kanův dům, Kodžimači)

40 Tatami (jaro 1887, dům pana Šinagawy, Kodžimači)

60 Tatami (duben 1890, Hongo-ku, Masaga-čo)

107 Tatami (leden 1894, Koišikawa-čo, Šimotomisaka-čo)

207 Tatami (listopad 1897, Koišikawa, Šimotomisaka-čo)

314 Tatami (leden 1898, Ocuka Sakašita-čo)

514 Tatami (prosinec 1919, 1 patro, Kasuga-čo, Bunkjo-ku)

986 Tatami (březen 1958, 2 patra, Kasuga-čo, Bunkjo-ku)

Kanó je v Japonsku též považován za japonského "otce sportu". V červenci 1911 Kanó založil Japonskou amatérskou atletickou asociaci (Dai nippon taiiku kakai - dnešní Japonská sportovní asociace) a stal se prvním předsedou. Byl také prvním asijským členem Mezinárodního olympijského výboru a přítelem zakladatele novodobých Olympijských her barona Pierra de Coubertaina a byl též propagátorem olympijských myšlenek v Japonsku (Zdroj 14). Na internetu jsou k vidění skeny osobní korespondence Kana a Coubertaina. Roku 1912 přivezl první japonské sportovce na 5. OH do Stockholmu (Švédsko). Později byl též členem japonských olympijských delegací na 7. OH 1920 v

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Antverpách (Belgie), 9. OH 1928 v Amsterdamu (Nizozemí), 10. OH 1932 v Los Angeles (USA), 11. OH 1936 v Berlíně (Německo).



Džigoró Kanó v historickém okamžiku roku 1936 během OH v Berlíně, když Američan Jesse Owens byl dekorován zlatou medailí ve skoku do dálky, po té co porazil Japonce Naoto Tadžima a Němce Luz Longa. Kanó stojí za stupínkem mezi Tadžimou a Owensem.

K pochopení pohledu Džigoró Kana na sportovní hnutí bych rád použil části textů od pánů Reguliho a Šenkýře (Zdroj 29) z roku 2013, kde jsou podstatné části objektivně shrnuty (znění celé kapitoly je v Příloze):

Ideje pedagoga a vizionáře Kana a de Coubertina se potkaly ve vzájemné shodě. Olympijské ideály byly v souladu s myšlenkami džúdó.

dále citace:

Kanó pochopil význam olympijských her jako šanci „spojení lidí všech národností, jejichž společné porozumění má vést k harmonii a míru na celém světě. Rozdíly v chování a zvycích jsou důvodem pro jejich formování. Pokud někdo pochopí důvody, pak to, co předtím způsobovalo antipatie a nelibost, se změní na sympatie a lásku.“ Kanóovi byly jistě sympatické myšlenky nezištného setkávání lidí, kdy není důležité vyhrát. Chápal význam olympijských her jako prostředek mezikulturní komunikace. Kanó však nebyl zcela ztotožněn s výkonnostním sportem, s honěním se za výsledky bez ohledu na další stránky rozvoje člověka.

také citace

Kanó si nebezpečí zjednodušení džúdó dobře uvědomoval v souvislosti s olympijskými hrami a dalšími sportovními akcemi. Jeho námítky bychom mohli shrnout do několika bodů:

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

- *Komerzializace – soutěže mohou vést ke komerzializaci výuky džúdó, což popírá podstatu jeho myšlenky, cesty, vytvořené pro blaho všech lidí, ne pro individuální profit (připomeňme, že Kanó nikdy nevybíral poplatky za výuku džúdó)*
- *Zúžení cíle džúdó – cíle soutěže jsou úzké (individuální profit, vítězství osoby sportovce), přičemž cíle džúdó jsou široké (prosperita společnosti, naplnění celého života ve všech aspektech)*
- *Sport jako divácká zábava – soutěže předpokládají také diváky, kteří za vstup platí. Kdo platí, očekává adekvátní službu, což je v tomto případě zábava a soutěže se snaží těmto divákům vyhovět. To by znamenalo další degeneraci džúdó.*

V knize textů Džigoró Kana (Zdroj 2) v části "Džúdó a tělovýchova" je zachycen jeho názor na sport. On jej chápal jako formu tělesné výchovy pro rozvoj zdravého těla, použitelného v každodenním životě.

„Obecně řečeno, pokud se podíváme na sporty, zjistíme, že jejich silnou stránkou je to, že se v nich soutěží a to je dělá zajímavé. Toto k nim pravděpodobně přitahuje mladé lidi. Bez ohledu na to, o jak cennou metodu tělesné výchovy se jedná, jestliže ta nemá praktický význam, tak nebude sloužit žádnému účelu - s tím souvisí popření výhod sportů. Ale v tomto ohledu existují otázky, které bychom měli velmi uvážit. Zaprvé, takzvané sporty nebyly vytvořeny za účelem tělesné výchovy; člověk soutěží pro jiný účel, totiž vyhrát. Proto svaly nejsou nutně rozvíjeny vyváženým způsobem, a v některých případech je tělo pobízeno do krajnosti, nebo dokonce zraněno. Z tohoto důvodu, přičemž není pochyb o tom, že sport je dobrá věc, musí být vážně věnováno výběru sportu a tréninkové metodě. Sporty nesmí být vykonávány neopatrně, přehorlivě, nebo bez sebeovládání. Nicméně je možno říct, že soutěžní sport je forma tělesné výchovy, která by měla být prosazována s tímto na paměti. Důvod, proč jsem se více než dvacet let snažil propagovat sport a snažil se přinést olympiádu do Japonska je zcela proto, že jsem oceňoval tyto přednosti. Nicméně, v dobách, jako jsou tyto, kdy mnozí lidé jsou nadšeni sportem, bych jim rád také připomenoul nepříznivé účinky sportu. Taktéž naléhám, že je třeba mít na paměti cíle tělesné výchovy pro rozvoj zdravého těla, které je užitečné pro vás ve svém každodenním životě - a určitě zvážit, zda způsob tréninku je či není v souladu s koncepcí Seirjoku Zenjó (Efektivní využití sil).“

V příspěvku "Kodokan Judo Gaisetsu" (Osnova Kódókan Džúdó) v magazínu Džúdó, č. 2 vydaném Kódókanem ve 4. roku éry Taišó (1915) se Kanó vyjadřuje ke smyslu džúdó:

"Džúdó vyjadřuje nejúčinnější využití těla a ducha. Trénink džúdó je procvičování útoku a obrany pro posílení svého vlastního těla a ducha, a též uskutečňování základů džúdó. Díky tomu se každý zdokonaluje a stává se osobou prospěšnou společnosti. Toto je ideální smysl tréninku džúdó."

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Jak jsem již zmínil, Kanó se upevňoval v názoru, že džúdó je nepostradatelný vzdělávací nástroj a doufal, že podporuje lidi být zdravými tělesně i duševně, být vlastenečtí, ostražití a s dobrou povahou vkládanou ve prospěch společnosti.



Prof. Kanó promlouvá ke skupině studentů džúdó v Kódókanu během Kagami biraki (úvod nového cvičebního roku) roku 1907.

Kanó byl nesmírně ovlivněn vzdělávacím ideálem tak, že zkombinoval fyzické vzdělávání (Taiiku) s intelektuálním vzděláváním (Čiiku) a morálním vzděláváním (Tokuiiku). Stal se idealistou. Měl různorodé cíle pro Džúdó, které viděl jako něco, co současně zahrnovalo sebeobranu, tělesnou kulturu a morální chování. To je doloženo Kanovou citací (Zdroj 23):

Od samého počátku jsem rozlišoval Džúdó na tři části, Rentai-Ho, Šobu-Ho, a Šúšin-Ho. Rentai-ho odkazuje na Džúdó jako tělesné cvičení, zatímco Šobu-ho je Džúdó jako bojové umění. Šúšin-ho je pěstování moudrosti a ctnosti, stejně jako studium a uplatňování zásad Džúdó v našem každodenním životě. Proto jsem očekával, že praktikující by rozvíjeli svá těla ideálním způsobem, aby bylo vynikající v zápasech, a také zlepšovali svou moudrost a ctnost a prožívali ducha Džúdó v jejich každodenním životě. Pokud vezmeme v úvahu Džúdó nejprve jako fyzické cvičení, měli bychom si uvědomit, že naše tělo by nemělo být tuhé, ale uvolněné, rychlé a silné. Měli bychom být schopni se správně pohybovat v reakci na neočekávané útoky našeho oponenta. Neměli bychom také zapomínat, abychom plně využili každé příležitosti během naší praxe s cílem zlepšit naši moudrost a ctnost. Toto jsou ideály a principy mého Džúdó.

V Kódókanu Kanó zavedl 4 výukové metody pro dosažení výše uvedených osobních cílů: randori (volný sparring), kata (formy předem daných technik), kógi (přednášky), mondó (rozhovory - otázky a odpovědi). Velmi zkráceně řečeno, randori slouží k učení se aplikování techniky, principů, posilování těla a ducha, kata zase k učení se technikám i principům technik včetně těch, které nelze v zájmu bezpečnosti použít v randori. Přednášky sloužily k doplnění teoretických znalostí (zákonitostí dané techniky, znalosti anatomie (např. při vysvětlování páčení se mohou hodit znalosti svalů a nervů), efektivity tréninku, psychologie, etiky). Otázky a odpovědi sloužily k tomu, aby se žáci zeptali, čemu třeba neporozuměli. Náročné cvičení a zdokonalování se ve fyzických i volných vlastnostech na tatami

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

pomocí randori, kata, šiai je propojeno s intelektuálním vzděláváním kógi a mondó, tvoří tak výchovně vzdělávací celek.

Jak již bylo zmíněno Kanóvi způsoby výuky se lišily od tehdejších používaných způsobů v Džúdzucu. Kanó zmiňuje, že technika nebyla vysvětlována ústně a měla být pochopena a naučena opakováním, kdy dochází k postupnému zlepšování. Shledal toto jako málo efektivní metodu výuky a bylo daleko lepší na počátku vysvětlit trochu o principech techniky. I dnes v japonských Budó i Korjú Budžucu (starých školách bojových umění) jsou mnozí učitelé velmi neochotní dávat k technice nějaký ústní výklad předtím, než člověk si svými opakovanými pokusy o provedení vytvoří osobní zkušenost s technikou. Hlavní metoda tréninku dříve bylo kata. Randori bylo dle Kana efektivnější, proto jeho praxi upřednostňoval (Zdroj 33,34). Naoki Murata (archivář Kódókanu) ve své knize (Zdroj 2) zkompileované z textů Kana zmiňuje jeho vyjádření: „*Použil jsem metodu výuky, která zdůrazňovala randori a přirozeně během randori došlo k pochopení jakékoliv kata. Je to spíše jako výuka psaní slohové práce bez použití knihy s gramatikou, nebo učení se základům gramatiky zároveň při učení se, jak napsat slohovou práci.*”

Otaki/Draeger se ve své knize (Zdroj 20 – strana 413) dotýká času stráveného učením se pomocí randori, kata, šiai. Dle nich je vyvážený časový poměr: randori 75-80%, kata 15-20%, šiai 3-5%.

Randori

Džigoró Kanó považoval kata i randori za formy mentálního tréninku. Nicméně v dnešní době se smysl obou mění a proto si myslím, že bude přínosné se podívat na některé původní významy. V posledních desetiletích svého života Kanó nebyl spokojen s tím, jak je randori džúdisty prováděno. V knize (Zdroj 1) je uvedeno konstatování, že v roce 1926 v jednom rozhlasovém interview věnovaném minulosti a budoucnosti džúdó Džigoró Kanó bědoval: *"Cítím, že džúdó se odklání od svého správného směru, když posuzuji aktuální stav ve světle svých původních ideálů. Je to něco, co shledávám, že je velmi neuspokojivé."* V knize pak následuje informace, že Kanó naléhá na instruktory, aby tréninkové metodě zápasu randori navrátili zpět ducha a myšlení, které byly praktikovány v jeho původním živelném způsobu.

K původu randori je uvedeno na straně 66:

Randori má svůj původ v tréninkové metodě známé jako nokori-ai. Ta byla cvičena v období před obdobím Meidži (před rokem 1868) a byla to forma tréninku kata, v které se protivníci utkávali a pokoušeli se provést jeden na druhého sérii technik. Jestliže cvičencova technika nebyla efektivní, jeho tréninkový partner mohl provést protiútok. Podobně, jestliže protivníkův protiútok byl neodpovídající, se mohl provést protiútok, a tak dále.

Džigoró Kanó a jeho žáci tréninkovou metodu nokori-ai zdokonalili a prováděli pod názvem randori, což je zápasení (volné cvičení), ve které oba praktikanti volně útočí různými technikami a učí se potlačit vlastní možné ohrožení. Koncept "džú" (jemnost) byl zásadní princip technik džúdó. Během zápasení byly techniky prováděny nejprve otevřením pomocí "Kuzuši" (rozbití rovnováhy) a "Cukuri" (umístění) a pak dokončení s "Kake" (provedení).

Dále vybírám z kapitoly randori a kata od strany 66.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Je zde uveden seznam bodů, které by praktikující džúdó měli mít na mysli při svém provádění randori (autoři uvádějí, že pochází z Kanóvo knihy Džúdó Kjóhan).

(citace z knihy)

1. Základní postoj těla je a musí být šizen-hontai (přirozený postoj). Tento přirozený postoj není jen nejvíce přizpůsobitelný změně, ale je také nejméně vyčerpávající. Oba bojovníci zaujmají stejný postoj.

2. Techniky hodů jsou upřednostňovány. Házení je hodnotnější jako fyzické vzdělávání a jako mentální trénink, jelikož vyžaduje vnímání a reakce velkého rozmezí situací. Učení se páčení, škrcení po zvládnutí technik hodů umožňuje stejnou znalost obou. Ti, kteří se v džúdó specializují, mají po řadu let hojný dostatek příležitostí studovat vše do hloubky. Jestliže někdo může být v pokušení učit se jedno nebo druhé, pak techniky hodů by měly být hlavní starostí. Je lepší se zaměřit raději čistě na jedno, než na obě nedostatečně a NAGE WAZA (techniky hodů) by měla být upřednostňována.

3. Vždy nezapomínejte, že randori je trénink v umění útoku a obrany. V bojových uměních je základ cvičit tělo k lehkému a mrštnému pohybu k obraně před útoky úderů a kopů a k rozvíjení schopnosti reagovat rychle a přiměřeně. Zápas džúdó musí být prováděn jako v reálném boji a bezprostřední cíl je vyhrát. Vždy být připraven.

4. Pořadí pro učení by měla být nejdříve TAČI WAZA (techniky boje ve stoje) a pak boj na zemi za účelem naučit se obě uspokojivě. Když zkoušíš zvládnout nejprve NEWAZA (techniky boje na zemi), budeš mít málo příležitostí se naučit později TAČI WAZA.

Dále se tu píše (citace z knihy):

Randori bylo vytvořeno v raných dnech Kódókanu v duchu těchto principů a bylo hlavním důvodem, proč studenti Kódókanu dominovali nad jinými džúdžucu školami. Houževnaté útočení nedávalo protivníkovi žádný oddech. Charakteristicky to tvořilo džúdó technicky promyšlené a pěkné.

V průběhu času džúdisté především z univerzitních dódžó začali provádět randori způsoby, se kterými Kanó nesouhlasil. Kanó zmiňuje dva důvody pro tuto "žalostnou situaci":

- za prvé důrazně uvádí, že na nějakých místech trénují jen pro soutěž. Ve smyslu vyhrát za každou cenu závodníci ukazují tendence upustit od přirozeného postoje ve stoje a věnují se protivníkovi z tuhých obranných postojů.
- druhý důvod byl stále se zvyšující počet studentů Kódókanu stvořených nedostatkem kompetentních instruktorů, vedoucí ke zpronevěření se zásadám. Hodně cvičenců

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

zanedbalo/opominulo Kanóvo původní principy ohledně vítězství nad sebou (to win by pacing themselves).

Kanó vyvíjel vždy snahu zvrátit degeneraci principů randori a hojně přednášel na toto téma instruktorům i studentům.

"Podle principu fyzického vzdělávání, by se měli cvičenci džúdó věnovat svému protivníkovi ve vzpřímené pozici a být úplně uvolnění. Když je to nutné, tak by cvičenci měli být schopni na okamžik napnout svůj krk, končetiny nebo trup, a když je potřeba, tak být schopni se plynule a rychle pohnout. Jestliže tě protivník zkouší kopnout nebo udeřit, je nutné vyhnout se útoku a vymanévrovat svoje tělo volně a rychle z místa, kde stojíš. Věnování se efektivně randori znamená oboje - fyzické vzdělávání a boj, potřebujeme se vrátit zpět ke způsobu, který se prováděl, když byl Kódókan založen."



Randori v Kódókanu roku 1913

V knize se dále uvádí informace ve smyslu, že vzrůstající počet vítězství byl v randori dosahován pomocí NEWAZA (techniky boje na zemi) a to bylo škodlivé pro studium NAGEWAZA (technika hodů) - toto byl trend v Kódókanu i Butókukai (Dai-Nippon Butókukai - sdružení zastřešující staré systémy boje - korjú budoucu). V roce 1922 byly oficiální pravidla Kódókanu pozměněny ve smyslu, že všechny zápasy musí začínat ve stoje a byly omezeny situace, kdy může být použito NEWAZA technik boje na zemi. Už dříve byly v pravidlech některé NEWAZA techniky povoleny až v zápasech od 1. danu či 2. danu. Jednalo se především o techniky Kansecu waza (techniky páčení) speciálně bylo zakázáno páčení prstů, palců, kotníků a zápěstí a Žime waza (techniky škrcení). Jako první z technik NEWAZA se v Kódókanu vyučovala Osae waza (techniky znehybnění).

Na webu <http://judoinfo.com/quotes3.htm> jsem našel velmi pěkný text od Rjózó Nakamury, dlouholetého ředitele Komise vzdělávání IJF. Pojednává o tom, jak měnit své počínání v randori dle toho, cvičíme-li se soupeři s různou úrovní, či dětmi. Text je velmi pěknou praktickou ukázkou užití zásady džúdó Džita Kjóei (vzájemná prosperita pro sebe a ostatní) – bude podrobněji vysvětleno později.

„I když jsem se stal 8. danem, tak pořád pokračuji s mým cvičením a studiem džúdó, protože nepovažuji cvičení a studium džúdó jen jako soutěž a záležitost jen výher a proher.

Samozřejmě, že jsem se snažil co nejlépe zvítězit v soutěžních turnajích v mládí. Také jsem strávil hodně času se svými studenty a mladšími kolegy k získání výsledků v soutěžích jako trenér poté, co jsem přestal soutěžit. Ale vždycky jsem byl přesvědčen, že konečným cílem cvičení a studia džúdó je vytvořit ty nejlepší lidské bytosti pro společnost.

Původně Džú přišlo z principu Yawara neboli pružnosti, což znamená způsob, jak ovládat soupeře pomocí jeho síly a to bez odporu jeho síly. Zpočátku, Dr. Džigoró Kanó používal tento princip k vysvětlení džúdó, ale pak pochopil, že tato zásada nebyla dostačující.

Došel k závěru, že bychom měli rozvíjet naši duševní a fyzickou kondici přes cvičení a studium džúdó a prožívat podstatu džúdó. Dále naším konečným cílem cvičení a studia džúdó je, abychom se sami zdokonaľovali a pracovali ve prospěch společnosti.

K dosažení těchto cílů je třeba vzít v úvahu tři různé způsoby cvičení vypůjčené z dřívějších dob. Ty vysvětlují, že cvičení musí být měněno v závislosti na znalosti soupeře a zároveň je třeba mít na paměti účel a cíl.

Jmenovitě, dle typu soupeřů můžeme způsob cvičení rozdělit do tří skupin:

1. Cvičení se soupeři s vyšší úrovní

Měli byste zkoušet své vlastní techniky s plnou silou pro zlepšení dovedností a neměli byste myslet na obranu. Obrana proti soupeři by měla být pouze Tai Sabaki či ovládání těla, také byste neměli myslet na to, zda budete hozeni v případě, že dovednost soupeře převyšuje vaši obranu.

2. Cvičení se soupeři stejné úrovně

Měli byste zkoušet své vlastní schopnosti a sílu, tak jak je to jen možné.

3. Cvičení se soupeři nižší úrovně

Měli byste mít na paměti principy technik a snažit se hodit soupeře rozumnými a vhodnými technikami. Také byste měli dát soupeři dostatek příležitostí nechat zkoušet jeho techniky, tak že se soupeř může zlepšovat také.

Navíc, když budete cvičit s učitelem, měli byste se pečlivě učit principům technik bez nadměrného bránění a to dělat vytrvale, protože se učíte pro vlastní zlepšení.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Když cvičíte s dětmi, měli byste být opatrní, dát jim možnost a používat techniky, které znají, aby se nebály padat v případě, že je technika aplikována ve správném načasování, aby děti mohly zlepšovat své dovednosti v budoucnosti.

Doufám, že džúdó bude vzkvétat po celém světě, aby co nejvíce lidí, jak je to možné, sdílelo a mělo prospěch z tohoto nádherného sportu a způsobu života.“

Na základě vyjádření různých učitelů a svého pochopení se pokusím jako vodítko k efektivnějšímu cvičení randori shrnout několik bodů:

- randori je prostředek k utužování ducha (pokusit se dokončit cvičení, i když tělo nemůže – to je způsob sebevýchovy v japonských Budó)
- používat vzpřímený útočný postoj než obranný, mít na paměti myšlenku o možnosti, že randori je také příprava pro skutečný konflikt, kde útočník může udeřit či kopnout
- preferovat útok před obranou
- preferovat techniku Džúdó před hrubou silou
- zlepšovat svůj Zanšin (ducha připravenosti a bdělosti) a plynule navazovat techniky a kontrolovat soupeře
- neotáčet se k soupeři zády, vždy se na něj dívat, vědět o něm
- usilovat o Ippon (to je snaha o dokonalou techniku ve správný okamžik – duch a tělo se spojí v jeden celek spolu se soupeřem a dochází k dokonalosti a uskutečnění účinné techniky)
- testovat své schopnosti na různé soupeře (hledat váhově i velikostně rozdílné soupeře, učit se měnit svůj styl boje na základě jejich somatotypů)
- zkoušet si techniky v prostředí podobnému soutěži či sebeobraně situaci
- není důležité, kolikrát člověk je hozen, cílem v každém randori by mělo být alespoň jednou hodit soupeře (dosáhnout dokonalosti Ipponu)
- znát svou roli v randori na základě schopností soupeře a tu se snažit naplnit ke vzájemnému prospěchu

Sportovní trénink džúdó je pro utužování ducha velmi dobrý prostředek. Série randori, učikomi, nagekomi, kakarigeiko atd. jsou velmi efektivní. Měl bych jeden malý příklad ze cvičení kendó (japonský šerm). V létě roku 2012 středoškolský učitel kendó Akinori Takenaka (7.dan kendó) z Oity v Japonsku vedl čtyřhodinové cvičení kendó v Praze. Vytvořil náročný trénink, dle jeho slov takový, jaký provádí běžně u sebe ve středoškolském dódžó v Oitě. Na závěr tréninku záměrně vytvořil situaci, kdy při intenzivních a větších sériích kirikaeši (opakované útoky) vyčerpané tělo nechtělo pokračovat ve cvičení, nicméně bylo nutno s velkým sebezapřením cvičení dokončit. Po té při závěrečném nástupu pan učitel Takenaka vysvětlil, že toto je způsob výchovy a utváření lidského charakteru cvičením kendó. Také řekl, že i když člověk nemůže, měl by se snažit za každou cenu dokončit cvičení a úlohou učitele je dovést žáky na samou hranici vyčerpání, tam je nechat chvíli setrvat a ve správnou dobu skončit (aby se nikomu nic nestalo). Ještě rád bych dodal, že pan učitel byl velmi přísný, nicméně v jeho chování nebylo náznaku hněvu, zlosti, ponižování, nadřazenosti ani ničeho negativního.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Kata

Kata je metoda studia džúdó pomocí předem uspořádaných forem/sestav technik. Kanó a další vysoce postavení džúdisté minulých i současných generací vytvořili kata v důsledku dlouhého a podrobného výzkumu a praxe.



Společná fotka ze shromáždění předních učitelů džúdzucu z Dai Nihon Butokukai (Velká japonská společnost válečných čtností) v Kjótu dne 24. července 1906, kde zformulovali oficiální katy, které mají být cvičené v Kódókanu. Kanó svolal toto shromáždění a došlo zde například k přepracování Kime-no-kata ([ZDROJ HISTORY OF SOSUISHI RYU](http://www.sosuishiryu.org/history/int/) <http://www.sosuishiryu.org/history/int/>).

Přední řada, zleva do prava z jejich pohledu (použit byl anglický přepis japonských jmen, míst a názvů škol): KATSUTA HIRATSUKA z Kagawa (Yoshin Ryu); KOJI YANO z Kumamoto (Takeouchi Ryu); JUSHIN SEKIGUCHI z Wakayama (Sekiguchi Ryu); HIDEMI TOTSUKA z Chiba (Yoshin Ryu); JIGORO KANO z Tokyo (Kodokan Judo); KUMON HOSHINO z Kumomoto (Shiten Ryu); TAKAYOSHI KATAYAMA z Kagawa (Yoshin Ryu); YAZO EGUCHI z Kumamoto (Kyushin Ryu); MASAMIZU INAZU z Kyoto (Miura Ryu)

Zadní řada, zleva do prava z jejich pohledu: YOSHIMAKI YAMASHITA z Tokyo (Kodokan Judo); HAJIME ISOGAI z Kyoto (Kodokan Judo); SAKUGIRO YOKOYAMA z Tokyo (Kodokan Judo); SHUICHI NAGAOKA z Kyoto (Kodokan Judo); SHIKATARO TAKANO z Okayama (Takeouchi Ryu); MATAEMON TANABE z Himeiji (Fusen Ryu); KOTARO IMEI z Okayama (Takenouchi Ryu); HOKEN SATO z Kyoto (Kodokan Judo); HIKOSABURO OSHIMA z Kagawa (Takeouchi Ryu); MOGICHI TSUMIYU z Wakayama (Sekiguchi Ryu); KEHEI AOYAGI z Fukuoka (Sosuishiryu)

Studium jakékoliv džúdó kata Kódókanu je náročná činnost a vysokého stupně odbornosti nemůže být dosaženo za jeden den, týden, měsíc nebo rok. Dosažení skutečného zvládnutí vyžaduje mnoho hodin úsilí a pilné praxe pod vedením zkušeného a znalého učitele.

V knize (Zdroj 20) je uvedeno vyznání ohledně důležitosti cvičení kata od známých džúdistických závodníků jako Masahiko Kimura, Akira Kaminaga, Isao Inokuma, Isao Okano, Nobujuki Sato a další. Také Jasuhiro Jamašita, Kosei Inoue cvičili Nage-no-kata a Katame-no-kata. Jamašita v roce 1982 řekl

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

o svém studiu kata (Zdroj 19), že je to jeden ze způsobů, jak zajistit, aby jeho výkon v džúdó byl co nejlepší možný. Také, když jeho techniky nefungují přesně, vrátí se vždy poctivě ke cvičení kata.

Existují hlavní kata v současné době přijaté Kódókanem a také kata, které nebyly vyvinuté v Kódókanu, ale za to učiteli s vysokými stupni (Gonosen-no-kata, Kaeši-no-kata, Nage-waza Ura-no-kata, Katame-no-Ura-waza, [Hirano] Hando-no-kata). Každá kata má své specifické vzdělávací cíle a hodnotu, pro které byla vytvořena.

Pro představu kata Kódókanu lze dle svých vzdělávacích cílů rozdělit do čtyř skupin (Zdroj 35):

1. **Randori-no-kata:** příprava a zlepšení randori

- Nage-no-kata (pochopení různých způsobů Kuzuši, cvičení pádů a hodů)
- Katame-no-kata

2. **Šóbu-no-kata:** způsoby pro cvičení sebeobrany

- Kime-no-kata
- Kódókan-Gošindžucu
- Joši-gošin-ho
- Kime-šiki

3. **Taiso-no-kata:** způsoby pro fyzický trénink

- Džú-no-kata
- Go-no-kata
- Seirjoku-zenjó-kokumin-taiikuno-kata

4. **Ri-no-kata:** způsoby k lepšímu pochopení základních principů a teorií

- Icucu-no-kata
- Košiki-no-kata
- též i Džú-no-kata

Wolfgang Dax-Romswinkel (IJF Mistr světa z roku 2014 v Džú-nó-kata) mi v diskuzi sdělil zajímavé skutečnosti k Džú-no-kata. V roce 1920 Džigoró Kanó doporučil cvičit jako první Džú-no-kata ještě před Nage-no-kata a Katame-no-kata. Zdůvodňoval to tím, že v této kata nejsou pády, je cvičena umírněnou rychlostí, je možno cvičit tuto kata bez tatami a džúdógi a tak je možno ji cvičit kdekoli a kdykoli. Obecně Džú-no-kata má svojí hodnotu v rozvíjení schopností v taisabaki, rovnováze, vyváženosti těla, stabilitě těla při pohybu spolu se vzdáleností a načasováním. Džú-no-kata se cvičila již v roce 1915 jako základ tělovýchovy na školách v Japonsku, také i při výuce džúdó u žen byla preferována (viz obrázky v knize Zdroj 35 a text v knize Zdroj 4). Kódókan Institut ve své úpravě zkušebního řádu na dan stupně z března 2016 požaduje Džú-no-kata již na 4.dan (na 1-3. Dan je

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

požadována z kata znalost Nage-no-kata a Katame-no-kata). Kata z Šóbu-no-kata jsou požadována až na 5. a 6. dan.

V knize (Zdroj 20) je uvedeno 10 hlavních smyslů cvičení kata, v závorkách pak mé velmi stručné shrnutí rozsáhlejšího vysvětlení daných bodů od autorů Draegera a Išikawy:

1. **Poskytnout základní tréninkovou metodu pro džúdó** (nejenom učikomi)
2. **Vytvořit reprezentativní základy techniky džúdó** (porozumění a studium principů technik)
3. **Zajistit harmonický technický vývoj širokého rozmezí technik džúdó** (nespecializovat se jen na osobní techniku, zvyšovat tak svoje technické schopnosti)
4. **Zajistit harmonický rozvoj těla** (kata je bezpečné fyzické cvičení, v případě Nage-no-kata se cvičí techniky na obě strany)
5. **Zlepšit sebeovládání** (mentální schopnosti pro situace randori, šiaj či nebezpečí ohrožení života, situace každodenního života)
6. **Ukázat mechaniku a ducha džúdó na exhibicích** (každá kata má praktické hodnoty a ty v katách nesmí být zapomenuty, naopak musí být ukázány)
7. **Podporovat vytvoření džúdostického ducha** (přenášet na další generaci ducha džúdó – zoceleného, lidského, vyzrálého a společensky akceptovatelného)
8. **Zajistit vytvoření sebeobránných principů a hodnot** (naučit se správné postupy v sebeobránných situacích na základě principů a technik džúdó)
9. **Poskytnout vhodný způsob cvičení džúdó pro všechny** (kata je ideální způsob, jak cvičit džúdó bez zranění a třeba i ve stáří)
10. **Zajistit zachování tradičních symbolických hodnot džúdó** (respekt k formám učitelů, tradice ukazuje stav myšlení, kdy jsme schopni se učit)

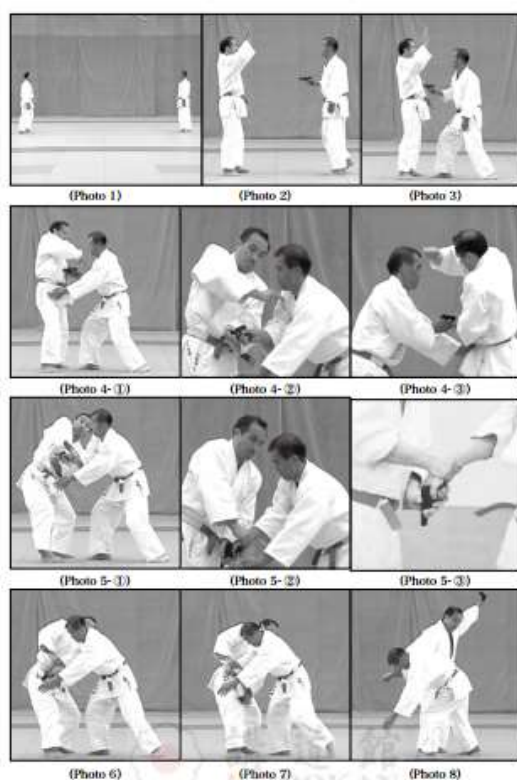


Šuiči Nagaoka (10. dan) provádí techniku Cukomi z Kime-no-kata

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

V poslední době se rozvíjí soutěž v džúdó kata Kódókanu. Posuzovaná kata podléhají jakési aktuálně uznávané formě (byl nastaven metr pro posuzování). Dříve tomu tak nebylo, jednotná přesná forma neexistovala. Učitelé měli svá vlastní funkční a smysluplná provedení, která byla tolerována, kata byla dynamičtěji cvičena, nebyla tak na pohled pěkná a technicky precizně zacvičená jako dnes. To je dobře vidět na starých videích třeba pana učitele Nagaoky z Kódókanu (Zdroj 27) nebo ze cvičení kata při příležitosti OH 1964 v Tokiu pana učitele Tošira Daigó (Zdroj 28).

Při jakékoli demonstraci kata se posuzuje, zda existuje nějaké zaváhání při aplikaci techniky. Kromě toho je vždy nutné mít na paměti, zda byly základní principy dané techniky předvedeny a nastal důvod pro použití té či oné konkrétní techniky.



Obrázky k technice Šómen-zuke je z anglického vydání příručky Kódókanu ke Gošin džucu.

Ve svém smyslu kata k soutěžení vůbec nejsou určena. Navíc hodnocení je vždy subjektivní. Jak jsem měl možnost si přečíst názory některých učitelů s vysokými stupni, tak mnohdy provedení kata na vrcholných soutěžích v kata ME, MS jsou na velmi vysoké technické úrovni a velmi hezké na pohled, ale postrádají smysl a souvislost - Riai. Jedná se tak jen o další precizní gymnastickou disciplínu. Osobně tento výrok nejsem schopen objektivně posoudit, mé znalosti kata jsou velmi omezené, ale přišlo mi důležité tento poznatek jiných uvést. Jako příklad nešvarů třeba zmiňovali zastavení Toriho pohybu při Kata-guruma v Nage-no-kata, kdy Tori drží Ukeho nad hlavou. Nebo situace, kdy Uke pomáhá pádem Torimu v Nage-no-kata. Dále výtky hodně patřily k provedení Džú-no-kata a Kódókan-gošin-džucu.

Studium kata, ale i japonských bojových umění obecně podléhá třem fázím nazývaných Šúhari 守破離. Šú (守) „chránit“, „poslouchat“ Ha (破) „odpojit“, „odbočit“ Ri (離) „odejít“, „osamostatnit“, které popisují proces dosažení mistrovství - po dlouhém a vydatném učení, poslouchání rad učitele,

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

ochraňování jeho učení, přichází odpojení se od učitele a poznávání/konfrontace naučeného s jinými učiteli/jejich postupy. Vrcholem je dosažení stavu mistrovství, kdy přichází upuštění od zaběhnutých postupů a osamostatněním ke zrodu nové funkční formy/provedení. Tím technika neumírá a je stále živá.

Tento postup je pěkně vidět třeba na technikách hodů. Existuje základní provedení chvatu (kion), které se učí děti a začátečníci a učitelé by ho měli předávat. Postupným cvičením a učením se kionu, si žák osvojuje a přizpůsobuje techniku, tak aby mu fungovala. Po x letech cvičení, se zrodí třeba i nová účinná varianta techniky. Jinak je tomu dnes u cvičení kata, je-li soutěžně zaměřeno. Pak ve studiu dochází jen ke stádiu Šú (守) „chránit“, „poslouchat“, kdy se neustále učíme závodní předpisovou formu. V tom, jak dlouho trvá stádiu Šú se zdroje liší – někdo uvádí 5. let studia, někdo daleko více - zřejmě závisí na podmínkách studia.

Výše jsem psal o funkčním provedení kata učitelů. Hlavním úkolem kata je osvojení si funkčnosti a pochopení smyslu a principů techniky džúdó – jejich studium. Efektní provedení je až průvodní jev, ne cíl. Každý máme různé tělesné dispozice a tak techniky nemohou vypadat stejně. Ač se zpočátku



Danzaki Tomoaki (9.dan ZNKR iaidó hanši) blokuje útok – kata Rjúto z šóden Musó šinden rjú
Zdroj: <http://quehacesque.es/back-to-the-past-losorigenes-del-znkr-iaido/>

učíme základní formu techniky, tak výsledkem hledání její funkčnosti a smyslu si ji přizpůsobíme sobě – svému fyzickému stavu a také věku. Výše jsem psal o funkčním provedení kata učitelů. K tomu mám jeden velmi pěkný příklad, který se ke mně zprostředkovaně dostal při mém cvičení iaidó. Nicméně pro mé teoretizování o džúdó kata je to též hodící se a je to použitelné i pro základní techniky. V úvodní úrovni Musó Šinden rjú se studuje kata Rjúto (Plynulý meč), kde se řeší situace, že sedíte s mečem zasunutým za pasem a ze strany se k vám velmi rychle blíží protivník s taseným mečem, kterým vás chce zasáhnout. Nastává okamžik, kdy při vstávání tasíte meč jednou rukou a snažíte se jím ochránit před sekem na vaši

hlavu. Pan učitel Danzaki Tomoaki (zemřel v roce 2003) byl na Japonce velké postavy a síly. Byl to bývalý zápasník sumó. Ten tuto situaci cvičil tak, že ještě v kleku blokoval útočící meč svým mečem blízko záštity. Věřil, že svojí silou zastaví energii útočícího meče protivníka. Bylo to jeho funkční provedení. Během svého života měl mnoho žáků iaidó různých postav a ty techniku této kata různě učil. Například pana učitele Kišimota (dnes 8. dan ZNKR iaidó hanši), který je malé a drobné postavy, to učil způsobem, aby svým mečem neblokoval protivníkův meč, ale spolu s rychlým uhnutím ho odklonil a svedl do strany. Zde si zřejmě Danzaki byl vědom, že jeho vlastní provedení pro Kišimota není funkční. On nebude schopen svou silou meč zastavit a učil jej tak, aby technika Kišimotovi fungovala a měla smysl.

Z tohoto příkladu si můžeme vzít několik postřehů:

- funkční provedení může vypadat jinak pro různé lidi
- dobrý učitel by měl učit, co žák potřebuje a způsobem jaký uplatní

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

- provedení nelze slepě kopírovat, žák by měl při osvojování hledat funkci a smyslnost

Rád bych také zmínil dle mého podstatnou věc, na kterou jsem narazil v textech učitelů – na roli Ukeho a Toriho. Myslím si, že dobrý učitel by měl role Ukeho a Toriho chápat a hlavně umět používat v učebním procesu. Cvičení kata dokáže rozšiřovat poznání tohoto významu. Uke vytváří situace útoku dle Toriho schopností, útočí a prohrává, tím, že obdrží techniku od Toriho. Tori se přizpůsobuje situaci útoku, brání se a vyhrává provedením techniky. V mnoha japonských bojových uměních (kendó, džódó – Zdroj 24), kde také mají párová kata, je role Ukeho určena tomu zkušenějšímu – učiteli a role Toriho méně zkušenému – žáku. Zkušenější dává méně zkušenému pocit a okolnosti, jak správně aplikovat danou techniku. Uke učí Toriho a vychovává ho.

Učikomi – role Ukeho a Toriho

Podobná situace s rolami Ukeho a Toriho se dá aplikovat nejenom na kata, ale i na další džúdistické metody tréninku - na učikomi, jakusokugeiko, kakarigeiko, sutegeiko. Je to vlastně také vodítko, jak v džódó skládat dvojice Uke-Tori při skupinové výuce. Když se role vymění, tak nyní je zkušenější Tori. Ten musí provádět techniku precizněji, jelikož méně zkušenější Uke vytváří situace hůře. Učí a zdokonalují se tímto způsobem oba – všeobecná prospěšnost v praxi. K tomuto mám jedno výstižné vysvětlení od učitele Kazuo Kudo (9. dan) (Zdroj 25), kde předkládá pozitivní cvičení s méně vyspělým Ukem:

Pokud cvičíte s někým horším, než jste vy, tak můžete zjistit, že vám technika nefunguje jak má, např. nemůžete ho vyvést z rovnováhy. Nechápete, jste rozčarovani a pokoušíte se používat sílu, abyste ho shodili či dostali na zem. Vaším úkolem ve cvičení by mělo být, abyste se sám stal silnějším a zručnějším v technice. Nedávno zesnulý učitel Seidžiró Hašimoto (devátý dan) tvrdil, že získal své znalosti tím, že vždy cvičil s někým horším v technikách, než byl on sám.

Učikomi je tréninková metoda, která se vyvinula až ze cvičení kata a zřejmě našla své uplatnění teprve s rozvíjením soutěžení v džúdó a sportovně založeném tréninku. Popravdě nevím, jak moc se za dob Kana používala, nenašel jsem o tom moc informací, ale věřím, že ano. V dnešní době různé formy učikomi jsou jedním z pilířů tréninku džúdó. učikomi je založeno na opakujícím se provádění techniky. Na videích z japonských školních džúdó džódó je mnohdy vidět, že učitel dělá Ukeho malým džúdístům a pomáhá jim v jejich Kuzuši atd. Také velmi často mění děti, se kterými cvičí tak, aby správné okolnosti techniky dal pocítit, co největšímu počtu dětí během tréninku. Sám na nich také provádí techniky citlivě a technicky korektně z důvodu, aby na sobě pocítily správné provedení techniky. Pak dochází k osobnímu přenosu techniky z učitele na žáka. Z knih a videí, díváním (mitorigeiko) se dá nastudovat forma techniky, ale ne pocity.

Na youtube je k vidění též záznam (Zdroj 31, 32) z lekce Tošihika Kogy (7.dan, Mistr světa, vynikající technik) s výkladem principů džúdó studentům školního džódó. Věnuje se vysvětlení, jak správně provádět učikomi. Níže se jeho vysvětlení pokusím zformulovat. Snaží se vysvětlit, že Uke (ten kdo techniku přijímá) při učikomi jen neodpočívá a není bezduchým panákem pro Toriho (ten kdo techniku provádí). Naopak Uke vnímá techniku Toriho, nechává Toriho pocítit, jak techniku přijímá a pomáhá Torimu. Odpočívání a pasivita v úloze Ukeho při učikomi je neakceptovatelná. Je-li Toriho

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

úroveň džúdó nižší než Ukeho, tak Uke pomáhá Torimu, snaží se mu svým pohybem a připomínkami pomoci naučit se/zafixovat si správné provedení techniky. Smysl je v učení a vedení při učikomi, tak oba mají z cvičení prospěch, navíc se rozvíjí se i pocit přátelství. Jestliže se Tori učí tímto způsobem, tak on pak bude učit jiné stejným způsobem - tím má z tohoto konání propěch více lidí.

Koga také zmiňuje, že vítězství technikou ohodnocenou Ipponem je výsledek správného provedení techniky. Toho se dosáhne korektním prováděním učikomi:

- je třeba, aby se učikomi nestalo rutinou
- každý chvat v učikomi by se měl provádět technicky správně a se soustředěním (koncentrací myšlení na prováděný chvat)
- technicky správně znamená kontrolovat si správnou pozici a práci rukou (Hikite (ruka, která tahá), Curite (ruka, která zvedá)), pozice nohou, vzpřímené tělo
- hledat pravdivé (funkční) provedení v technikách. Je třeba myšlením porozumět funkci jednotlivých pohybů ve chvatu (jak kdy táhnout, tlačit, jak umístit nohu, nohy, aby chvat bylo možno efektivně provést atd.)
- učení se technik by nemělo být polovičaté, pak je to zbytečně strávený čas a nic to nepřidá naší síle

"Jestliže cvičíš učikomi vždy tímto způsobem, pak bude tvoje technika správná a rozumem odůvodněná. Svým dalším cvičením se budeš stávat silnějším. Potom na konci ve výsledku se technika stává tvou vítěznou technikou vedoucí k Ipponu."

Koga dále uvádí několik bodů k samotnému technickému provádění učikomi:

1. buďte opatrní v prvním pohybu ve své technice, umístění chodidla v úvodním kroku je velmi důležité - mějte toto na paměti
2. postoj vašeho těla musí být správný po celou dobu chvatu, není-li správný váš postoj, pak vaše síla nemůže správně působit na vašeho protivníka. Mějte dobrý postoj.
3. buďte opatrní v tom, kam se díváte při provádění techniky ... v okamžiku zahájení techniky, kam se díváte ..., jestli se díváte přímo do směru, kam házíte soupeře, váš postoj bude automaticky správný pro hod (Koga pak vysvětluje na příkladu Seoinage, kde se dívá přímo před sebe - ne do žíněny, ale do směru kam táhne soupeře). Toto je třeba si poznamenat pro každý hod. Směr pohledu je jako dívání se (zaměření) na bod vrcholu trojúhelníku (na konkrétní bod), to pomáhá zaměřit naši sílu a tělo bude rovné (narovnané) a pevné a nerozkymácené.

Šiai

Soutěžní zápas Šiai byl a je v Kódókanu hodnocen jako prostředek pro vzdělávání. Je to dobrý test cvičení džúdisty a zároveň způsob, jak získávat zkušenosti. Rozhodčí by džúdisty svým soudcováním měli směřovat ve správné praxi. Správnou praxi by měly reflektovat i pravidla soutěže. Pravidelné akce soutěžních zápasů jako Cukinami šiai (měsíční) či Kóhaku šiai (červeno bílé) jsou v dnešním Kódókanu stále prováděny a na jejich základě může člověk postupovat při skládání technických

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

stupňů. Kódókan má vlastní pravidla pro soutěže (např. doba zápasu 3-20 minut, možné používat techniky jako Morotegari, Kučikidaoši, Teguruma atd., jen bílá gi).

Stávající prezident Kódókanu a olympijský vítěz v džúdó z roku 1976 pan Haruki Uemura (10.dan) se ve svém novoročním projevu z roku 2013 zmiňuje, že podle materiálů Kódókanu byla do roku 1945 nejoblíbenější kaligrafií čtyřznaková fráze Džigora Kana "順道制勝" Džundó-Seišó. Ta byla poprvé Kanem zveřejněna v roce 1922 v knize Juko no kacudó.



Kaligrafie 順道制勝 Džundó Seišó pochází z Muzea Kódókanu, Zdroj:

<http://livedoor.blogimg.jp/himeiyu/imgs/a/a/aad0f553.jpg>

Kaligrafie s touto frází visela na zdech školních dódžó po celém Japonsku a znamená: "Následuj cestu - způsob dosažení vítězství.". Prezident Kódókanu Uemura vysvětluje, že obsahem je zdůrazněna myšlenka, že při cíli cvičení džúdó za účelem vlastního sebezdokonalení je způsob konání v zápase důležitější než výsledek zápasu. Předvést ze sebe to nejlepší, snažit se odolat a přemoci soupeře má svojí váhu, ale i prohra při dodržování zásad džúdó nás obohatí více než vítězství za použití porušení zásad. (Zdroj 17). Když to shrneme, tak tedy pro výchovu člověka je důležitější způsob, jakým byla výhry docílena než samotná výhra.

Při zápasech džúdó Kanó vyzýval své studenty (Zdroj 1): *"Bud'te iniciativní, mějte záměr; bud'te rozhodní, poznejte, kdy přestat a bud'te schopni se učit."* Zdůrazňoval: *"Když vyhrajete, učinite tak se skromností, a pokud prohrajete, tak to učinite zdvořile. Bud'te vždy ostražití, i když si myslíte, že jste v bezpečí. A nikdy se nebojte, když cítíte nebezpečí - jen prostě myšlením následujte Cestu."*

Kanó ve své citaci mluví o způsobu, jak přijmout prohru i výhru. Veškeré projevy radosti, smutku, naštvanosti, stěžování na výrok rozhodčích jsou tímto úhlem pohledu nevhodné a nezdvořilé. Džúdista by měl skromně a klidně přijmout výsledek, zvládnout své emoce a projevit tak své sebeovládání, hovoří třeba o tom i Jasuhiro Jamašita v rozhovoru z roku 2006: *"Především se domnívám, že hodnoty zdvořilosti a úcty jsou nejdůležitější základy tohoto sportu. V džúdó, dokonce i když jste zvítězili, měli byste se vyhnout všem pokušením předvádět se nebo slavit, a měli byste si zachovat sebeovládání a vyrovnanost."*

Ve sportovním zápase japonského kendó po platném zásahu šinajem při nezdvořilých projevech (např. vítězné gesto) nastane zrušení platného zásahu rozhodčími (Torikeši). Dle pravidel by mohlo dojít i k diskvalifikaci. Výsledkem je, že kendisté emoce v zápasšti neprojevují a ovládají se.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Dokladem původního účelu soutěžení jsou citace Kana či vzpomínek jeho žáků, níže jsou citace, co Kanó chtěl, aby soutěž byla:

(Zdroj 2 – strana 99)

"Soutěž je proces učení sebe i svého soupeře. Nebudte nadšeni vítězstvím, nebo zklamání prohrou. Nebudte laxní, pokud je váš soupeř slabý, nebojte se, pokud je silný. Jediným cílem je najít správnou cestu pro sebe navzájem."

Řekl: "Zavedl jsem formální soutěž, aby neukazovala studentovi, jak vyhrát za každou cenu, ale jak prohrát s grácií a pokorou."

(Zdroj 18 – v části věnované Minoru Močizukimu)

Když Močizuki hrdě hlásil Kanóvi, "Vyhrál jsem dnes dva turnaje, které se konaly na různých vysokých školách," Kanó odpověděl, "Takže to je důvod, proč cvičíš džúdó? Chceš vyhrávat turnaje? Měl bys mi nejprve říct, co jsi se dnes naučil z téhle tvé zkušenosti, a ne zda jsi vyhrál nebo nevyhrál!"

V příloze je překlad Kanóva textu „Džúdó mimo dódžó“. V něm Kanó podrobněji vysvětluje, že ponaučení nalezené v zápasech lze uplatnit nejen v budoucím tréninku, ale ve světě všeobecně. Ukazuje na pět základních principů a krátce odhaluje, jak fungují ve společenských oblastech.

Kazuo Kudo (9.dan) zmiňuje ve svém textu z roku 1967 (Zdroj 25), že cvičení džúdó jen za účelem vyhrávání na soutěžích je vážnou chybou. Poznává, že toto se změnilo ve cvičení po 2. světové válce, kdy lidé začali více cvičit pro samotné vyhrávání, než z důvodu smyslu vlastního tréninku a sebezdokonalení. Před válkou bývali džúdisté ostře kritizováni za cvičení jen pro výhru od svých starších kolegů. Od těch dostávali detailní poučení o ctnostech cvičení ve smyslu vlastního zlepšení. Nemělo by nás zajímat, zda jsme hodili nebo povalili soupeře, ale spíše zda provedení techniky bylo správné a skutečně dost dobré. Cvičení by mělo probíhat s jednoduchou myšlenkou naučit se pohyb a samotnou techniku. Zlepšovat ji, rozšiřovat jejich počet a také umět je provádět na obě strany. Učitel Kudo v textu opakuje, že cvičení pro vlastní sebezdokonalení je klíčem k pokroku.

Kudo také říká, že při soutěži bychom se měli vždy pokusit vyrovnat se svým protivníkem. Nikdy si neříkat, že je situace špatná a vzdát to. Snažit se bojovat až do samotného konce a stále hledat šanci, jak soupeře porazit. Vždy mít sebevědomí a používat hlavu. Nicméně opakuje, že **důležitý je způsob vítězství před vítězstvím samotným**.

Význam Rei a Reihó

V Kanóvě džúdó byl velký důraz kladen na Reihó (etiketa) a Rei (úklona). Způsob a smysl provádění Reihó a Rei byly první poučením, které nově příchozí žák v Kódókanu obdržel. K objasnění významu Rei je často zmiňován citát - "Rei ni hadžimari, rei ni owaru" (Začátek a konec s uctivým pozdravem). Toto odkazuje na uctivé provádění úklony, ve stoje (Ricurei), či v sedu (Zarei) během džúdó keikó (cvičení). S odkazem na Kana jsou v knize (Zdroj 1) zmíněny důvody pro dodržování zdvořilostních rituálů a posilování ducha/myšlení Rei - usnadnit pěstování ctností, jako je sebedisciplína, přítomnost mysli, vážnost, odvaha, spravedlnost a pokora. Kladl se důraz na naplnění správné formy provedení

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

pozdravu i s vnitřním pocitem úcty a respektu. Partnerům v tréninku je věnována úcta a respekt za to, že díky cvičením s nimi se mohou zdokonalovat. Učitelům za jejich pozornost k nám ve výuce a úklona při vstupu či opouštění dódzó je věnována těm, kteří jsou v té době v dódzó přítomni, jelikož dódzó je místo, kam se lidé chodí zdokonalovat a za to jim náleží též naše úcta a respekt. Je zde také zmíněno Kanovo doporučení k Reihó (chování v dódzó) - chovat se disciplinovaně, zdržet se nesmyslných řečí, hlučného chování, v zápasech užívat veškerého úsilí a věnovat pozornost jiným trénujícím, snažit se o vlastní vybrušování/zdokonalování charakteru. Dódzó je třeba udržovat uklizené a čisté. O proměnách Rei v džúdó velmi pěkně pojednává práce pana Naokiho Murata z muzea Kódókanu (Zdroj 10).

Na webu Kódókanu na adrese <http://kodokanjudo-institute.org/en/courtesy/grace/> je uveřejněn Kanův článek k Reigi v angličtině. Slovo Reigi vyjadřuje zdvořilé chování - systém etikety. V textu Kanó apeluje na džúdisty, aby přemýšleli o svém chování, tříbili jej a bývali zdvořilí a slušní. Apeluje na správný, elegantní a vyvážený postoj, jak v mysli, tak v držení těla při jakémkoliv jednání. Toto jsou dle Kana schody vedoucí k úspěchu v životě.

Na youtube je několik videí z tréninku dětí v Kódókanu, kde je nádherná ukázka praxe Reihó. Na záznamu (Zdroj 26) pan učitel Asahi podává výklad ohledně Kumikata, nerozumím jeho japonským slovům, ale upoutalo mě několik skutečností z jeho chování k dětem:

1. Během svého výkladu si vybírá různé děti k demonstracím vykládané látky. Nevybírá si jen oblíbené, ale různé děti i různých věkových skupin a s různými technickými stupni. Děti jsou tak vtaženy do výuky a každé dítě si může myslet, že může být vybráno. Zdá se, že jsou si všichni rovni. Atmosféra je přátelská, děti cítí autoritu.

2. Když si pak učitel vybere sparingpartnera z dětí, tak vždy na začátku oba automaticky začínají vzájemnou úklonou - pozdravem a končí též pozdravem. Jednou si neváhá pan učitel kleknout a provést velký pozdrav. Pozdrav partnerovi, se kterým jde zrovna cvičit je upřímný, důležitý, vážný a není to nic nepodstatného, ba naopak, na vyjádření a formu provedení Rei (pozdravu) je kladen důraz a je neméně důležitý jako ostatní výuka - aspoň toto je mi zřejmé z podání pana učitele Asahiho a jeho žáků. Děti se tak pomocí džúdó a vedení učitele učí respektu a slušnosti k druhému člověku.

Symbol Kódókanu vyjadřuje myšlenku, kde je Rei též vyjádřeno. A to, že členové Kódókanu by měli mít vždy následující myšlení: **jemnost-navenek a tvrdost-uvnitř**. To znamená, že by měli mít silného a odvážného ducha a měli by posilovat fyzické schopnosti, i když se chovají tiše, klidně a správně k ostatním (více info k symbolu Kódókanu viz sekce Přílohy na konci).

Úrovně studia džúdó

V roce 1918 Kanó vysvětlil 3 úrovně studia a snahy v džúdó (Zdroj 1), podrobněji vysvětleno v knize (Zdroj 2):

Nízká úroveň - student se učí metody boje. V tomto smyslu džúdó není rozdílné od jiných bojových umění, jako například šermířství.

Střední úroveň - džúdó pomáhá zocelit a posílit tělo a myšlení pomocí důsledného a přísného tréninku a sebedisciplíny. Student na této úrovni cítí zadostiučinění pomocí tréninku, vítězství v zápasech a zkušenostech z estetického provedení pohybu.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Vyšší úroveň - zkušenosti studenta jsou dokonalým sjednocením techniky a základních principů džúdó. Toto je vrchol tréninku a fyzická i mentální síla je hromaděna pomocí pilného cvičení, ta pak musí být užita ku prospěchu ostatním lidem. Žák se musí učit jak vytvářet a používat energii pro jejich vlastní prospěch. Jakmile je toto jednou provedeno, žák bude v pozici, kdy bude hrát roli při zlepšování podmínek pro svoje bližní.



Kanó Džigoró vysvětluje a ukazuje jeho oblíbenou techniku hodu Ukigoši a způsoby, kdy aplikovat tuto techniku

Princip Džú-no-ri a přechod k Seirjoku Zenjó

V knize (Zdroj 1) je uvedeno, že v džúdžucu se vítězství zakládalo na pochopení a aplikaci myšlenky "džú joku gó wo seisu" (jemnost ovládá sílu) 柔よく剛を制す. V klasickém čínském textu San Lue je uvedeno: **"Měkké (džú) může ovládat tvrdé. Slabé může ovládat silné. Jemnost je ctnost, když je tvrdost nezvladatelná. Lidé budou pomáhat slabým a budou nesnášet a napadat silné"**. Tato interpretace džú je založena na populární filozofii čínského mudrce Lao Tse - jeho textu Tři Strategie.

Princip jemnosti Džú-no-ri býval ve svitcích starých škol džúdžucu vyjádřen velmi teoreticky a obecně. Standartní vysvětlení je: vyhnout se napadení soupeřově síle ve směru jejího působení a použít jí k vlastní výhodě.

Kanó založil svoji interpretaci jemnosti na tomto základě a postupně přidal jeho vlastní interpretaci k vyřešení situací, které viděl jako rozporuplné.

"Dosažení vítězství pomocí džú jemnosti znamená nejít silou proti síle protivníka, ale také použít dost energie k vyvolání reakce tak, že soupeř reaguje a ztrácí rovnováhu; potom můžeš provést vhodnou techniku."

Postupně cítil ve své inovaci rozporuplnost a shledával, že pomocí Džú-no-ri nemůže adekvátně vysvětlit všechny technické prvky útoku a obrany. V knize (Zdroj 2) jsou k tomuto uvedeny příklady situací - když vás soupeř chytne za zápěstí, v případě vlastního kopu či úderu. V přednášce (Zdroj 3) je ještě uvedeno strhávání, škrcení, uchopení zezadu. Kanó se začal zabývat, jak používat svoji sílu a postupný proces jeho zkoumání se stal základem pro myšlenku efektivního využití fyzické i duševní síly v dané situaci a okamžiku - principem Seirjoku Zenjó 精力善用. Ten do sebe začleňuje (obsahuje

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

v sobě) i princip Džú (Džú-no-ri - princip přizpůsobivosti/flexibility/poddajnosti/jemnosti). Postupně Kanó během svého života rozvinul myšlenku Seirjoku Zenjó do aspektů celého lidského konání na úrovni jednotlivce i skupin společnosti - o tomto psal články do časopisu Džúdó, který Kódókan vydává.



Prof. Kanó cvičí techniku Ago-oši (tlačení na čelist) z Džú-no-kata (sestava forem jemnosti)

Výklad myšlenky Seirjoku Zenjó

Výraz 精力善用- Seirjoku Zenjó (dobré použití energie) je zjednodušeninou výrazu Seirjoku Saizen Kacujó 精力最善活用, který znamená "Nejlepší aplikace/využití energie"

精力- Seirjoku - "energii, sílu, vitalitu"

最善- Saizen - "nejlepší" - sai 最 (maximální, mimořádný, nejvyšší, extrémní), zen 善 (dobré, ctnostné, laskavé)

活用- Kacujó - "praktické aplikace využití"

精力善用- Seiryoku Zen'yo - Seirjoku Zenjó - (zkrácený tvar Zenjó - znak zen 善 ze Saizen a znak 用 jó z Kacujó). Celé je možné přeložit jako dobré (pro dobro) využití/použití energie nebo také jako maximální efektivita využití energie. Znak 善 zen vyjadřující dobré, ctnostné, laskavé dává tomuto spojení další rozměr - altruismus (nesobeckost).

Způsobů doslovných překladů Seirjoku Zenjó se dá v literatuře najít mnoho, ale významově podobných či stejných. Nicméně tato zásada vypovídá o hledání co nejlepšího využití vlastních fyzických a duševních sil pro dobro a mimo to vyzývá k uplatnění nejvhodnějšího a nejctnostnějšího řešení jakéhokoliv problému: Jednat jen v pravý čas, s dokonalou kontrolou použité energie, použití síly a záměru soupeře proti němu. Kanóvo představa byla, že vzdělávání, výroba, akademický svět, vojenství a každý jiný aspekt společnosti by měl být řízen s maximální efektivitou použití energie.

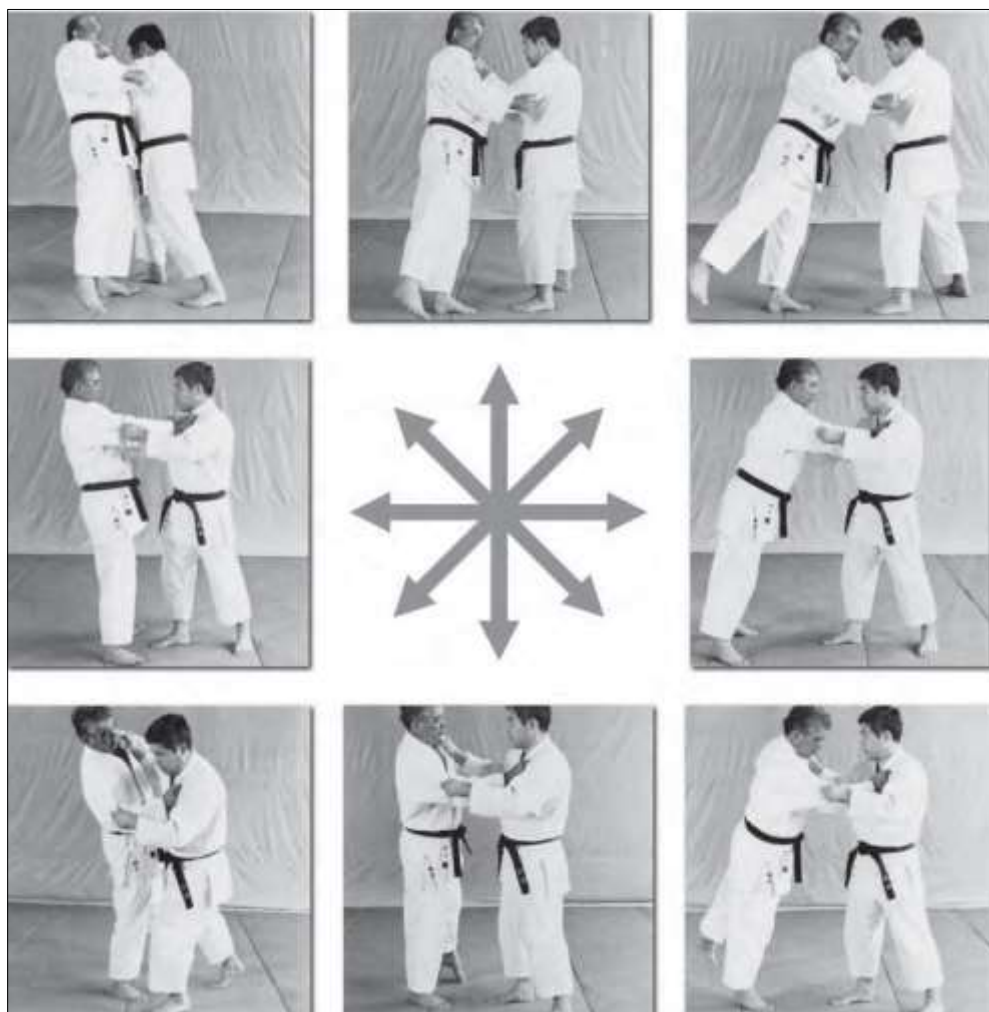
Myšlenka Seirjoku Zenjó v technice (waza) džúdó: kuzuši-cukuri, kake

Techniky džúdó mají různý původ. Některé pocházejí z různých škol džúdzucu (nejenom z Tenšin Šinjó rjú a Kito rjú), další byly vyvinuty Kanem, či jeho žáky v Kódókanu - jako například většina technik z Ašiwaza atd. O původu technik hodů pojednává kniha Kodokan Judo Throwing Techniques (Zdroj 5). Původní techniky byly časem modifikovány a rozvíjeny povětšinou na základě

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

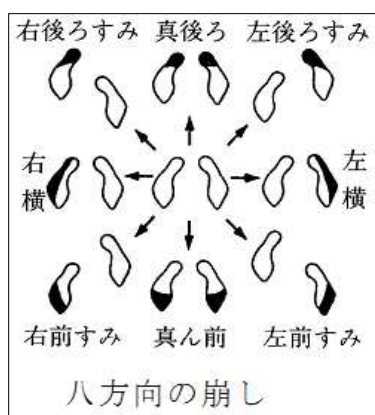
používání v randori. Techniky v džúdó jsou založeny na mnoha různých mechanických principech, nicméně mohou vždy být vysvětleny pomocí Seirjoku Zenjó.

V knihách a textech o džúdó se nachází informace, že účinné provedení techniky závisí na několika fázích: "taisabaki" (体捌き kontrola/pohyb těla), kdy vytvoříme nebo již reagujeme na vhodnou situaci ("debana" 出端 příležitost) pro použití techniky, "kuzuši" (崩し rozbití rovnováhy), "cukuri" (作り umístění), pak dokončení techniky "kake" (掛け provedení), "zanšin" (残心 bdělé vnímání), kdy plynule reagujeme na nově vzniklou situaci (návazná technika, jiný protivník atd.). Povětšinou se můžeme setkat jen se zkrácenou verzí výkladu týkající se samotné techniky – kuzuši, cukuri, kake. Kanó tvrdil, že kuzuši je součástí cukuri (umístění těla před provedením techniky).

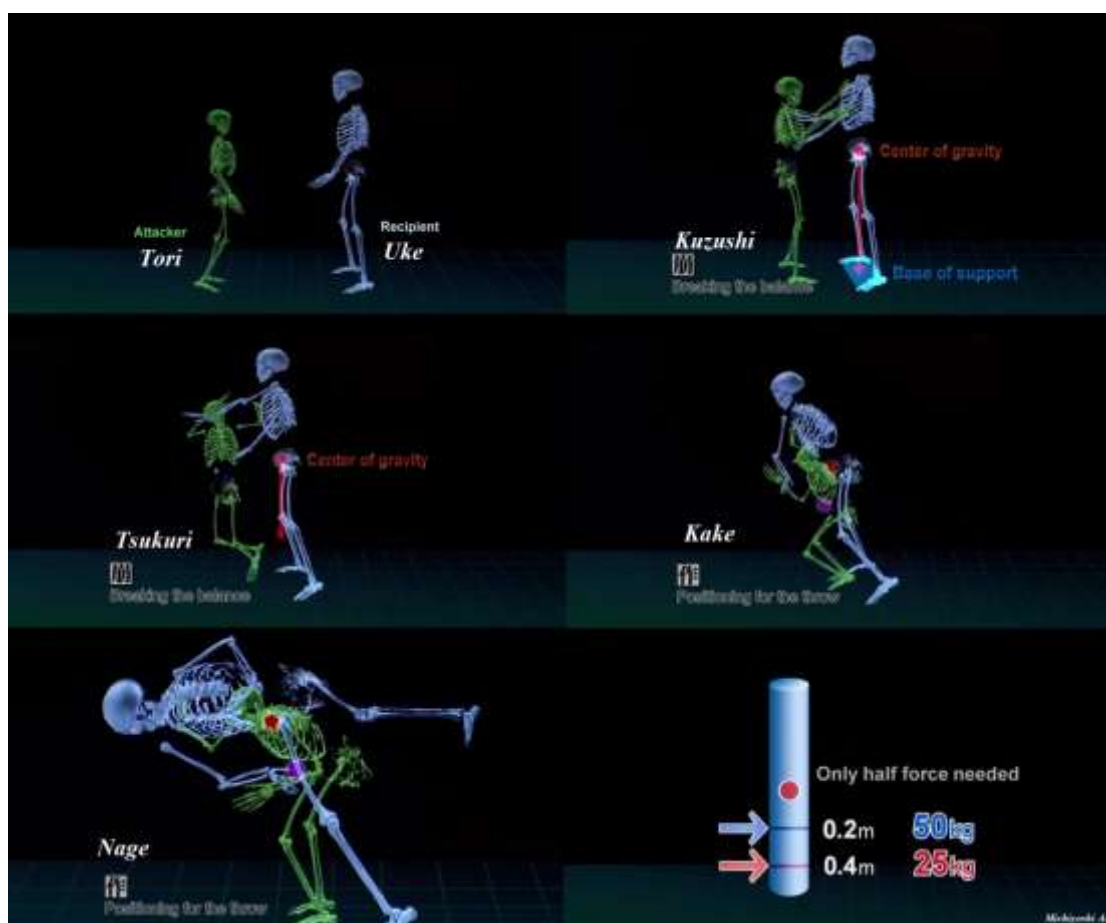


Ukázka Happó no kuzuši (rozbití rovnováhy do osmi směrů) Zdroj: Kanó Jigoró, Kódókan Judó, Verlag Dieter Born, 2007

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana



Ukázka Happó no kuzuši (rozbití rovnováhy do osmi směrů – váha na chodidlech vychýleného soupeře) Zdroj: 柔道指導の手引き 文部科学省 http://lern-english-japanese.6te.net/SelfDefense/Judo/Judo_by_JMEXT/001/, (A guide of the Judo guidance. by Japanese Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT).)



Obrázky s momenty sil a polohou těžiště ve fázích Kuzuši, Cukuri, Kake při technice hodů Morote Seoinage. Ukázka efektivity použití sil při provedení Kuzuši. Zdroj: <https://studiacartesianaestonica.files.wordpress.com/2015/05/heitefaasid-judos-ja-raskuspunkti-liikumine.png>, původní zdroj je video Judovision <https://www.youtube.com/watch?v=5X0gzfXNWqo>

Z textu na webu Kódókanu se o Waza (technika) můžeme dozvědět toto také a také, že učení se a správným cvičením cukuri a kake v technikách džúdzucu používáme princip Seirjoku zenjō:

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

"Waza je založena na základní zásadě džúdó, která je "maximální efektivní využití mysli a těla". Teorie cukuri a kake vyjadřují princip z hlediska techniky - Waza.

Součást Cukuri je Kuzuši, což znamená zničit soupeřovu pozici nebo rovnováhu, a "držet se připraven", aby váš útok byl jednodušší.

Kake (provedení) se nazývá fáze, kdy chcete skutečně použít svou zamýšlenou techniku, když soupeřův postoj/pozice již byla prolomena pomocí cukuri. Cukuri a Kake může být také nazýváno technickými principy džúdó.

Když cvičíte cukuri a kake, obě závisejí na základním principu "Vzájemný prospěch a přínos" a "Maximální účinnost", můžete pochopit a zvládnout zásady, které mohou být použity na všechny fáze lidského života. Můžete tak postupovat od Waza (technice) k Dó (cestě) tím, že cvičíte džúdó."

Když jsem začal studovat techniky hodů z Gokjó (5 skupin technik hodů Kódókanu) z knihy (Zdroj 5) od učitele Toširó Daigó (10.dan Kódókan) byl jsem překvapen vysvětlením jednotlivých technik. Byla uvedena základní forma (kihon) techniky i jednotlivé varianty, případně i historie vzniku či vývoje techniky. Nicméně vysvětlení základní formy bylo vždy v pohybu, kdy Tori kontroloval Ukeho a svým pohybem/jednáním (taisabaki) vyvolával u Ukeho reakci, která byla příhodná (debanu) pro užití dané techniky Torim. To stejné je i vidět na filmu Kódókanu k popisu Nagewaza (Zdroj 22). Přesně jak bylo uvedeno v části tohoto textu věnovaném Džú-no-ri a Seirjoku Zenjó: „**použít dost energie k vyvolání reakce tak, že soupeř reaguje a ztrácí rovnováhu; potom může provést vhodnou techniku**". Cvičení džúdó na tatami z technického pohledu je dle mého osobního pochopení hledáním efektivních způsobů, jak prolomit soupeřovu rovnováhu a aplikovat vhodnou techniku, neboli jinak řečeno vytvářet situace pro provedení techniky. Kontrolovat/ovládat situaci, přimět protivníka k reakci/pohybu, rozpoznat/využít ji a pak z ní efektivně těžit. Dle mých zkušeností z četných randori a šiaj jsou vyspělí džúdisté schopni velmi efektivně vytvářet situace pro provedení jejich osobní techniky.

Učením a studiem jednotlivých technik a situací jejich správného použití si člověk osvojuje způsob, jak nejefektivněji používat svoji sílu. Intenzivní hledání, naplnění a poznání tohoto principu při cvičení v džúdó by měl džúdista přenášet i do svého jednání a konání v životě. Kanóvo cíl byl, aby hodnoty dosažené výcvikem v džúdó byly přenášeny jeho žáky do praxe jejich života.

V anglické knize: "Judo Memoirs of Jigoro Kano" od Brian N. Watson, strana 138-139 (Zdroj 4), kde zmiňuje vzpomínku Trevora Pryce Leggetta (mimo jiné učil několikrát džúdó před 2.sv. válkou v Československu, byl první nejaponský 6.dan udělený Kódókanem), který v mládí navštěvoval Kanóvo přednášky při jeho návštěvách Londýna ve 30. letech 20. století, později žil v Japonsku nějaký čas:

"Vzpomněl jsem si, že jsem slyšel mluvit Kana o argumentaci a debatě. Bylo mi sedmnáct let a byl jsem velmi energický. V hádkách jsem se někdy rozčílil a začal křičet. Byl jsem velký a dokonce pak i poměrně silný, někdy v hádce můj oponent se stal nervózním a přestal se se mnou přít. Tak jsem shledal tento způsob, jak hádku vyhrát, jako docela dobrý. Alespoň jsem si myslel, že je to

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

dobrá metoda. Ale Dr. Kanó ve své přednášce řekl, něco jako: "V argumentaci můžete umlčet svého soupeře naléhavým využitím síly nebo bohatstvím, nebo vzděláním. Ale opravdu ho nepřesvědčíte. I když již dlouho nic neřekl, ve svém srdci si stále drží svoje názory, jediný způsob, jak změnit jeho názor je, mluvit tiše a rozumně. Když pochopí, že se ho nesnažíš porazit, ale jen najít pravdu, bude naslouchat a možná snad přijme to, co mu řekneš."

To bylo velké překvapení pro mě. Tato slova, mluvená v krásné angličtině kultivovaným japonským džentlmenem, měla velký efekt; moje chování se začalo měnit. Uvědomil jsem si moji situaci jako zcela zbytečnou: totiž touhu vyhrát. Taková věc je v rozporu se zásadou nejvyšší účinnosti. Dr. Kanó doporučuje, abychom studovali uplatňování této zásady všude v životě, a můj zájem o ní se teď probudil. Já jsem opravdu objevil toto, jako jakousi účinnost srdce a mysli, a našel jsem ji na velmi neočekávaných místech."

Vznik ideálu Džita Kjóej

Kanóvo uvažování o Seirjoku Zenjó později vyústilo ve zjištění, že spolupráce je výsledkem efektivního vynaložení sil. Z toho myšlenkového procesu a přesvědčení postupně vzniknul druhý princip / idea 自他共栄 Džita Kjóej - vzájemná prospěšnost pro sebe a ostatní.

Tento výraz je Kanóvo zjednodušeninou výrazu Džita júwa kjóej 自他融和共栄 - vzájemná harmonie a prosperita pro sebe a ostatní.

自他 - Džita - "sebe a jiní"

融和 - Júwa - "harmonie, usmíření"

共栄 - Kjóej - "vzájemná prospěšnost"

V knize (Zdroj 1) je informace, že Kanó v roce 1917 v časopise Džúdó publikoval esej věnovanou altruismu - nesobeckosti. **Tam tvrdil, že "zdokonalování sebe sama nebylo sobeckým počinem, za předpokladu, že také ostatní z toho mají prospěch. Varoval také, že bez pozornosti by bylo možné pro jednotlivce sklouznout na mylnou cestu posedlosti sebou. Jednotlivec by měl vždy usilovat o udržení rovnováhy nesobeckosti a sebezdokonalování, a idea Džita Kjóej - vzájemná prospěšnost pro sebe a ostatní by měla být vědomě "uváděna do praxe", spíše než ji považovat za abstraktní "ideál dobročinnosti".**

Kanó byl příznivec národního patriotismu a byl na druhou stranu zarytým odpůrcem japonského militarismu. Obával se, že Kódókan, bude použit jako vojenské výcvikové středisko, získal slib od císaře, že by se tak stát nemělo. Kanó si přál světový mír a vystupoval proti japonské politice okupace okolních zemí za účelem přístupu k nerostným zdrojům, které Japonsko postrádalo. Byl pro řešení, ze kterého by měly vzájemný prospěch obě strany. Zasadil se o stanovení, že v roce 1940 se měly konat Olympijské hry v Japonsku a tím chtěl přispět míru a sblížení národů. Po špatné zkušenosti z OH 1936 v Německu veřejně vystupoval s tvrzeními, že Olympijské hry jsou pro sportovce a né pro politiky a že projevy politiků se na OH nebudou konat.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Důstojnost džúdisty

Na novém webu Kódokan Institutu je několik pozoruhodných textů od Džigoró Kana. Brzy budou sto let staré, nicméně stále aktuální dle mého a ukazují přesah učení Džigoró Kana do celého života. Texty jsou v angličtině na adrese <http://kodokanjudoinstitut.org/en/courtesy/grace/>

Jeden je o důstojném chování džúdisty. Kanó v něm nastiňuje pět složek, které tvoří mužskou důstojnost. Jedná se o etiku, životní styl, zdvořilost, pracovní morálku a ideály. Níže jsem se snažil velmi zestručnit podstatu Kanóva sdělení k jednotlivým složkám.

Etiketa - slušné chování v souladu s naší pozicí ve společnosti bez marnotratnosti

Životní styl - podstatou je korektní a skromný život

Zdvořilost - zabránit nerovnováze mezi slovy a činy, zabránit sobectví a lhostejnosti k blahu druhých

Pracovní morálka - pomáhat druhým, nezneužívat svojí sílu, naopak díky ní prosazovat spravedlnost, pracovat na sobě, abychom neupadli do špatných návyků

Ideály - veškeré jednání by mělo být konáno na základě nejušlechtilejších ideálů, je žádoucí přijmout vyšší ideály než je prestiž, zisk, moc - usilovat o sebezdokonalování k cílům nesobeckým a prospěšným společnosti

Kanův pohled na ideálního instruktora džúdó

V Japonsku na počátku 20. století počet zájemců o džúdó prudce stoupal a džúdó se začalo šířit po celé zemi. Je samozřejmé, že Kanó se snažil vzdělávat své instruktory dle svých ideálů, aby i oni je byli schopni správně předávat. Kanóvo nejlepší studenti působili jako instruktoři u policie a druhotně u vzdělávacích institucí - např. u Tokijské Metropolitní Policie v pobočce Keišičó (Jamašita Jošicugu), Sató Hóken na Císařské námořní akademii v Etadžimě, Širó Saigó na Tokijské císařské univerzitě, Munezó Icuró na Tokijské vyšší škole a Isogai Hadžime na Dai Nippon Butókukai 大日本武徳会 (Velká japonská společnost válečných ctností) - škola specializující se na výuku v bojových uměních (Zdroj 1).

Později v roce 1914 Kanó založil Džúdókai (Asociace džúdó), která spolu s Kódokanem se měla starat o vzrůstající počet nových džúdó v zemi a vzdělávání jejich instruktorů. Členové Džúdókai se měli dle Kanóvo vyjádření (Zdroj 4) ve svém učení zaměřovat nejen na techniku džúdó, ale také na duchovní aspekty. Měli porozumět principům džúdó, používat je jako základ pro jejich zlepšení znalostí a jejich všeobecné duševní pohody. Měli by též pracovat na svém vlastním duševním vývoji.

V knize (Zdroj 4) je též překlad Kanóvo článku Ideální instruktor džúda. Píše se tam, že by měl rozumět technickým aspektům džúdó, být odborníkem na techniky útoku a obrany a že by měl hledat způsoby, jak se zlepšovat jako učitel. Měl by mít též dovednost v bódžucu (boj s holí) i kendžucu (šermířství). Měl by mít schopnost rozumět, jak lze získat výhodu a vyhrát v zápase a jak jiného přemoci. Měl by podrobně znát způsoby fyzického vzdělávání, učební metody a měl by pečlivě rozumět významu morálního vzdělávání. Nakonec sám musí porozumět principům džúdó, jak je to jen možné, jejich nadstavbám, jak je uplatňovat pro usnadnění vlastního každodenního života a jak ony sami mohou být přínosem pro společnost jako celek.

Několik postřehů k systému zkoušek Kódókanu

Kanó nahradil tradiční systém stupňů (šóden, čúden, okuden nebo mokuroku, menkjo, kaiden) za svůj, jelikož shledával tradiční systém příliš neurčitý, několik jeho kolegů setrvalo na stejném stupni po dlouhý čas, než postoupili. Kanó měl za cíl, že jeho rozdělení na jednotlivé stupně dan bude pokrokověji ukazovat realitu studia a lépe motivovat.

Kanó nejdříve rozdělil žáky do dvou skupin mudanša (bez stupně) a júdanša (držitelé stupňů). Pro júdanša vytvořil jednotlivé stupně dan a později mudanša rozdělil do tří skupin ko, ocu, hei. Ty pak nahradil stupněmi kjú (mukjú (bez kjú), gokjú 5.kjú - ikkjú 1.kjú).

V knize (Zdroj 1) je nastíněno, že posuzování lidského charakteru hrálo též roli při udělování technických stupňů v Kanově Kódókanu, nejenom technická dovednost v randori a kata, ale také společenská slušnost, svědomitost v tréninku. Pro vyšší stupně se posuzovalo dosažení cílů vlastního zdokonalení a budování dobrých vlastností - aplikace džúdó do každodenního života. V knize (Zdroj 1) je výťah citací k pravidlům pro posuzování zkoušek z "Předpisy Kódókan Rady" vytištěné v Júdo Nenkan, 1925.

Článek 10: Posouzení pro povýšení je založeno na kandidátově charakteru, technických znalostech v kata a randori, znalostech džúdó, uplatnění výcviku džúda, úspěchy v džúdó a tak dále. Uchazeči budou posuzováni v souladu s následujícími kritérii:

a, Má-li kandidát nedostatky v charakteru, on/ona nebude povýšen, i když splňuje ostatní požadavky.

b, U těch, u kterých je považováno, že mají dobrý charakter, a kteří se připravují pilně, aby uplatňovaly své džúdó dovednosti a znalosti v každodenním životě, a těch, kteří udělali úspěchy v džúdó, může být do určité míry takto kompenzována technická nedostatečnost.

c, Posouzení džúdó technik bude zdůrazňovat držení těla, rovnováhu a vyrovnanost (klid) při provádění.

d, V souvislosti se znalostí džúdó, tak kandidáti na povýšení na Šódan (1.dan) nebo vyšší, musí ukázat pevné porozumění technické teorie a ukázat, jak uvádějí důraz na jejich džúdó zkušenosti.

V knize (Zdroj 1) jsou také uvedeny překlady textů certifikátů z 20.května roku 1894 ze zkoušek Kódókanu v Šimotomizaka-čó. Certifikáty na nižší stupně byly v té době tištěné a od 4. danu je Kanó vlastnoručně psal. Zajímavé je, že instruktorem bývá označen až ten, kdo obdrží stupeň 6. dan. Také je zajímavé si všimnout, jak se liší slova v jednotlivých certifikátech o doporučení pro další praxi: bude pokračovat ve školení / bude studovat / musí studovat. Můj pocit z toho je ten, že udělením vyššího stupně si Kanó zavazuje adepta k pokračování a k hlubšímu studiu.

Šódan (1.dan), Nidan (2.dan), Sandan (3.dan)

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

"Držitel tohoto certifikátu vyvinul velké úsilí při studiu Nihon-den Kódókan Džúdó a prokázal dostatečný pokrok, aby získal stupeň Šódan (2.dan, 3.dan). Držitel tohoto certifikátu bude pokračovat ve školení s cílem zlepšit své dovednosti."

Jondan (4.dan) , Godan (5.dan)

"V průběhu mnoha let, držitel tohoto certifikátu vyvíjel velké úsilí studia Nihon-den Kódókan Džúdó, ve kterém prokazuje vysokou technickou schopnost, a tímto získal stupeň 4. dan (5.dan). Držitel tohoto certifikátu bude studovat, aby se stal instruktorem."

Rokudan (6.dan) a vyšší stupně

"V průběhu mnoha let, držitel tohoto certifikátu vyvíjel velké úsilí studia Nihon-den Kódókan Džúdó, ve kterém prokazuje mistrovství v technice a tímto získal stupeň 6. dan. Držitel tohoto certifikátu musí studovat, aby se stal skutečným mistrem (Šihan)."

Kódókan Bunkakai (Kulturní rada Kódókanu)

Kulturní rada Kódókanu byla založena v roce 1922. Smysl Kódókan Bunkakai bylo propagovat myšlenku Seirjoku Zenjó - nejlepší dobré praktické využití duševní i fyzické energie. Toto mohlo být použito ve všech směrech života.

Dle prohlášení se doktrína Kódókan Bunkakai zaměřovala na následující cíle:

- 1. Podporovat jednotlivce v trénování jejich těl, aby byla silné a zdravé a učit morální principy, podporovat žáky, aby významně přispívali společnosti.*
- 2. Lidé budou podporováni, aby respektovali základní povahu a historii národa a usilovali o nezbytné zlepšení pro jeho prospěch.*
- 3. Přispívat k harmonizaci společnosti prostředky jako je oboustranná pomoc a oboustranný kompromis mezi jednotlivci stejně jako mezi organizacemi.*
- 4. Pro prospěch celého světa, rasová diskriminace musí být potlačena a úsilí se musí věnovat kulturnímu pokroku, umožňující lidem žít spolu mírumilovně ve vzájemné prospěšnosti.*

Obecné principy:

- 1. Zdokonalování sebe je v konečném důsledku nejlepší využití vlastní energie.*
 - 2. Zdokonalování sebe je dosaženo přes pomoc při sebezdokonalování ostatních.*
-

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

3. Zdokonalování sebe je základ všeobecné prosperity mezi všemi lidmi.

Cesta Seirjoku Zenjó a Džita Kjóei

Kanó v roce 1922 na zasedání Kódókan Bunkakai (Kulturní rada Kódókanu) poprvé spolu veřejně uvedl dva nejvyšší cíle džúdó - 精力善用 Seirjoku Zenjó (Dobré použití vlastní mentální a fyzické síly) a 自他共栄 Džita Kjóej (vzájemná prospěšnost pro sebe a ostatní). Tyto cíle pro snažení adeptů Kódókanu se utvářely postupně v Kanóvě myšlení během jeho života. Dokladem může být skutečnost, že v roce 1922 bylo Kanóvi 63 let a od vzniku Kódókanu to bylo 45 let. Oba tyto principy jsou spolu provázané do celku a Kanó je představil jako cíle snažení těch, kdo trénují, cvičí, studují Kódókan džúdó. Využití těchto principů/cílů snažení je možno aplikovat nejenom do samotného cvičení, ale i do dalších sfér života, což byla podstata Kanóvo džúdó, jako prostředku pro vzdělávání a výchovu jedince.



"Seirjoku-Zenjó"; "maximální efektivita využití energie" (vpravo), "Džita-Kjóej"; "vzájemná prospěšnost pro sebe a ostatní" (vlevo) - kaligrafie napsané profesorem Kanem

Profesor Kanó uvedl v kunwa (přednáška) na obřadu kagamibiraki (první den cvičení džúdó v roce - zahájení roku) v Kódókanu v lednu 11. roku éry Šówa (1936): *"Zásadní význam džúdó je velmi praktická aplikace síly. Se záměrem ctnostného chování je toto nejúčinnější uplatňování energie. Dobré vlastnosti pomáhají dalšímu rozvoji života ve skupině a vše, co toto narušuje je špatné. V tomto významu věrnost a důvěra jsou dobré vlastnosti. Nepřetržitý rozvoj života ve skupině a života ve společnosti je dosažen pomocí Sojo Sojo (vzájemná pomoc a vzájemný kompromis) a Džita kjóei. Proto je toto (nejúčinnější uplatňování energie) také dobrou vlastností a je zásadním významem džúdó."*

Kanó také zmiňoval, že by se v budoucnu výuka džúdó měla též obohacovat o techniky šermu (kendó), hole (bódžucu). Věřil, že i do těchto způsobů boje lze aplikovat myšlenku Seirjoku zenjó.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Hledal ideální prostředek pro výchovu člověka na základě cvičení bojových umění. Jeho cílem bylo džúdó sloužící jako prostředek sebezdokonalování, výchovy a vzdělávání člověka tak, aby se stal platným členem společnosti prospěšným sobě i okolí – souhrně to někteří nazývají Džúdó pro život (např. Trevor Pryce Leggett, Naoki Murata).

V článku (Zdroj 36) Kanó uvedl, že **"vykládat morální filosofii, bylo by možné učinit na základě určité teorie či náboženství pro ty lidi, kteří mají nějakou teorii nebo sami praktikují náboženství. Nicméně, pro ty, kteří nemají žádné povědomí, tak by provedení výkladu bylo velmi obtížné, aby mu rozuměli. Není-li výklad morální filozofie založen na základním principu, který každý může pochopit, tak může být obtížné vysvětlit a prosadit morální filosofii v pravém slova smyslu."**

Pokračoval zdůrazněním, že **"to znamená, Džita-Kjóei ... tak dlouho, jak lidé spolu žijí, vzájemné usmíření a spolupráce má zásadní význam; lidé by měli si odpouštět a vzájemně si pomáhat."** (Džigoró Kanó, zapsal Torahei Očiai", Kano Džigoro jako džúdoka, 6 ", v časopise Sakko, část.7, č.4, 1928).

Závěrečné zamyšlení

Dnešní džúdó po celém světě je především zaměřené na výhru ve sportovních zápolech, kde vrcholem snažení je dovednost (džucu 術) - hodit soupeře či jej porazit v boji na zemi. Zaniká pestrost technik a preferování „maximálně účinných“ technik a postojů. Pravidly sportovního zápolení vzniká nová forma boje, která je funkční hlavně jen na zápasišti. Tím je praxe džúdó ve smyslu Šobu-Ho (bojové umění) opomíjeno a tak ztrácí svou podstatnou úlohu pro život. Bojová umění ve svých původních formách jsou ve své podstatě „závodem o vlastní život“, jak mi objasnil jeden známý a dávám tomu za pravdu. Dnes se bojová umění povětšinou chodí učit lidé, kteří cítí potřebu se vnitřně posílit a zdokonalit.

Při ryze sportovním zaměření je sebezdokonalení vlastní osoby lemované porážkami druhých a je aplikováno převážně po technické stránce. Vlivem sportovního tréninku také trpí tělo a džúdisty často trápí vážná zranění, to je také v rozporu s džúdó ve smyslu Rentai-Ho (tělesné výchovy). Jak jsem již v textu uvedl Kanovo citaci, tak zdravá a souměrně vyvinutá tělesná schránka upotřebitelná v každodenním životě byla jedním z cílů tréninku, její rozvoj prostřednictvím cvičení byla příprava pro život. Taktéž nadměrné pití a stravování neprospívá ke kultivaci a rozvoji těla. Džúdó ve smyslu Šúšin-Ho, kdy pěstujeme pomocí tréninku moudrost a ctnost také nenachází pochopení. Ego sportovce je podporováno, jelikož to je hnacím motorem k úspěšnému závodění místo toho, aby tréninkem džúdó a nabytou sebedisciplínou bylo usměrněno/sladěno, což pro samotný život se jeví využitelnější a efektivnější, než získané medaile a tituly. Rozvíjení moudrosti dle Kana (Zdroj 2) je potřebné pro rozlišení dobré a špatné cesty v životě, rozpoznání dobrého a špatného, abychom pak věděli, jak máme konat.

Zřejmě ve velké většině džúdó po světě vlivem sportovního zaměření džúdó jsou ideály Džigora Kana odsunuty na pozadí, nebo vůbec nejsou cílem. Také význam Rei a Reihó je opomíjen, což je základní prvek všech japonských Budó. Výtky olympijského šampióna a vůdčí osoby hnutí Judo Renaissance pana Jasuhira Jamašity k modernímu praktikování džúdó jsou oprávněné (viz rozhovor s ním v příloze).

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Svým způsobem by se dalo říct, že se pěstování dó (道 cesta) opět přeměnilo ve snahu o džucu (術 dovednost/schopnost). Výuka i cíle v džúdó jsou ochuzeny o svou podstatnou část, jenž dávají prospěch širšímu spektru lidí cvičících džúdó. Jak kdysi bylo uvedeno na webu Mezinárodní federace džúdó (IJF) v textu, kde se vysvětloval pojem džúdó, každý se může zamyslet nad tím, jestli praktikuje dó a nebo džucu.

To jak bude džúdó cvičeno a vnímáno, jaké bude mít cíle, prospěch a směřování záleží na osobnosti, pochopení a dovednostech učitelů a instruktorů při výuce. Japonci jsou si toho vědomi a v posledních letech se snaží změnit zaběhnuté způsoby u instruktorů (hnutí Judo Renaissance, MIND). Prvním krokem může být studium a pochopení historických souvislostí a idejí, které se pak projeví ve změnu vlastní praxe džúdó (ať už jako cvičenec, závodník, učitel, funkcionář). Učitel by měl hovořit se svými studenty. Jestliže je komunikace nedostatečná, studenti mohou rozvíjet špatně své postoje a tím se ztratí pravý význam tréninku. Instruktor/učitel se má chovat tak, aby byl příkladem studentům, aby vedl studenty k něčemu vyššímu. Pak smysl cvičení džúdó nezaniká i když člověk přestává vyhrávat na soutěžích. Cvičení se smyslem sebezdokonalení se stává celoživotní aktivitou, jelikož cvičit tělo, posilovat ducha, leštit techniku, klidnit/ovládat svůj temperament a celkově zlepšovat vlastní charakter lze do smrti a tím vytvářet lepší prostředí ve společnosti kolem nás.

Koho by zajímala Kanova filozofie podrobněji, tak doporučuji si sehnat anglicky psanou knihu (Zdroj 2) Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo: Jigoro Kano - kompilace Naoki Murata. Tam je uvedeno a vysvětleno podrobněji mnohé, co jsem tu zmínil. Je tam také velmi příkladů implementace idejí Kana.



Kanó Džigoró (1860-1938) v džúdógi

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Z Kanových ideí a myšlenek vycházely různá japonská bojová umění při jejich transformaci a vývoji ve 20.století v Budó. Kanovo ideje jsou základním stavebním pilířem znění Charty Budó, pod kterou jsou podepsány velké japonské federace bojových umění. Znění Chart Budó jsou připojeny v příloze tohoto textu. Jako poslední věc mého textu si dovoluji uvést oblíbený citát Džigoró Kana, nejsem si zcela jist, zda je jeho autorem:

"Není důležité být lepší než někdo jiný, ale být lepší než včera."

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Zdroje informací použitých v textu:

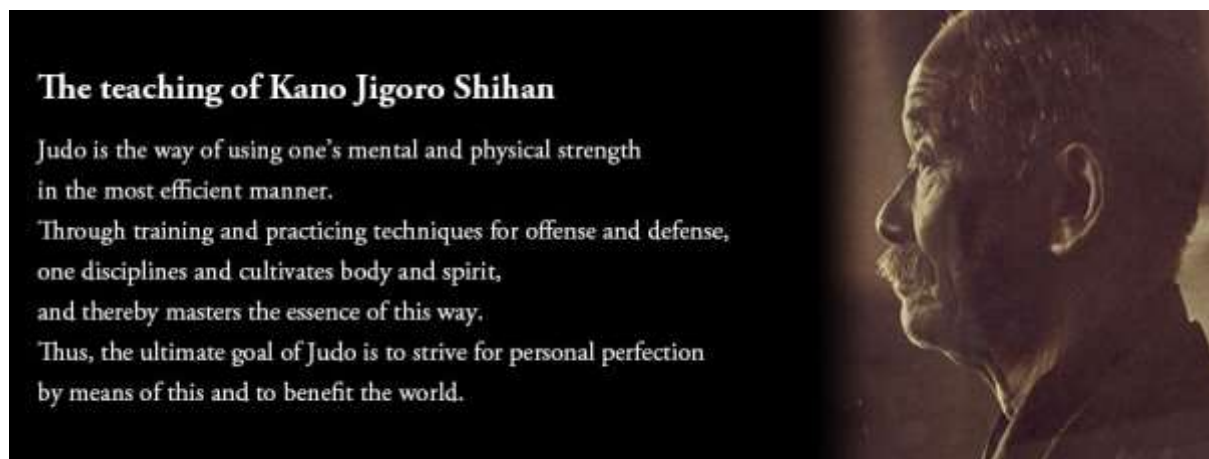
- (1) Jigoro Kano and the Kodokan - An Innovative response to modernisation, Kano Sensei Biographic Editorial Committee a Alex Bennett, Kodokan Judo Institute, 2009, anglicky
- (2) Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo: Jigoro Kano - kompilace Naoki Murata, 2006, Kodansha USA; 1 edition (April 26, 2013), ISBN: 1568364970, anglicky
- (3) Přednáška Džigora Kana o džúdó (z olympijského kongresu 1932 v Los Angeles) - znění pochází z knihy Zápas džudo, Krákora, Šíma, 1947, česky
- (4) Judo Memoirs of Jigoro Kano, Brian N. Watson, 2008, Trafford publishing, ISBN: 978-1- 4251-6349-5, anglicky
- (5) Kodokan Judo Throwing Techniques, Toshiro Daigo, Kodansha international 2005, anglicky
- (6) 柔道の最高の目的 - jûdô no saikô no mokuteki » 神龍 - Shinryu <http://www.shinryu.fr/881-judo-no-saiko-no-mokuteki.html>
- (7) The Way of Seiryoku Zenyo--Jita Kyoei in Judo By Shinichi Oimatsu (Kodokan) <http://judoinfo.com/seiryoku2.htm>
- (8) Jigoro Kano and Kodokan Judo By Andy Adams, 1970 <http://judoinfo.com/kano4.htm>
- (9) Fulfilling His Duty as a Member: Jigoro Kano and the Japanese Bid for the 1940 Olympics http://ejmas.com/jcs/2004jcs/jcsart_svinth_0504.htm
- (10) "Transitions within Kodokan Judo Etiquette", Naoki Murata, Kodokan Judo Institute, http://budo2008.nifs-k.ac.jp/pdf/murata_e.pdf
- (11) web Zenjuren judo - <http://www.judo-ch.jp/english/>
- (12) Rozhovor s Jasuhiro Jamašitou z roku 2006 - <http://judonokenkyu.blog.cz/1401/rozhovor-s-jasuhirem-jamasitou-z-roku-2006> , česky (13) "I Lead a Judo Renaissance Movement" Yamashita Talks about Today's Judo at Home and Abroad - <http://www.judo-voj.com/contents/judorenaissance.html>
- (14) Jigoro Kano Letter accepting Olympic membership <http://judoinfo.com/KanoIOCLetter.htm>
- (15) Text k Waza z webu Kódókan Institutu http://www.kodokan.org/e_basic/waza.html
- (16) Jigoro Kano Letter accepting Olympic membership <http://judoinfo.com/KanoIOCLetter.htm>
- (17) Novoroční vzkaz od prezidenta Kódókanu pana Harukiho Uemury z roku 2013 http://www.kodokan.org/e_info/topics201301.html
- (18) The Way of Judo Portrait of Jigoro Kano and His Students by John Stevens, Shambhala Publications, 08/13/2013, Pages: 240, ISBN: 9781590309162
- (19) The Importance of Judo Kata, Kata or KP? by Kenji Osugi web <http://judoinfo.com/judokata.htm>

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

- (20) Judo Formal Techniques, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, Tadao Otaki & Donn F. Draeger, Tuttle publishing, 200, Pages 450, ISBN:9780804816762
- (21) History of Sosuishi ryu <http://www.sosuishi-ryu.org/history/int>
- (22) Kodokan Judo Video VHS Series, Nage Waza - Revised Version, Published in July, 1999, koupit možno v ešopu Kódókan Institute - <http://www.hint.jp/cgi-bin/kshop/kshop.pl/page=vk01.html/SID=1359916782.798>
- (23) wikipedia https://en.wikipedia.org/wiki/Kan%C5%8D_Jigor%C5%8D
- (24) Učidači a šidači od Cuneo Nišioka <http://www.tenshin.cz/smr/texty/ucidaci-sidaci.htm>
- (25) Judo Training Methods by Kazuzo Kudo by Kazuzo Kudo, 9th dan (1967), <http://judoinfo.com/kudo.htm>
- (26) Kodokan 2010 - Asahi sensei on Kumi kata <http://www.youtube.com/watch?v=PV5oH88E3Bg>
- (27) Nage no kata - Nagaoka <https://www.youtube.com/watch?v=JoGbGsneYZk>
- (28) Demonstrace Tošira Daigó na OH 1964 v Tokiu, čas 0:40-1:20, <https://www.youtube.com/watch?v=OvhRIK-K0e8>
- (29) Teorie a didaktika úpolových sportů – džúdó, Zdenko Reguli, Jan Šenkýř, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013, <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-judo/dzigoro-kano>
- (30) Judo International: Voice of Japan by Gotaro Ogawa - Japan's new head of Judo, Haruki Uemura, talks about his thoughts, 2009, <http://www.judo-voj.com/contents/harukiuemura.html>
- (31) Legendary Koga's (7th Dan) Class: (2) For Winning by Ippon, <http://www.youtube.com/watch?v=ikaN2fXqiRw>
- (32) Legendary Koga's (7th Dan) Class: (3) Proper Uchikomi <http://www.youtube.com/watch?v=6JoPK7T1JVE>
- (33) Kodokan Judo, Jigoro Kano, Kodansha USA; Reprint edition (August 30, 2013), ISBN-10: 156836539X, ISBN-13: 978-1568365398, anglicky
- (34) články TWO METHODS OF TRAINING, TRAINING THE MIND, ETHICAL TRAINING, JUDO OUTSIDE THE DOJO od Jigoro Kano, http://www.yoshinujitsu.com/kodokan_judo_article.htm
- (35) Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan von Wolfgang Dax-Romswinkel, http://www.nwiv.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/kodokan_judo.pdf
- (36) Calligraphy and Philosophy of Prof. Jigoro Kano http://100yearlegacy.org/english/Kano_Jigoro/Calligraphy/
- Fotografie pocházejí z webu <http://judoinfo.com/kano4.htm>, knihy Jigoro Kano and the Kodokan - An Innovative response to modernisation, webu Zenjuren judo

Přílohy

Kódókan Institut uveřejnil nově na svém novém webu džúdisticky zajímavé texty k filozofii, historii a principům džúdó. Dostal jsem od Kódókanu svolení uveřejnit české překlady vybraných článků a zde je první. Jedná se o článek složený ze dvou částí původních textů Džigoró Kana. Spolu s článkem Co je "Džita-Kjóei"? Kódókan uveřejnil tyto texty v sekci Učení Džigoró Kana.



Co je "Seirjoku-Zenjó"?

"Seirjoku-Zenjó (maximálně efektivní využívání energie) se vztahuje na všechny způsoby úsilí, jak plně využít vlastní duševní a fyzické síly k uskutečnění zamýšleného cíle.

Seirjoku-Zenjó je nejvíce efektivní využití síly mysli a těla. V případě džúda, je to princip, na kterém jsou založeny útok a obrana a v důsledku toho je veden i proces učení. Jednoduše řečeno, nejvíce efektivní využití mysli a těla může být popsáno jako maximální efektivní využití energie. V souhrnu může být označováno jako "maximální účinnost".

Tato myšlenka nejlepšího využití energie je jedním z hlavních principů v džúdó, a také je toto důležité pro dosažení různorodých cílů v životě." 1*

"Tento koncept nejlepšího využití energie je základní výukou džúdó. Jinými slovy, je to nejvíce efektivní využívání vlastní energie pro dobrý účel. Takže, co je "dobré"? Pomoc v neustálém vývoji vlastní komunity/obce může být klasifikována jako dobrá a působením proti je takový postup špatný ... Neustálého rozvoje komunity/obce a společnosti je dosaženo pomocí pojmů "Sojo-Sojo" (navzájem si pomáhat, vzájemný kompromis), nebo "Džita-Kjóei" (vzájemný prospěch). V tomto smyslu, Sojo-Sojo a Džita-Kjóei jsou také součástí většího dobra. Je to základní moudrost Džúdó. Kata a randori jsou uskutečňovány s touto zásadní moudrostí aplikovanou na techniky útoku a obrany. Pokud je (zásadní moudrost) zaměřena na zocelení těla, stává se formou tělesné výchovy; pokud je zaměřena na získání znalostí, stává se metodou sebezdokonalování; a je-li aplikována na mnoho věcí ve společnosti, jako jsou základní životní potřeby, sociální spolupráce, vlastní povinnosti a správa, stává se způsobem života ...

Tímto způsobem, džúdó dnes není jen cvičení boje v dódžó, ale je spíše uznáváno jako hlavní zásada v nesčetných aspektech lidské společnosti. Cvičení kata a randori v dódžó, není nic víc než o uplatňování zásad džúdó pro boj a tělovýchovu ... Na základě studia tradičních džúdžucu kata a randori jsem došel k uskutečnění tohoto velkého významu. Proto také proces učení rovněž kopíruje tuto stejnou cestu.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Kromě toho jsem poznal hodnotu výuky kata a randori pro mnoho lidí jako umění boje a jako formy tělesné výchovy. To neslouží jen cílům jednotlivce, ale zvládnutí základní moudrosti džúdó a na oplátku její uplatnění v mnoha snažení v životě, budou všichni lidé schopni žít své životy moudrým způsobem.

*Toto je způsob, jak by měl člověk studovat džúdó, které jsem založil. Nicméně, ve skutečnosti existuje mnoho lidí po celém světě, žijící své životy na základě zásad džúdó, aniž by věděli, že je to skutečná podstata džúda. Pokud džúdó, kterého jsem zastáncem, je rozšířeno do společnosti jako celku, stane se konání lidí džúdem bez přemýšlení o tom. Věřím, že pokud více lidí porozumí hlavním zásadám džúda, pak tato filozofie jim také pomůže řídit jejich životy. Proto vás všechny žádám, abyste vyvinuli velké úsilí a zahájili tento trend ve společnosti". * 2*

** 1 Kanó Džigoró, "Nejlepší využití energie", Taisei, Svazek.1, č.1, 1922.*

** 2 Kanó Džigoró, "Džúdzucu a Džúdó, Rozpoznání odlišností džúda", Džúdó, Svazek.7, č.2, 1936.*

Odkaz na původní článek v angličtině na webu Kódókan Institutu:

<http://kodokanjudoinstitutu.org/en/doctrine/word/seiryoku-zenyo/>

Co je "Džita-Kjóei?"

Tak dlouho, jak my spolu žijeme, tak každý člen společnosti a jejich organizovaných skupin musí působit v harmonii a ve spolupráci s ostatními. Není nic důležitější než žít ke společnému prospěchu. Jestliže každý jedná v duchu vzájemné spolupráce, tak práce každého člověka přináší užitek nejen jemu, ale i ostatním a dosažení tohoto společně přinese vzájemné štěstí. Konání by se nemělo zabývat pouze vlastním zájmem. Poté, co člověk s tímto začne, je samozřejmé, že najde dobro v harmonii a spolupráci a také si uvědomí, že jeho úsilí zvýší prosperitu všech. Tento velký princip harmonie a spolupráce je, jinými slovy, pojem Džita-Kjóei, vzájemná prosperita pro sebe a druhé.

Kde by měl člověk hledat důvody pro jednání v zájmu druhých? Navíc, pokud člověk jedná z obavy o svůj vlastní blahobyť, bude nevyhnutelně v kolizi zájmů s ostatními. Jednání v zájmu vlastního se nakonec stane velkou nepříjemností. Tímto způsobem, obětování se bez účelu a odůvodnění probíhá v rozporu s větším dobrem lidstva. Pokud člověk jen prosazuje své vlastní sobecké nároky, pak se nejen on stane blokový opozicí ostatních a takové sobectví povede k sebezničení. Pokud uvažujeme v tomto světle, neexistuje žádná jiná cesta vpřed než Džita-Kjóei, v cestě v níž všichni lidé hrají svojí roli ve společně prosperující společnosti.

Například, pokud se tři lidé spojili při cestování, jedna osoba může chtít jít do hor, druhá k moři, a další může chtít zastavit a odpočinout si. Všichni tři se nakonec dostanou do bodu, kdy se všichni chtějí rozdělit. Za předpokladu, že chtějí využívat výhod cestování dohromady jako na začátku, musí spolupracovat a přistoupit k přání druhé strany. Po pravdě řečeno, není žádná jiná volba než zvolit společný cíl k uspokojení všech.

Při pohledu na způsoby ve světě, zjistíme, že všechny věci velké i malé jsou tímto způsobem ve vzájemném stavu... Pokud člověk jedná v souladu se svými vlastními zájmy a zároveň odmítá uznat potřeby druhých, pak to povede k vzájemnému zničení, a nic není více nepříznivé, nebo katastrofální pro společnost, než tohle ...

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Když pozorujeme skutečné životy lidí, zdá se, že je zde velké množství plýtvání energií. I když se zdá, že lidé skutečně využívají své síly, nelze popřít, že je zde ještě mnoho prostoru pro zlepšení. Měli bychom přestat s bezvýznamnými konflikty, a místo toho dodržovat zásadu Džita-Kjóei. Půjdeme-li cestou maximalizací efektivním využíváním energie, bude to mít za následek vitalitu země, rostoucí dvojnásobně. Takto bude kultura postupovat mílovými kroky, a všichni budeme samozřejmě obohaceni a posíleni. Navíc si myslím, že pokud budeme následovat ideál Džita-Kjóei, tak se mezinárodní vztahy stanou přátelštější, a to bude podporovat blaho pro celou lidskou rasu.

*Z tohoto důvodu, prosím vás všechny začleňte a přijměte všechny tyto nauky a výzvy, pozvednout vlajku Seirjoku-Zenjó a Džita-Kjóei, pojmy, které jsou založeny na nemovitých principech pravdy, a posunout se vpřed spolu se všemi lidmi světa. * 1*

** Kanó Džigoró, "Proč je nutné prosazovat zásady Seirjoku-Zenjó a Džita-Kjóei", Sakko sv. 4, číslo. 12, 1925.*

Odkaz na původní článek v angličtině: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>

Džigoró Kanó: Džúdó mimo dódžó

Soutěže v džúdó mají svoji smysluplnou myšlenku, že ponaučení nalezené v zápasech najdou uplatnění nejen v budoucím tréninku, ale ve světě všeobecně. Zde bych chtěl poukázat na pět základních principů a krátce ukázat, jak fungují ve společenských oblastech.

Prvním z nich je zásada, která říká, že člověk by měl věnovat velkou pozornost na vztah mezi sebou a ostatními. Například, před provedením útoku, je třeba si všimnout váhy svého protivníka, postavy, jeho silných stránek, temperamentu a tak dále. Nicméně je třeba si být vědom svých vlastních silných a slabých stránek, kriticky zhodnotit své okolí. V dobách, kdy byly zápasy prováděny venku, bylo třeba zkontrolovat prostor pro takové věci, jako kameny, příkopy, stěny a podobně. V dódžó jste si vědomi stěn, lidí nebo jiných potenciálních překážek. Jestliže je vše pečlivě sledováno, pak budou zřejmé správné prostředky k poražení soupeře.

Druhý bod má co do činění s převzetím iniciativy - vedením. Hráči deskových her jako jsou šachy, se učí strategii, jak provést tah, který naláká druhého hráče se pohybovat určitým způsobem. Tento pojem je zjevně použitelný jak pro džúdó a tak v našem každodenním životě.

Stručně uvedeno třetí bod je: Nejvyšší možnou měrou zvažujte, jednejte rozhodně. První věta úzce souvisí s prvním bodem nahoře, to znamená, že člověk by měl pečlivě vyhodnotit svého protivníka před provedením techniky. Provedeme-li to, tak automaticky následuje rada v druhé větě. Chcete-li jednat rozhodně, znamená učinit bez váhání a bez druhé myšlenky.

Poté, co bylo ukázáno, jak postupovat, bych nyní rád poradil, kdy přestat. To může být provedeno jednoduše. Když je dosaženo předem určeného bodu, je na čase přestat uplatňovat techniku, nebo cokoliv jiného.

Pátý a poslední bod evokuje podstatu džúdó. Je obsažen v pořekadle: Vykračováním po jednoduché cestě se nestáváte ani suveréním svým vítězstvím ani zlomeným svou porážkou, nezapomínáte na svoje ovládání a opatrnost, když vše je klidné nebo se stává postrachem, hrozí-li nebezpečí. Zde je

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

nepřímo uvedená výtka, že pokud se necháme unést úspěchem, porážka bude nevyhnutelně následovat vítězství. To také znamená, že člověk by měl být vždy připraven na boj dokonce i v okamžiku, když právě dovršil vítězství. I když okolí či podmínky jsou v klidu nebo jsou rušné, měli byste vždy být schopni je zužítkovat jakýmkoliv prostředky, které máte po ruce, abyste dosáhli svého cíle.

Student džúdó by měl mít v mysli těchto pět principů. Jejich uplatňování v práci, ve škole, v politickém světě nebo jakékoliv jiné oblasti společnosti bude provázet zjištění, že výhody z nich jsou skvělé.

Abych to shrnul, džúdó je duševní a fyzická disciplína, jehož trénink je snadno použitelný pro řízení našich každodenních záležitostí. Základní princip džúdó, který řídí veškeré techniky útoku a obrany, je ten, že bez ohledu na cíl je tímto účelem nejlépe dosaženo maximálním efektivním využitím mysli a těla. Stejný princip platí i pro naše každodenní činnosti, to pak vede k vyššímu a nejvíce racionálnímu životu.

Výcvik v technikách džúdó není jediný způsob, jak pochopit tento univerzální princip, ale je to způsob, jak jsem já přišel k tomuto pochopení, a je to prostředek, kterým se pokouším osvětit ostatní.

Princip maximální účinnosti, ať už aplikován na umění útoku a obrany nebo ke kultivaci a zdokonalení každodenního života, vyžaduje především, aby existoval řád a harmonie mezi lidmi. Toho lze dosáhnout pouze prostřednictvím vzájemné pomoci a ústupků. Výsledkem je vzájemná pohoda a přínos. Konečným cílem praxe džúdó je vštípit dodržování zásad maximální účinnosti a vzájemného blaha a prospěchu. Prostřednictvím džúdó, mohou osoby samostatně i společně dosáhnout jejich nejvyššího duchovního stavu, zatímco zároveň rozvíjejí svá těla a učí se umění útoku a obrany.

Džigoró Kanó v knize Kodokan Judo vydané v roce 1986 nakladatelstvím Kodansha International Ltd., Tokyo. Reprint 2013 ISBN-10: 156836539X

Džúdó a Rei - etiketa



O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Duch a pravidla chování při Rei (pozdravu) jsou jedním ze základních aspektů učení se džúdó (tj. Seirjoku-Zenjó a Džita-Kjóei) v dódžó. Stejně tak se také Rei stává nezbytným v každodenním životě.

Jak je uvedeno v pravidlech, "Etiketa soutěže džúdó" z roku 1967:

Při prvním setkání soutěžících, zápas začne provedením Rei (pozdravem) jako demonstrace toho, že uznáváte charakter druhé osoby a ukazujete respekt vůči němu. Je to více než jen způsob pro lidi, kteří se navzájem podporují, duch Rei slouží jako systém pro zachování sociálního řádu, a Reihó (etiketa) jsou pravidla chování, které ji symbolizují. Džúdisté, kteří se učí Seirjoku-Zenjó a Džita-Kjóei prohlubují své uznání tohoto ducha Rei. Také je důležité, aby navenek správně prováděli etiku jako projev tohoto.

V Kódókanu je duchu Rei poskytnut velký význam, a klademe důraz na význam etikety jako reprezentaci tohoto ducha. V cvičení džúdó nebo soutěžení, protagonisté se snaží jeden druhého porazit přepráním. Pokud dojde ke ztrátě ducha Rei, setkání/střet se poníží na násilnou rvačku, boj, možnost naučit se něco o veškerých hodnotách klesne na vedlejší kolej. Je snadné ztratit sebekontrolu a uchýlit se k bezohlednému chování při posedlosti vítězstvím nebo porážkou. Nicméně, zápasy v džúdó poskytují důležitou příležitost pro zušlechťování vlastní mysli a těla za udržení klidu a též přemýšlet o duchu Rei, jak udržet sebeovládání.



Etiketa, jinak známé jako Reihó, je fyzický projev ducha Rei. Zarei (pozdrav v sedě) a Ricurei (pozdrav ve stoje) se obvykle učí v dódžó. Na tyto dva typy Reihó se zaměřuje výuka, ale není to všechno. Jak je Reihó způsobem vyjádření ducha Rei, tak je důležité si uvědomit, že tento duch nesmí chybět, bez ohledu na situaci, čas nebo způsob, musí být vyjádřen. Při interakci s ostatními, každý posuzuje situaci a jedná určitým způsobem. Musíte se zeptat sami sebe, zda skutečně zastupujete ideál džúdó a ducha Rei. Jde o to si uvědomit, že je rozdíl pouze mezi vyhovujícími formami Reihó, ale provedení tohoto pravého ducha tvoří jejich základ.



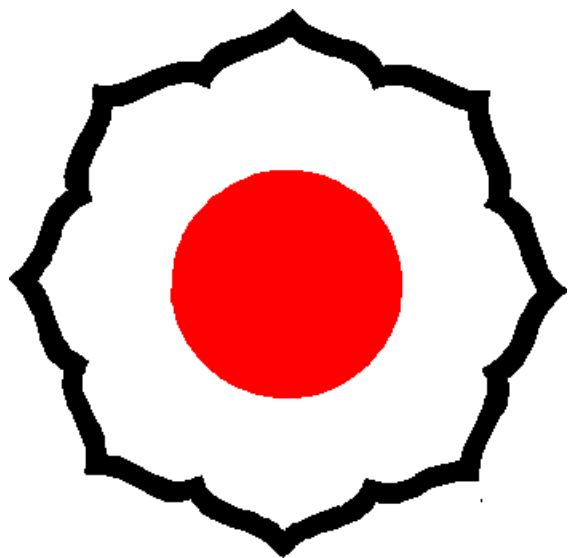
Po každém pozdravu je třeba přemítat o duchu, s nímž byl pozdrav proveden. Snažme se dělat správné a zdvořilé Rei, překypující upřímností. Při prvním Rei při cvičení džúdó, vy a váš soupeř se spojujete jako partneři, a pozdrav vyjadřuje význam, "Začněme, abychom se společně zlepšili (zkultivovali) prostřednictvím tohoto výcviku". Rei na konci cvičení je vyjádřením vděčnosti: "Děkuji vám za to, že jste byl můj partner." Lze říci, tak jak provádíme Rei v dódzó, tak je třeba to samé dodržovat za všech okolností, aby se náš každodenní život odehrával v duchu Džita-Kjóei.

Reference: Šiniči OIMACU, "Japonská Budó: Džúdó"

Zdroj: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/courtesy/etiquette/>

Symbol Kódókanu

Na novém webu Kódókanu můžeme nyní najít krátký text, který objasňuje ideje znázorňující symbol Kódókanu.



Z jakých ideí je odvozen symbol Kódókanu?

Červený kruh vyjadřuje železné jádro, které je rozžhavené, a bílý vnějšek znamená nit hedvábí, která obaluje jádro. Nit hedvábí je čistě bílá a je houževnatá, i když je měkká. Čím více člověk kove/utváří železo, tím více bude silné.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Symbol vyjadřuje myšlenku, že členové Kódókanu by měli mít vždy následující myšlení: jemnost-navenek a tvrdost-uvnitř. To znamená, že by měli mít silného a odvážného ducha a měli by posilovat fyzické schopnosti, i když se chovají tiše, klidně a správně k ostatním.

Symbol byl vytvořen v roce 1940 vylepšením symbolu, který byl vytvořen hlavním instruktorem (šihanem) Kanem v prvních dnech Kódókanu. To vyjadřuje myšlení jemnost-navenek a tvrdost-uvnitř. Venkovní tvar květu vyjadřuje tvar zrcadla, které znamená, že slova vrchního instruktora (šihana) by žáci měli mít ve své mysli.

Zdroj: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/beginner/about/>

Zde je info založené na informacích z textu Senta Jamady - [The Story of the Kodokan Badge](http://judoinfo.com/pdf/KodokanBadgeMarch1963.pdf) by Senta Yamada. <http://judoinfo.com/pdf/KodokanBadgeMarch1963.pdf>

Barvy v symbolu nošeném členy Kódókanu představují dočervena rozžhavený kousek oceli obklopený lesklým bílým hedvábím. Tvrdý uvnitř, měkký na povrchu. Znak zvýrazňuje princip juda, že měkké ovládá tvrdé a jemnost může ovládnout sílu a že lze vyhrát použitím síly protivníka proti jemu samotnému.

Symbol Kódókanu se začal používat až po Kanově smrti takže on s jeho výběrem neměl nic společného. Malý letáček údajně publikovaný Kódókanem vysvětloval, že současný kódókanský symbol byl zaveden v říjnu roku 1940, a tvar byl vytvořen podle modelu pradávného osmistranného měděného zrcadla (nazývaného jata-no-kagami). Zrcadlo je zaznamenáno v japonských šintoistických legendách a jeho tvar je zobrazován v nespočetných japonských erbech. Zrcadlo všechno odráží pravdivě a je symbolem pro upřímnost. Červený kruh v centru je zamýšlen jako upřímná a nadšená mysl. Tento historický záznam je nyní přijímán jako autentický původ symbolu Kódókanu a byl také potvrzen Kódókanem (pan Naoki Murata, ředitel Muzea v Kódókanu).

Kódókanský symbol je reprezentací jata no kagami nebo-li zrcadla jata či oktagonálního zrcadla. Podle japonských mýtů dali bohové tři svaté dary prvnímu císaři, aby ukázali jeho božské následnictví:

KUSANAGI NO CURUGI - "Meč Kusanagi"

JASAKANI NO MAGATAMA - "Drahokam Jasakani"

JATA NO KAGAMI - "Zrcadlo Jata"

Jata no Kagami není normální zrcadlo. Na rozdíl od běžného zrcadla, které odráží náš vnější obraz, Jata no kagami odráží naší duši. Z tohoto důvodu jsou vždycky zrcadla uvnitř šintoistických chrámů (říká se, že originální jata no kagame stále leží nedotčeno v šintoistickém chrámu v Japonsku). Pokud aplikujeme šintoistický koncept na symbol juda, tak bílá barva jata no kagami reprezentuje džúdistu hledajícího očistění své duše a červené slunce uprostřed zastupuje virtuálně džúdó, na které se džúdóka zaměřuje.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Kanovo přednáška z Prahy z jeho návštěvy roku 1936

Džigoró Kanó se při své cestě na Olympijské hry v Berlíně v roce 1936 zastavil v Praze a přednášel v Mariánské knihovně o jiu-jitsu a japonské tělesné výchově. Navštívil také tělocvičnu VŠ Praha, kde zahájil krátkým proslovem při cvičení jiu-jitsu odboru i školní rok 1936-37. Toto je info z knihy Džiu-džitsu od pánů Krákory a Šímy z roku 1944. V knize od Krákory a Šímy z roku 1947 se zachovala verze přednášky Džigora Kana z Prahy. Je to modifikace přednášky, kterou Kano pronesl na setkání Mezinárodního olympijského výboru v roce 1932 v Los Angeles. Ve verzi z Prahy je odlišný 4. odstavec začínající (Dovolte abych vám vysvětlil ...). Džigoro Kano zde podrobněji vysvětluje Seirjoku Zenjó ("maximálně dobré (nejlepší, nejefektivnější) využití síly"). Zbytek textu se zdá stejný. I F.S.Dobó ve své knize Základy jiu-jitsu z roku 1937 se zmiňuje velmi podrobně o obsahu této přednášky.

Zde je text přednášky, pochází z webu :

<http://www.kodokanjudo.cz/akce-vychovny-vyznam-dzuda-213>

Případně scan z knihy znění pochází z knihy Zápas džudo, Krákora, Šíma, 1947.

<http://www.ulozto.cz/xgR86wA/judoprednaska-jigorokano-losangeles1932-pdf>

Případně heslo pro stáhnutí je:judo , pdf velikost cca 3MB

Jigoro Kano: Výchovný význam džuda

Účelem této řeči je objasnit vám v hlavních rysech co je to džudo.

V naší rytířské době se provozovala mnohá vojenská cvičení, jako šerm, lukostřelba, hod oštěpem atd. Mezi nimi bylo džiu-džitsu, cvičení sestávající převážně z různých způsobů boje beze zbraně, při čemž se ale příležitostně užívalo dýky nebo meče. Způsoby útoku byly nejvíce: hození, udeření, škrcení, kopnutí nebo přišlápnutí soupeře, ohýbání nebo kroucení jeho paží anebo nohou, aby mu byla způsobena bolest anebo zranění. Měli jsme také mnoho způsobů obran proti takovým útokům. Tato cvičení v jednoduché formě byla provozována již v naší mythologické době. Systematické vyučování džiu-džitsu spolu se šermem mečem a dýkou, jakožto zvláštních dovedností, sahá však pouze asi 350 let od naší doby.

Ve svém mládí jsem studoval toto umění u tří vynikajících mistrů té doby. V tomto studiu jsem měl veliký úspěch, počal jsem se tímto oborem vážně zabývat a roku 1882 jsem otevřel vlastní školu, kterou jsem nazval Kodokan. Kodokan znamená škola pro studium cesty. Předmět, kterému jsem vyučoval, nazval jsem džudo, nikoliv džiu džitsu. Nejprve vám chci vysvětlit, co toto slovo znamená. Džiu znamená jemně se poddat, džitsu umění nebo dovednost, do cesta nebo základ. Džiu džitsu je tedy umění nejprve se poddat, aby se získalo vítězství, džudo znamená cestu k tomuto umění nebo jeho základ.

Dovolte, abych vám vysvětlil, jak je to míněno s tou jemností a poddáním se. Předpokládejme, že měříme sílu člověka jednotkami od jedné do deseti. Na příklad síla přede mnou stojícího člověka je deset jednotek, zatím co moje síla jest jen sedm jednotek. Tlačí-li na mne svou silou, budu přirozeně přetlačen a povalen, i když proti němu užiji veškerou svou sílu. To se stane tehdy, když proti němu obrátím veškerou svou sílu, sílu proti síle. Jestliže však místo abych se vzepřel, se poddám a ustoupím právě o tolik, kolik mne chce přetlačit, a při tom udržím rovnováhu, předkloní se a ztratí rovnováhu. V tomto novém postavení je tak slabý (nikoliv co do skutečné fyzické síly, ale vzhledem k svému

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

nevhodnému postavení), že jeho síla v tomto okamžiku obnáší jen 3 jednotky, místo jeho normálních 10 jednotek. Já, protože jsem zůstal v rovnováze, zachovám si celou svou sílu, obnášející 7 jednotek. Tím jsem v tomto okamžiku v tak výhodném postavení, že k poražení soupeře mi stačí polovina síly, to je polovina ze 7 je $3 \frac{1}{2}$ proti soupeřovým 3 jednotkám. Tím zůstává polovina mé síly použitelná k jinému účelu. Kdybych měl větší sílu než můj soupeř, mohl bych se přirozeně vzepřít, ale i v tom případě lépe hospodařím svou energií, když se nejprve poddám. To je jednoduchý příklad toho, jak je možno poddáním se porazit soupeře. Následuje další příklad: předpokládejme, že se soupeř snaží otočit mým tělem v úmyslu povalit mne na zem. Kdybych mu odporoval, byl bych hozen na zem, protože má síla nestačí mu klást odpor. Když mu ale naopak udělám místo a ještě ho zatáhnu, mohu ho snadno záměrně povolit, zvláště když půjdu při tom sám na zem.

Mohl bych uvést ještě libovolný počet příkladů, ale myslím, že uvedené dva postačí, abyste pochopili, jak je možno protivníka přemoci poddáním se. V boji džiu džitsu je veliké množství příkladů, ve kterých jest tato zásada uplatněna a odtud vznikl název džiu džitsu (to je jemný nebo poddajný) pro celé toto umění.

Ale přesně řečeno, skutečné džiu džitsu je něco víc. Cesta k vítězství pomocí džiu džitsu není ohraničena jen poddáním se. Často tlučeme, strháváme a škrtíme v rozporu s poddáním se, jsou to různé formy skutečného útoku. Často nás uchopí soupeř pevně za zápěstí. Jak se uvolnit, aniž použijeme proti soupeřově držení síly? Nebo jak se uvolnit, když nás soupeř uchopí zezadu? Když tedy zásada poddaní se nevysvětluje všechny úskoky boje džiu džitsu, je vůbec nějaká zásada, pro džiu džitsu všeobecné platná? Ano, je to zásada nejúčinnějšího využití duše a těla a džiu džitsu není nic jiného, než použití této všeobecné zásady v útoku a obraně. Je možno této zásady užít také v jiné lidské činnosti? Ano, této zásady je možno využít k zdokonalení lidského těla, aby se stalo silné, zdravé a užitečné. Zachovávat ji, znamená výchovu těla. Je možno jí použít k zdokonalení intelektuální a morální síly a k morální výchově. Může jí být použito k zdokonalení umění, obleku, obydlí, společenského styku, obchodní činnosti a znamená studium a cvičení na cestě života. Této vším pronikající zásadě jsem dal jméno džudo. Džudo v širším slova smyslu je studium a metoda cvičení pro ducha a tělo, stejně jako zásada platná pro veškeré počínání.

Džudo může být v některé z těchto forem cvičeno se zarměřením na útok a obranu jako na hlavní cíl. Než jsem založil Kodokan, byly tyto útoky a obrany studovány a cvičeny pod jménem džiu džitsu, jinde pod jménem tai-džitsu, což znamená umění byt tělesně v pohotovosti nebo Yawara, jemná pohotovost. Ale došel jsem k náhledu, že studování této všeobecné zásady je důležitější než pouhé cvičení džiu džitsu, poněvadž správné pochopení této zásady nám nejen umožňuje použít jí ve všech životních situacích, ale koná vekou službu i při studiu samotného džiu džitsu.

Je možno k této zásadě dojít i jinak, než jsem to učinil já? K témuž závěru je možno dojít filosofickým rozjímáním o denních událostech nebo abstraktními filosofickými úvahami.

Když jsem začal vyučovat, považoval jsem za správné zachovávat stejný postup, jakým jsem se ubíral při studiu této věci, neboť při něm jsem dosáhl, že žáci byli tělesně zdraví, silní a užiteční. Zároveň jsem jim umožnil tuto všeobecnou zásadu pochopit.

Džudo jsem začal vyučovat způsobem randori a kata. randori znamená volné cvičení a je provozováno za podmínek skutečného boje. Obsahuje strkání, škrcení, přidržení soupeře na zemi, páčení a kroucení

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

jeho paží a nohou. Zápasníci mohou použít jakéhokoliv úskoku, ale musí dbát, aby se vzájemně neporanili a musí zachovávat slušnost, vymezenou závodními pravidly.

Kata znamená doslova formu, je to pravidelný systém připravených cvičení, jako vychylování, úderů, házení atd., podle pravidla, že každý ze zápasících ví, co jeho soupeř bude dělat. Cvičení vychylování, úderů, porazů atd. se provádí v kata a ne randori, protože kdyby jich bylo použito v randori, snadno by došlo k úrazu. Při kata se úraz nestane tak snadno, protože útok i obrana jsou předem připraveny.

randori se cvičí v různých formách. Jestliže je cílem jen výcvik v útoku a obraně, může být zaměřeno jen na cvičení největší účinnosti při házení, páčení nebo kroucení soupeřových údů, aniž se při tom bere zvláštní zřetel k vývoji tělesné, morální a intelektuální kultury. Randori se však může také cvičit za účelem tělesné výchovy. Již jsem řekl, že všechno se musí dělat podle zásady největší účinnosti. Chceme nyní vidět, jak se tento systém hodí pro tělesnou výchovu a jak v této zkoušce obstojí.

Všeobecně vzato, atletika není zajisté ideální formou tělesné výchovy, protože pohyby v ní obsažené neslouží k zvětšení všeobecné tělesné zdatnosti, ale k dosažení určitého, přesné vymezeného cíle. A dále: žádáme-li zvláštní přípravu, které se účastní určitý počet lidí, je atletika cvičením pro určitou skupinu lidí a ne prostředek k zlepšení tělesné hodnoty celého národa. Stejně tak se to týká například boxu, zápasu a různých vojenských cvičení, která se provozují po celém světě.

Pak je možno se tázat: není gymnastika ideální formou k zlepšení tělesné zdatnosti celého národa? Na to odpovídám, že gymnastika je skutečně ideální formou tělesné výchovy, protože umožňuje rozvoj celého těla a nežadá zvláštní výzbroj a přípravu a mohou se jí zúčastnit tudíž všichni. Ale gymnastice se nedostává mnoho důležitých věcí, které jsou podstatné pro tělesnou výchovu celého národa.

1. Různé gymnastické pohyby nemají žádný smysl ani bezprostřední účel, nedovedou tudíž živé zaujmout.
2. Z gymnastického cvičení není žádný další prospěch než rozvoj těla.
3. Gymnastickým cvičením se nedosáhne žádné zvláštní obratnosti a dovednosti, jako při jiných cvičeních.

Z toho krátkého přehledu přes oblast tělesné výchovy mohu říci, že dosud nebyla nalezena ideální forma, která by splňovala všechny nutné předpoklady. Této ideální formy se dosáhne jenom studiem největší účinnosti. Aby se dosáhlo všech podmínek a požadavků, musí být nalezen systém, který jako první předpoklad má na zřeteli všeobecný rozvoj celého těla (jako gymnastika), za druhé musejí mít pohyby nějaký smysl, aby vzbudily živý zájem a konečně pohyby musí být takového druhu, aby nevyžadovaly žádný zvláštní prostor, výzbroj a oděv a musí být takové, aby je mohl provozovat každý jednotlivě i aby mohly být prováděny hromadně.

To jsou podmínky a požadavky na systém, který uskuteční tělesnou výchovu celého národa. Teprve systém, který splňuje úspěšně tyto požadavky, může být vzat v úvahu jako program tělesné výchovy, založené na zásadě největší účinnosti.

Studoval jsem dlouho tento problém a našel jsem dvě formy, které tyto předpoklady splňují.

Jednu formu jsem nazval obrazná forma. Je to cesta, jak zobrazit a vyjádřit myšlenky, představy a duševní hnutí, tělesnými pohyby. Příkladem by byl tanec. Ale tanec nebyl vynalezen za účelem tělesné

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

výchovy a proto nelze říci, že by tento požadavek splňoval. Je však možno nalézt různé druhy tance, vhodné pro lidi obojího pohlaví i různého založení tělesného a duševního, které by vyjadřovaly myšlenky a pocity a ve spojení s vyjádřením kulturního svérázu národa by sloužily tělesné výchově. Pomínu tuto obraznou formu. Je v různých obdobách obvyklá v Americe i v Evropě. Víte co myslím, nebudu se tím dále zabývat.

Druhou formu jsem nazval formou útoku a obrany. V této jsem sestavil různé druhy útoku a obrany takovým způsobem, aby jejich cvičení způsobilo harmonický vývoj celého těla. Obvyklé metody útoku a obrany jak byly cvičeny v džiu džitsu nelze považovat za ideální formu cvičení pro vývoj celého těla, proto jsem je spojil tak, aby této podmínce vyhovovaly. Možno říci, že je tím dosaženo dvojího účelu:

1. Tělesný vývoj.

2. Cvičení v bojovém umění.

Jako se žádá od národů, aby se staraly o svou národní obranu, tak se musí umět bránit každý jednotlivec. V této osvícené době nebude nikdo pomýšlet na to, aby se připravoval k útoku na nějakou osobu nebo na cizí národ, nebo dělal druhému násilí. Ale sebeobranu z důvodu spravedlnosti a lidskosti se nesmí vzdát žádný národ ani jednotlivec.

Vzhledem k předeslanému vysvětlení jste jistě pochopili, co myslím tělesnou výchovou, založenou na zásadě největší účinnosti. Ačkoliv bezpodmínečně hájím stanovisko, že tělesná výchova celého národa musí vycházet z této zásady, nepopírám v nejmenším význam atletiky a bojových cvičení. I když nemohou být považována za vhodná pro zlepšení tělesného stavu celého národa, protože vyhovují zájmu jen omezeného počtu lidí, mají svou zvláštní cenu a nikoho od nich nechci odradit.

Veliká hodnota randori spočívá v tom, že obsahuje převážně pohyby, jež zvětšují tělesnou zdatnost. Další cena je v tom, že každý pohyb má svůj účel a je prováděn se zájmem, zatím co při obyčejné gymnastice pohyby zvláštní zájem nevzbuzují. Cílem systematického výcviku v džudo není jen tělesný rozvoj, ale přivedení muže nebo ženy do stavu, že mám kontrolu nad svým tělem a duší a je připraven na jakoukoliv příhodu. Ačkoliv džudo cvičí převážně dvě osoby ve zvlášť připraveném prostoru, není to vždy nutné. Může se cvičit hromadně, i sám jednotlivec na hřišti nebo kdekoliv. Myslí se, že při randori jsou pády spojeny s bolestí nebo se zraněním. Ale stačí krátké vysvětlení, jak se mají pády naučit, aby pád nepůsobil bolest ani zranění.

Nyní chci promluvit o duševní stránce džuda. Duševní trénink při džudu skýtá jak kata tak randori, ale více randori. Jelikož je randori boj dvou osob, které používají všech prostředků a dbají pravidel džuda, musí soupeře bedlivě pozorovat a snažit se odkrýt jeho slabá místa, aby na ně zaútočili, jakmile se naskytne příležitost. Cvičení duševní pohotovosti k nalezení prostředku k útoku činí žáka vážným, upřímným, opatrným a rozvážným v celé jeho bytosti. Zároveň se cvičí rychlé rozhodování a okamžité jednání, neboť když se soupeř při randori rychle nerozhodne a okamžitě nejedná, ztrácí příležitost jak k útoku, tak k obraně. Dále, zápasící v randori neví, co soupeř bude dělat a musí být stále připraven na náhlý útok. Tím, že si na to zvyká, vyvine se u něho značný stupeň chladnokrevnosti. Cvičení pozornosti a postřehu stupňuje přirozeně tyto vlastnosti potřebné v každodenním životě. Aby se našly prostředky k vítězství, je nutno cvičit sílu, představivost, důslednost a úsudek. Studium randori jest studium vztahu dvou zápasících. Stovky cenných problémů podává toto studium, ale chci se spokojit tím, že vám uvedu jen několik příkladů. Při randori učíme žáka jednat vždy podle zásady

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

džuda: zaútočit tehdy, když soupeř odkryje své slabé místo a když žák má nad ním převahu. Když jedná proti této zásadě, nepřesvědčí soupeře, že je skutečně poražen i když použije hrubé síly. Je bezpodmínečně nutné obrátit pozornost k činům, protože cesta přesvědčit protivníka činem není jenom to, využít proti němu nějaké výhody, ale přesvědčit ho podle nezvratných pravidel logiky. Poučení, že je účinné přesvědčování a ne nucení, to je výhoda pro praktický život a to získáme při randori. Učíme žáka, aby při chvatu užíval jen tolik síly, kolik je k tomu účelu bezpodmínečně nutné, že nesmí při svém útoku vydat síly ani příliš mnoho, ani příliš málo, že nesmí zajít příliš daleko, protože neví, kdy musí přestat a obrátit. A ještě další příklad. V randori učíme žáka, že chce-li dosáhnout vítězství nad divoce rozrušeným soupeřem, nesmí mu odporovat celou svou silou, ale pohrávat si s ním dokud ho vztek nepřejde. Užitečnost této metody pro život je očividná.

Každý ví, že rozumové důvody neplatí na někoho, kdo je silně rozčilen. Musíme čekat, až se uklidní. Všechna tato poučení získáme při cvičení randori. Jejich použití v praktickém životě je zajímavé studium a především pro mládež je cennější než cvičení duševní.

Chci zakončit svou řeč o duševní stránce džuda tím, že přejdu na metody rozšiřování vědění a zvětšování duševní síly. Pozorujeme-li běžné poměry, pozorujeme, jak plýtváme energií při učení se nějakému poznatku. Volíme své knihy, časopisy a noviny dobře? Nepozorujeme, že často naše energie, kterou vynakládáme na hromadění užitečných vědomostí je užita i k získání takových vědomostí, které jsou pro nás i pro společnost škodlivé?

Mimo získání užitečných vědomostí, musíme se snažit zvětšit své duševní síly, jako na příklad paměť, pozornost, postřeh, úsudek, důslednost, představitivost atd. Ale nesmíme to ponechat náhodě, musíme to činit v souladu s psychologickými zákony, aby vztah jednotlivých duševních sil byl harmonický. Jen zachováváním principu největší účinnosti, to je džuda můžeme dosáhnouti toho, že rozumnou cestou dosáhneme zvětšení svých vědomostí a svých duševních sil. Nyní chci mluvit o mravní stránce džuda. Žákům je v tělocvičně uloženo, aby dbali pravidel slušnosti, aby byli stateční, vytrvalí, ohleduplní, spravedliví a zachovávali fair play, dodržovanou v atletickém sportu v celém světě. Vyučování džuda má v Japonsku zvláštní význam, protože džudo spolu s jinými bojovými cvičeními pěstovali naši samurajové, kteří měli vysoce vyvinut smysl pro čes a jejich duch je nám prostřednictvím džuda předáván. V této souvislosti bych vám chtěl objasnit, jak princip největší účinnosti nám pomáhá povznést i morální založení. Mnohý je příležitostně předrážděn a nakloněn zlobit se pro maličkosti. Když ale pochopí, že takovým jednáním může škodit sobě nebo druhému, vyvaruje se toho. Druhý je zklamáním zdrcen, je smuten a nemá chuť pracovat. Takový je podnícen, hledat cestu, po které se dát. Poražený muž je ve stejné situaci jako ten, kdo je na vrcholu úspěchu. V obou případech je jen jedna cesta, kterou mohou nastoupit, totiž ta, kterou považují pro ten okamžik za nejlepší. Je možno říci, že džudo má cenu i jako morální opora na cestě životem. Lidé bývají nespokojeni. Nespokojení lidé mají špatnou náladu, pracují nezodpovědně a nestarají se dostatečně o své zaměstnání. Džudo takové lidi poučí, že hřeší proti principu největší účinnosti a objasní jim, že řízením se tímto principem budou šťastnější. Konečně bych chtěl říci něco o pocitové stránce džuda. Všichni známe příjemný pocit, který nám dávají vycvičené svaly, je nám příjemný pokrok v tělesném cvičení a stejně potěšující je pocit převahy, především v boji. Ale k těmto příjemným pocitům přistupuje ještě pocit uspokojení z krásného postoje nebo pohybu, lhostejno, zda pozorovaného u sebe samého nebo u druhého. Estetická stránka džuda záleží právě v cvičení a pozorování pohybů, které jsou současně symbolem různých ideí.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Předpokládám, že nyní víte, co znamená džudo proti džiu džitsu naší rytířské doby.

Shrnu-li nyní krátce o čem jsem mluvil, mohu učinit toto resumé: džudo je studium a cvičení ducha i těla, platné pro celý život a všechny příležitosti. Od cvičení různých druhů útoku a obrany přichází k závěru, že cíle se nejlépe dosáhne nejúčinnějším nasazením duchovních a tělesných sil.

Tento princip, použitý v útoku a obraně je džiu džitsu, použit v tělesné, duchovní a mravní kultuře je džudo.

Poznáme-li pravý význam tohoto principu a užijeme ho ve všech životních situacích a při veškeré činnosti, povedeme rozumný a důstojný život.

Pravé pochopení tohoto principu je možno dosáhnout i jinak než cvičením útoku a obrany, ale já sám jsem k němu došel právě studováním těchto method.

Princip největší účinnosti, použit ve společenském životě, vyžaduje především pořádek a harmonii všech jedinců a té se dosáhne jen vzájemnou pomocí a shovívavostí, což přispívá k všeobecnému blahu a štěstí.

Konečný cíl džuda je tedy vštípit každému respekt k principu největší účinnosti a tím připravit všeobecné blaho a štěstí. Pozorujme skutečný společenský stav v celém světě. Přesto, že etika ve všech svých formách (náboženské, společenské a ve formě použitého umění) slouží k tomu, aby zlepšovala společenské vztahy a sjednala ideální stav, skutečnost je pravým opakem. Vidíme nepravosti, spory a nespokojenost ve všech společenských třídách, od nejvyšší až k nejnížší. Naučíme-li se cestě, jak vést zdravý a správný život již ve škole, bude téměř každý dbát jejich pravidel. Skutečné poměry ukazují, že naší společnosti chybí něco, co musí být objeveno a všem objasněno a změní-li nynější společnost svou formu, bude na světě víc štěstí a spokojenosti. To je vztah nauky největší účinnosti k dosažení všeobecného blaha a štěstí.

Nechci tím říci, že bychom se měli zříci svých dosavadních mravních předpisů. Tyto předpisy musejí být dodržovány, ale připojíme k nim náš princip největší účinnosti. To říkám se vším důrazem, protože v naší nové době musí každá nová myšlenka obstát před kritikou zdravého rozumu, chce-li se prosadit. Nikdo myslící neřekne v dnešní době: musíš tomu věřit, protože tomu věřím já, nebo: došel jsem svými úvahami k tomu závěru, proč i ty k němu musíš dospět. Co se tvrdí, musí být doloženo skutky nebo rozumovými důvody, které nemůže nikdo vyvrátit a které každého přesvědčí. Jistě nikdo nemůže popřít tento princip: jakéhokoliv cíle se nejlépe dosáhne nejúčinnějším nasazením veškerých duševních a tělesných sil. Právě tak nemůže nikdo pochybovat, že jen při vzájemné podpoře jednotlivců a jejich blahu a spokojenosti může být uchráněna společnost sporů a nejednotnosti a může žít v míru a blahu. Je to asi všeobecné poznání této skutečnosti, že se tolik mluví o účinnosti a vědeckém organisování. K tomu přistupuje to, že princip tlaku a protitlaku je bod, kolem kterého se stále víc otáčí život lidstva. Prostřednictvím požadavku všeobecného blaha a štěstí se poznalo, že národy se sjednotily a vytvořily se velmoci proto, aby se jim vedlo lépe. Tato skutečnost znamená také poznání nutnosti štěstí. Tyto snahy musí podporovati výchova v každé zemi.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Fotografie z návštěvy Džigoró Kana v Praze na přelomu srpna a září 1936



Na fotce zleva: neznámý japonský doprovod, Gerolf Coudenhove-Kalergi (tajemník japonského velvyslance), František Smotlacha (mykolog a vedoucí osoba vysokoškolského sportu v Praze), Džigoró Kanó, F.S. Dobó (vedoucí osoba průkopníků džúdó v Československu), japonský Charge de Affaires Dr. Noboru Ogawa, neznámý pán z Čech.

Zdroj: web Judo Beroun - <http://judoberoun.cz/HISTORIE-JUDO-V-CESKU/>



Obr. 15. Z návštěvy prof. Jigoro Kano, japonského ministra a zakladatele jiu-jitsu, ve Vys. sportu v Praze. Prof. Kano vykládá zásady jiu-jitsu při zahájení kursů ve šk. roce 1936-37.

Fotka Džigoró Kana vyučujícího v Praze (září roku 1936) - F.S. Dobó v kimonu přihlíží, Uke Džigoró Kana je Alois Cíger, přihlížející pán v obleku s rukama v bok je Dr. František Smotlacha. Zdroj: Kniha Základy Jiu-jitsu, F.S. Dobó, 1936

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Prohlášení Japonské Asociace Budó

Na webu japonského Nippon Budókanu 日本武道館 (sportovně kulturní hala v Tokiu, původně postavená pro soutěž džúdó na OH 1964, každoročně se v ní konají mistrovství Japonska v džúdó, kendó, džúkendó, naginata atd.) jsem zaznamenal odkaz na text Charty Budó (Budó Kenšó 武道憲章), který pojednává o podstatě budó a jeho základních principech. Charta (prohlášení zásad) byla ustanovena dne 23.dubna 1987 některými společenstvími japonských praktikantů bojových umění sdružených pod Japonskou Asociací Budó (Nippon Budó Kjógikai). Členy Japonská Asociace Budó jsou velké japonské organizace džúdistů, kendistů, kjúdistů, sumistů, karatistů, aikidistů, džúkendistů, naginatistů, příznivců Šóridži kempó a nadace Nippon Budókan. Na stejném webu jsem objevil i další deklarace, které Japonská Asociace Budó vydala – Charta Budó pro mládež a Filozofie Budó.

Zde je odkaz na anglický překlad Charta Budó z webu Nippon Budókanu:

<http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyuu/budochater.html>

Na webu plzeňských aikidistů jsem objevil český překlad Charty Budó:

http://www.adp-i.cz/cteni/budo_kensho.html

Mírně upravený text překladu Charty Budó je níže, překlady Charty Budó pro mládež a Filozofie Budó jsou naše.

Charta Budó - Budó Kenšó – 武道憲章

Budó, japonské cesty boje, mají svůj původ ve staletí starém bojovém duchu Japonska. Skrze staletí historických a společenských změn se tyto formy tradiční kultury vyvinuly z technik boje (džucu) do cest a způsobů rozvoje sebe sama (dó).

Při hledání dokonalé jednoty mysli a technik bylo budó zdokonaleno a kultivováno ve způsoby fyzického tréninku a duševního rozvoje. Studium budó podporuje zdvořilé chování, posouvá technickou dovednost, posiluje tělo a zdokonaluje mysl. Moderní Japonci zdědili tradiční hodnoty skrze budó, které nepřestává hrát významnou roli při formování japonské osobnosti, slouží jako zdroj nezměrné energie a omlazení. Takto budó přilákalo silný mezinárodní zájem a studuje se po celém světě.

Nedávný trend zaslepení pouhou technickou dovedností, smíšený s přehnaným zájmem o vítězství, je vážnou hrozbou pro podstatu budó. Aby se zamezilo jakémukoli možnému zkreslení, praktikanti budó musí neustále pokračovat v sebezkoušení a úsilí o zdokonalení a uchování této tradiční kultury.

S touto nadějí jsme my, členské organizace Japonské Asociace Budó, sestavily Chartu Budó, abychom vyzdvihly základní principy budó.

ČLÁNEK 1: Předmět Budó

Skrze fyzický a duševní trénink japonských bojových cest, cvičenci budó usilují o budování svého charakteru, zlepšení úsudku a o to, stát se ukázněnými jedinci, schopnými přispět společnosti v obecném smyslu.

ČLÁNEK 2: KEIKÓ (Trénink)

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Při tréninku budó musí cvičenci vždy jednat s respektem a ohleduplností, držet se předepsaných zásad umění a odolávat pokušení usilovat o pouhou technickou dovednost na úkor úsilí o dokonalou jednotu mysli, těla a techniky.

ČLÁNEK 3: ŠIAJ (Soutěž)

Ať už se soutěží v zápase nebo v předepsaných formách (kata), cvičenci musí ukazovat navenek ducha budó. Musí ze sebe vydat to nejlepší, vyhrávat se skromností, přijímat porážku s taktem, a neustále ukazovat sebekázeň.

ČLÁNEK 4: DÓDŽÓ (Místo cvičení)

Dódžó je místo určené k tréninku mysli a těla. V dódžó musí cvičenci budó udržovat disciplínu a předepsané chování a respekt. Dódžó by mělo být tiché, čisté, bezpečné a obřadné prostředí.

ČLÁNEK 5: VÝUKA

Učitelé budó by vždy měli podporovat ostatní, aby také usilovali o své zlepšování a pilně trénovali svou mysl a tělo, zatímco pokračují v prohlubování svého porozumění technickým principům budó. Učitelé by neměli připustit, aby se soustředění přeneslo na vítězství nebo prohru v soutěži nebo na pouhou technickou schopnost. Především však mají učitelé odpovědnost dávat příklad svým chováním a jednáním.

ČLÁNEK 6: ŠÍŘENÍ BUDÓ

Lidé, kteří propagují budó, si musí udržovat otevřenou mysl a mezinárodní nadhled, neboť udržují tradiční hodnoty. Měli by se snažit přispět k výzkumu a výuce a co nejvíce se zasadit o pokrok a pomoc budó každý den.

Členské organizace Japonské Asociace Budó

Zen Nihon Džúdó Renmei (Celojaponská federace džúdó)

Zen Nippon Kendó Renmei (Celojaponská federace kendó)

Zen Nihon Kjúdó Renmei (Celojaponská federace kjúdó)

Nihon Sumó Renmei (Japonská sumó federace)

Zen Nihon Karatedó Renmei (Celojaponská federace karatedó)

Aikikai (Nadace Aikikai)

Šorindži Kempo Renmei (Federace Šorindži Kempo)

Zen Nihon Naginata Renmei (Celojaponská federaci naginaty)

Zen Nihon Džúkendó Renmei (Celojaponská federace džúkendó)

Nippon Budókan (Nadace Nippon Budókanu)

Bylo ustanoveno 23. dubna 1987 Japonskou Asociací Budó

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

(Nippon Budó Kjógikai)

Dne 16. září 2004 též Japonská Asociace Budó ustanovila Chartu Budó pro mládež (anglická verze):

http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyou/kodomo_eng.html

Charta Budó pro mládež – Kodomo Budō Kenšō – こども武道憲章

Budó, bojové cesty Japonska, jsou formy tradiční kultury, která drží v úctě tradičního bojového ducha děděného od starověku. Prostřednictvím praxe budó se student učí správné chování, zjemňuje své technické dovednosti a rozvíjí mysl a tělo, aby se stal cnostným člověkem.

Student Budó se nejen soustřeďuje na menší cíle technické dovednosti nebo vyhrávání závodů, ale snaží se pochopit skutečné ideály Budó a opatrovat jeho tradice.

Následující články uvedené v „Chartě Budó pro mládež“ musí být přijaty mladými cvičenci, aby mohli těžit z jejich studia a ocenit ideály Budó.

(Cíl)

Článek 1

Se silným smyslem pro spravedlnost, s odvahou, ohleduplností k druhým a zdravými těly a myšlením dosažených prostřednictvím tréninku v technikách Budó, budeme usilovat stát se lidmi užitečnými pro společnost.

(Keikó – Cvičení)

Článek 2

Při tréninku Budó, budeme dodržovat tradiční formy etikety a poučení od našich učitelů. Budeme cvičit základní techniky, tak přesně, jak je to možné, snažit se naučit nejen techniky, ale také usilovat o zocelení našich těl a myšlení svými nejlepšími schopnostmi.

(Šiaj – Soutěž)

Článek 3

V soutěžních zápasech (šiaj) a ukázkách boje (embu) se budeme snažit prokázat dovednosti, které jsme získali v průběhu tréninku. Uděláme tak s vážným a důstojným postojem, aniž bychom se stali posedlými výhrou nebo prohrou.

(Dódžó – Místo cvičení)

Článek 4

Dodžó je místem, kde se učíme naše dovednosti a rozvíjíme sílu v těle a mysli. Musíme dodržovat pravidla, chovat se slušně, a udržet dojo čisté a bezpečné.

(Kamarádství)

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Článek 5

Musíme si vážit přátelství, která vytváříme v džúdó a spolupracovat a podporovat se navzájem. Pojdme se radovat z našeho společného tréninku a snažit se spřátelit s ostatními kolem nás.

Členské organizace Japonské Asociace Budó

Zen Nihon Džúdó Renmei (Celojaponská federace džúdó)

Zen Nippon Kendó Renmei (Celojaponská federace kendó)

Zen Nihon Kjúdó Renmei (Celojaponská federace kjúdó)

Nihon Sumó Renmei (Japonská sumó federace)

Zen Nihon Karatedó Renmei (Celojaponská federace karatedó)

Aikikai (Nadace Aikikai)

Šorindži Kempo Renmei (Federace Šorindži Kempo)

Zen Nihon Naginata Renmei (Celojaponská federaci naginaty)

Zen Nihon Džúkendó Renmei (Celojaponská federace džúkendó)

Nippon Budókan (Nadace Nippon Budókanu)

Bylo ustanoveno 16.září 2004 Japonskou Asociací Budó

(Nippon Budó Kjógikai)

Dne 10.října 2008 též Japonská Asociace Budó deklarovala Filozofii Budó (anglická verze):

http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyuu/rinen_eng.html

Filozofie Budó – Budó no rinen – 武道の理念

Budó, japonské cesty boje, mají svůj původ v tradicích bušidó – cesty bojovníka. Budó je starobylá forma tělesné kultury skládající se z džúdó, kendó, kjúdó, sumó, karatedó, aikidó, šorindži kempo, naginatadó a džúkendó. Cvičenci studují dovednosti a zároveň usilují o sjednocení mysli, techniky a těla, rozvíjejí jeho nebo její charakter, posilují jejich smysl pro morálku a kultivují uctivé a zdvořilé vystupování. Vytrvale cvičí, aby tyto obdivuhodné vlastnosti se staly nedílnou součástí charakteru cvičence. Budó umění slouží jako způsob k sebezdokonalování. Toto zvýšení lidského ducha přispěje ke společenské prosperitě a harmonii, a nakonec prospěchu lidí ve světě.

Členské organizace Japonské Asociace Budó

Zen Nihon Džúdó Renmei (Celojaponská federace džúdó)

Zen Nippon Kendó Renmei (Celojaponská federace kendó)

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Zen Nihon Kjúdó Renmei (Celojaponská federace kjúdó)

Nihon Sumó Renmei (Japonská sumó federace)

Zen Nihon Karatedó Renmei (Celojaponská federace karatedó)

Aikikai (Nadace Aikikai)

Šorindži Kempo Renmei (Federace Šorindži Kempo)

Zen Nihon Naginata Renmei (Celojaponská federaci naginaty)

Zen Nihon Džúkendó Renmei (Celojaponská federace džúkendó)

Nippon Budókan (Nadace Nippon Budókanu)

Bylo ustanoveno 10. října 2008 Japonskou Asociací Budó

(Nippon Budó Kjógikai)

Rozhovor s Jasuhiroem Jamašitou z roku 2006

Na webu Jasuhira Jamašity (famózního džúdisty - Mistra světa a Olympijského vítěze) je rozhovor z roku 2006 o Jamašitově pohledu na dnešní džúdó. Hovoří o potřebě reformy a návratu k hodnotám Džigoró Kana a okolnostem. Dle mého velmi hodnotný rozhovor. Bohužel části rozhovoru, kde zmiňuje politiky Vladimíra Putina a Silvia Berlusconiho, jsou pohledem dnešními očima (roku 2016), znalostmi politické situace i afér jejich konání, slušně řečeno kontroverzní. Kanovo slova o Džita Kjóei, týkající se všeobecné prospěšnosti pro sebe a ostatní, si tito pánové velmi specifickým způsobem aplikují ve svém konání. Svědčí to samozřejmě o lidském charakteru Berlusconiho a Putina, a také o tom, že šířit velké cnostné myšlenky je jedna věc a jejich provádění v praxi věc daleko těžší.

Zdroj: <http://www.yamashitayasuihiro.com/kouenroku/060308/english.html>

Rozhovor s Jasuhiroem Jamašitou z roku 2006

Japonsko / Pacifik

Díky fascinující kombinaci síly a vzdělávacího obsahu, se bojové umění džúdó se stalo globálním sportem. Jasuihiro Jamašita, vůdčí osobnost jak na japonské, tak mezinárodních scéně džúdó, odhaluje své názory na to, jak džúdó bude řešit výzvy 21. století.

Jak daleko postoupila globalizace džúdó?

V současné době se 195 zemí připojilo k Mezinárodní federaci juda IJF a počet závodníků, které soutěží v džúdó na olympijských hrách jsou vyšší pouze v atletice a fotbalu. Olympijské hry nabízí události klání v pěti bojových umění: šerm, box, taekwondo, zápas a džúdó. Z nich je džúdó zdaleka nejvíce populární dle počtu aktivních účastníků. Olympijští medailisté v džúdó představují širokou škálu národů a myslím, že džúdó je nejvíce celosvětově rozšířené ze všech bojových umění.

V současné době existují oficiální šetření na možnosti odstranění baseballu a softballu ze seznamu olympijských událostí z londýnských her v roce 2012, ale určitě džúdó nemá takový problém. Když jsem se setkal s prezidentem Mezinárodního olympijského výboru Jacquesem Roggem řekl, že cítí, že i

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

když rozhodčí udělal chybu v džúdó, soutěžící nezapomněli na jejich smysl pro respekt vůči svým soupeřům. Pan Rogge pokračoval, že tento druh sportovního postoje je velmi vzácný v olympijských událostech, a že by byl rád, aby lidé si i nadále vážili těchto vlastností. Kromě toho, ti, kteří soutěží v džúdó jsou zřídka kdy shledáni vinnými z dopingu a sport džúdó, který vznikl v Japonsku má vybudovanou pověst jako moderní, populární a světový sport.

Chápu a přes to džúdó není tak populární ve Spojených státech, které jsou nejmocnějším národem ve světě sportu. Je to opravdu tak?

Ve Spojených státech jsou karate a taekwondo více populární než džúdó. Zdá se, že tam nebyl žádný živý televizní přenos z džúdó z olympijských her od Los Angeles z roku 1984, když jsem vyhrál zlatou medaili. To znamená, že ve Spojených státech je džúdó považováno za menší sport.

Jak je možné tuto situaci změnit a co je zapotřebí, aby se sport džúdó stal více populární ve Spojených státech? Jednou jsem položil tyto otázky viceprezidentovi obří mediální korporace NBC. Odpovědi, které jsem dostal v té době, zahrnovaly, že je potřeba změnit terminologii džúda na angličtinu, že soupeři by měli ukázat více své emoce, a že nagewaza techniky (techniky hodů) by měly mít bodový systém.

V uplynulých letech, džúdó podniklo kroky, aby bylo samo lépe srozumitelné pro diváky na celém světě. Tyto kroky zahrnují zavedení barevných džúdógi a prodloužení utkání (při remíze v základním čase). Nicméně, není potřeba tvrdit, že aby Američané snadněji pochopili sport, tak je angličtina lepší než japonština, i když připouštím, že může být lepší použít slovo "mat" (žíněnka), spíše než "tatami".

Domnívám se, že podstata džúdó by měla být chráněna za každou cenu. Tato esence se skládá z "japonského jazyka", "zdvořilosti a úctou vůči vašemu soupeři" a "postojem, který stanovuje velkou hodnotu ipponové techniky". Pokud dojde ke ztrátě těchto životně důležitých aspektů džúdó, pak sport ztrácí všechny hodnoty, které přišel reprezentovat. Především se domnívám, že hodnoty zdvořilosti a úcty jsou nejdůležitější základy tohoto sportu. V džúdó, dokonce i když jste zvítězili, měli byste se vyhnout všem pokušením předvádět se nebo slavit, a měli byste si zachovat sebeovládání a vyrovnanost.

Proč je to tak?

V džúdó jsou soucit a sympatie považovány za důležité. Tento způsob myšlení pochází z bušidó, morálního kodexu samuraje, který říká, že člověk by měl srdečně nabídnout vlastní ruku v soucitu slabým a těm, jež jsou zoufalí. Také v džúdó, soupeře nikdy nepovažujte za nepřítele. Máte-li soupeře, pak máte příležitost ke zlepšení a růstu jako soutěžící. To znamená, že jsme se vždy učili držet se představy úcty směrem k soupeři.

"Zdvořilost" je obraz, že tento pojem chápeme v našem způsobu chování. Nestačí jednoduše přikládat velký důraz na porážku soupeře. Kromě toho je důležité ukázat respekt k vlastnímu soupeři pomocí zdvořilosti, a to je pravá podstata džúdó. Zápas džúdó začíná a končí s rei (úklona). Myslím, že je pravděpodobné, že toto složení/struktura sportu je mezi olympijskými sporty jedinečná.

Jak džúdó dospělo k jeho současnému stavu?

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Džigoró Kanó (1860-1938) byl původní zakladatel džúdó, a byl první člen MOV (Mezinárodního olympijského výboru), který byl zvolen z Asie v roce 1909. Jeho cílem bylo zlepšit tělo a mysl pomocí džúdó, a tím pomáhat lidem ve službě pro jejich společnost. To předjímá, že džúdó, má vysokou vzdělávací hodnotu a spojil dohromady mnoho džúdžucu škol. Dodal příponu " dó", což znamená "způsob", v souladu se zásadami zákonů přírody a tak se zrodilo džúdó.

Do té doby se džúdžucu soustřeďovalo na techniky sebeobranu s žádným ohledem na vzdělávací hodnotu. Nicméně Džigoró Kanó, představil prvky převzaté od řady filozofů, včetně anglického filosofa Herberta Spencera (1820-1903) a jeho práci Vzdělávání (z roku 1861) a vytvořil dojem, jak žít v duchu/myšlení, který byl skutečně japonský.

V té době kendó (japonský šerm), karate, aikidó, sadó (čajový obřad), kadó (aranžování květin) a kjúdó (lukostřelba), již existovali v Japonsku, ale žádný z nich neměl příponu "dó", jako součást jejich jména. To se změnilo po vytvoření džúdó. Dá se říci, že Kanóvo původní účel pro džúdó byl použití jako metoda učení se technik, stejně jako průvodce filozofií, jak vést vlastní život. A toto také ovlivnilo další aspekty kultury.

Je duch/myšlení Džigora Kana stále dnes s námi?

Chtěl bych odpovědět: "Samozřejmě!", ale já si nemyslím, že je toto tento případ. Džúdó se stalo oficiálním olympijským sportem v roce 1964. Vítěz v kategorii open (bez rozdílu hmotnosti) byl Anton Geesink z Nizozemska. Od té doby, cíl japonského džúdó bylo vyhrát na těchto světových událostech, a ve víceméně nedávné době se toto stalo posedlostí. Nicméně, ve skutečnosti se stalo velmi obtížné vyhrát. V Soulu na olympijských hrách v roce 1988 Japonsko vyhrálo pouze jednu zlatou medaili a japonská džúdistská veřejnost se velmi znepokojovala nad tím, že se blíží den, kdy Japonsko vůbec nevyhraje žádné zlaté medaile. Jak se tato situace vyvíjela, důležité duchovní základy džúdó byly zanedbané a trend k přemýšlení jen o vítězství nebo porážce, odsunul sport pryč z pozice, ke které byl jeho zakladatelem původně určen.

Pokud se budete snažit vyhrát, tak zároveň posouváte své vlastní limity, to je skvělé. Pokud to také zlepšuje osobu jako lidskou bytost, pak je to ideální. Nicméně, toto bylo postupně nahrazeno názorem, že člověk, který nemůže vyhrát v džúdó by neměl vyjadřovat své názory na to, jaké by džúdó mělo být a že to nemá smysl, pokud nechcete dosáhnout úspěšných výsledků.

To byla doba krize pro džúdó, ne?

Ano, opravdu. Nicméně, je také pravda, že před tím byla silná obava ve světě džúdó, že sport se zaměřoval na něco umělého navzdory formě džúdó. Džigoró Kanó říkával, že "Tradice neznamená, že se dědí jen forma (podoba), ale také se dědí duch (myšlení), který tvoří základ této tradice".

Ověřil jsem si tato slova, abych se pokusil zodpovědět své vlastní otázky týkající se stavu džúdó. Jsou zastánci moderního džúdó pravými dědici sportu? Budeme usilovat pouze o vítězství nebo porážku? Nebo máme usilovat pouze o podobu sportu tak, jak ho vnímáme? Není potřeba, abychom znovu přemýšleli do hloubky o ideologii a účelu džúdó? Uceloval jsem si své názory na tyto otázky k autoritám džúdó po 10 let.

Když jsme vstoupili do 21. století, tak v roce 2001 došlo ve světě japonského džúdó ke sjednocení, vzniklo hnutí "Judo Renaissance" (Obnova džúdó). To je hnutí snažící se pro návrat ke kořenům

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

zakládajících myšlenek a ještě jednou k nastavení prostředí velkého důrazu na vzdělávací aspekty sportu. Tato činnost je v souladu s tím, co jsem obhajoval v průběhu posledních 10 let a také jsem byl hluboce zapojený do této současné obnovy.

Jste prominentní postava ve světě japonského džúdó, a v současné době působíte jako ředitel vzdělávání při Mezinárodní federaci džúdó. Je obroda džuda, kterou jste popsal šířena po celém světě?

Když jsem byl zvolen jako ředitel vzdělávání, slíbil jsem tři věci. První bylo, udělat, aby džúdó se stalo více dynamické a atraktivnější jako olympijský sport. Druhé bylo, dělat vše co je v mých silách, aby se džúdó rozšířilo a rozvíjelo po celém světě. To znamená, že pro podporu méně bohatých národů vyslat trenéry do zahraničí a poslat jim oblečení pro cvičení džúdó. Za třetí jsem slíbil respektovat a podporovat výchovnou hodnotu džúdó. Jinými slovy, chtěl bych, aby svět poznal ducha/myšlení džúdó, které bylo původně určeno Džigoró Kanem.

S ohledem na třetí slib, se stala událost, která mi dala značný důvod k zamyšlení. Jednalo se o setkání s prezidentem Ruska Vladimírem Putinem. V roce 2003 jsem se setkal s panem Putinem spolu s japonským premiérem Koizumim při příležitosti 300. výročí založení Petrohradu. Naše setkání se konalo v dódžó (místo pro cvičení džúdó), kde prezident Putin cvičil džúdó, když býval mladší. Den po našem setkání japonská národní vysílací služba NHK, udělala rozhovor s prezidentem Putinem. Poté, co jsem se vrátil do Japonska, viděl jsem rozhovor a byl jsem opravdu překvapen. Prezident Putin jasně řekl: "Džúdó není jen sport, je to i moje politická filozofie. To je základ, jak vnímat svět a jak vybudovat vztahy s opozicí v politice".

Prezident také uvedl, "Džúdó změnilo můj život. Trénoval jsem fyzicky, abych byl jako dítě zocelenější. Snažil jsem boxovat a zápasit, ale nakonec jsem objevil džúdó. To byl zlom. Džúdó změnilo můj způsob myšlení, můj pohled na život a mé vztahy s jinými lidmi. Poměrně snadno vybuchnu a byl jsem typ člověka, jenž reaguje rozzlobeně. Nicméně, dozvěděl jsem se, že to v džúdó nepřináší žádoucí výsledky. Je důležité ovládat své myšlení, protože když jste v klidu a psychicky vyrovnaný, můžete se efektivněji vypořádat s jakoukoli situací. Jednalo se o cenné zkušenosti, které jsem se naučil z džúdó".

Sledoval jsem toto video mnohokrát s hřejivým pocitem. Když jsem srovnával sebe s prezidentem Putinem, myslel jsem si, že když jsem dosáhl vrcholu v soutěžním světě džúdó byl jsem mnohem silnější, než prezident Putin, který dosáhl pouze černého pásu - 6.dan. Nicméně, jsem si uvědomil, že když přišlo na podstatu džúdó, prezident Putin se naučil mnohem víc, než jsem se naučil já. Co bylo důležité, zvládnout nejen techniky džúdó, ale přenést lekce z džúdó do vlastního života a dát této filozofii praktické využití. To je v souladu s myšlenkami Džigora Kana.

Setkání s prezidentem Putinem potvrdilo mé přesvědčení, že je důležité podporovat obrodu judo po celém světě, ale že je také nezbytné poučit se od zámořských odborníků džúdó, kteří plně pochopili filozofii sportu.

Došlo k určitému množství arogance v Japonsku v domnění, že jelikož Japonci stvořili džúdó, pak by všichni ostatní měli následovat japonský příklad. Tento druh myšlení je třeba změnit, chceme-li rozvíjet džúdó do budoucna.

Co je tedy podstatou džúdó?

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

Džigoró Kanó to vyjádřil slovy: "abyste dobře využívali své síly" a "snažte se o vzájemný prospěch sebe i druhých". To znamená, že bychom měli co nejlépe využít naší vlastní energie pro správnou věc, respektovat ostatní a budovat lepší společnost pro sebe a pro ostatní. Podstata ducha džúdó je uvedena zde.

Na summitu v Janově v roce 2001, premiér Silvio Berlusconi v Itálii dal každému vůdci dárek knihu s názvem Džúdó: Historie, Teorie, Praxe. Jeden ze tří přispívajících autorů tohoto ruského originálního díla byl prezident Putin. Zpráva doprovázející knihu byla přečtena premiérem, "Myšlení obhajované mistrem Džigoró Kanem - konání se správným využíváním energie a hledat vzájemnou prosperitu pro sebe sama a druhé, to je myšlení, který se očekává, že od vůdců, kteří jsou shromážděni na summitu".

Zajímalo by mě, jestli můžeme jít tak daleko a říct, že toto myšlení, které vzniklo v Japonsku, již přešlo ze světa džúdó, aby mělo vliv na jiné země a dosáhlo, tak společný postoj pro lidstvo?

Vytváří-li průběh globalizace značný rozdíl mezi vítězi a poraženými, pak význam tohoto myšlení, které pochází z džúdó se zvýší, je tomu tak?

Ano, myslím, že ano. Logika silně roste ve světě 21. století. Význam myšlení džúdó, který udržuje smysl pro hodnoty, které se tyčí nad myšlenkou vítězů a poražených, by mohl být obrovský.

Džúdó je jedním z bojových umění, které dědí myšlenky bušidó. Chtěl bych rád lidi na světě učit poznat hodnotu bušidó. Například, výuka, která je doporučována proti šikanování slabých, a proti hrdosti na vlastní sílu, stejně jako se sympatiemy k těm méně šťastným, jsou z těch, které znázorňují ducha/myšlení bušidó.

Po válce Japonci popírali ducha/myšlení Bušidó a ztratili samurajské myšlení/ducha. Nicméně, existuje mnoho pozitivních a cenných bodů ve filozofii bušidó. Je fakt, že bušidó duch/myšlení byl zneužit během války, ale je škoda, že toto zneužití znamenalo, že dobré prvky filozofie byly zanedbané.

Cítil jsem toto silně, když jsem viděl film *The Last Samurai* (Poslední samurai). Mnoho zahraničních lidí, které znám, kteří se podílejí na džúdó, plakali při sledování tohoto filmu. Říkali, že film byl úžasný a že bude pomáhat lidem na celém světě pochopit Japonsko. Plakal jsem, že Japonsko ztratilo toto myšlení a také kvůli tomu, jakým způsobem bylo znázorněno myšlení bušidó.

Tento duch zůstává v džúdó, navzdory tomu, že byl ztracen v moderní japonské společnosti. Ale je možné jej získat. Japonci jsou potomci samurajů a chtěl bych seznámit krásu japonské mysli se zbytkem světa pomocí džúdó.

Rozhovor s Jasuhiro Jamašitou uskutečnil Hisaši Kondó.

Profil Jasuhira Jamašity

Jasuhiro Jamašita drží v džúdó černý pás, 8.dan. Podařilo se mu vyhrát třikrát po sobě v kategorii nad 95 kg na mistrovství světa - v roce 1979, 1981 a 1983. Následovalo jeho vítězství v kategorii OPEN (bez rozdílu hmotnosti) na Mistrovství světa v roce 1981, dále pak následovala zlatá medaile v OPEN kategorii na Olympijských hrách v Los Angeles v roce 1984. Soutěžní kariéru ukončil v roce 1985 po 203 po sobě jdoucích vítězstvích.

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

V současné době je profesorem na katedře tělesné výchovy na Tokai University a ředitel pro vzdělávání u Mezinárodní federace džúdó. Byl hlavním trenérem japonských týmů džúdó na Olympijských hrách v Atlantě a v Sydney.

Projekt Judo MIND

V roce 2014 v Japonsku legendární japonský džúdista Jasuhiro Jamašita představil projekt Judo MIND Celojaponské federace džúdó Zenjuren. Navazuje tak na projekt Judo Renaissance a reaguje na problémy především japonského džúdó, se kterými se v uplynulých desetiletích potýkalo (násilí, šikana, zneužívání v některých tréninkových skupinách od sempajú či učitelů), což v posledních letech je značně propíráno a kritizováno v médiích i veřejnosti.

Výraz MIND je možno číst a chápat jako anglické slovo s významem "Duch, Mysl, Intelkt" a odkazuje oživení ducha/mysli/intelektu Džigoró Kana v džúdó. Zároveň MIND je zkratkou 4 slov:

M - Manners 礼節 (Reiseku) zdvořilost

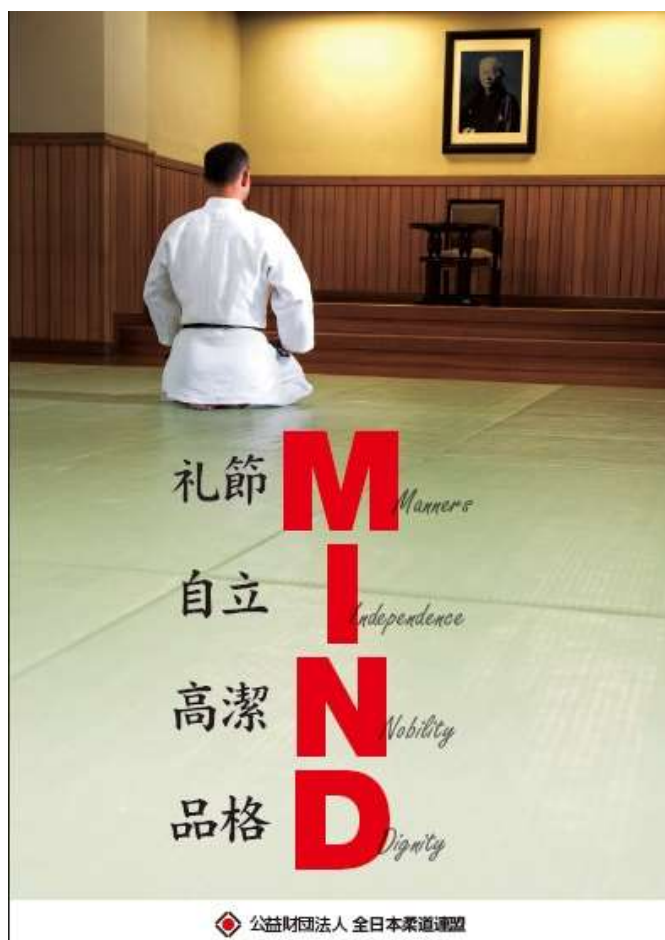
I - Independence 自立 (Džiricu) nezávislost

N - Nobility 高潔 (Kōkecu) ušlechtilost

D - Dignity 品格 (Hinkaku) důstojnost/laskavost

Cílem je skloubení Kanových hodnot a těchto MIND hodnot do vzniku nového "ducha/myšlení džúdistů". Usilovně šířit tyto ideje mezi instruktory ponejvíce a celkově více působit na pozitivní vývoj charakteru džúdistů v Japonsku.

Odkaz na oficiální plakát projektu judo MIND od Zenjuren: http://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2014/08/mind_B5_4c_low.pdf

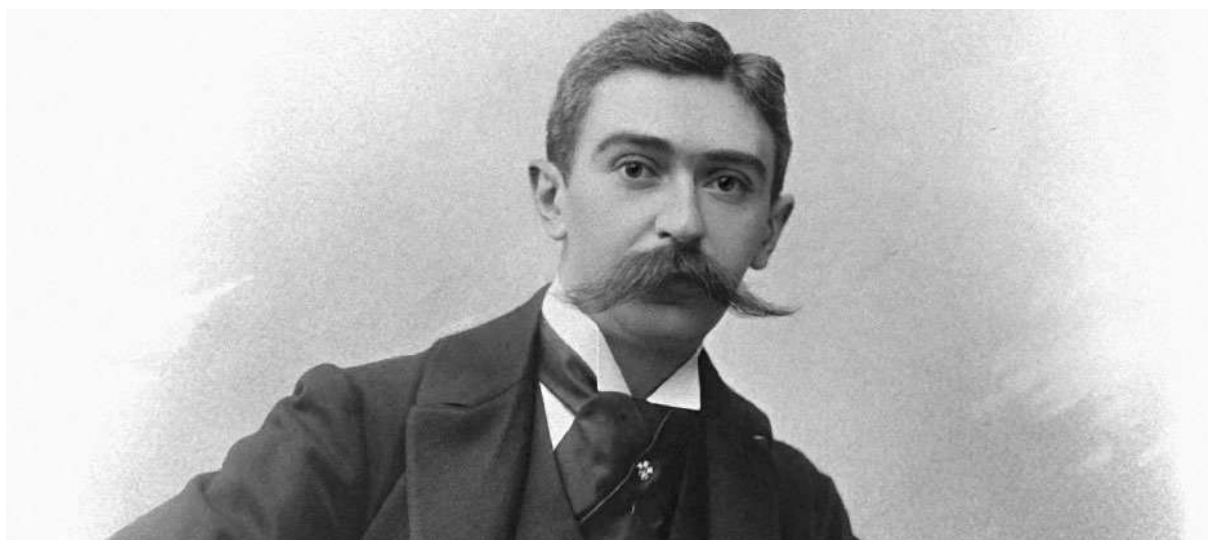


Džigoro Kanó a sportovní hnutí

Představení džúdó na olympijských hrách v Tokiu (1964) se zdá logickým výsledkem, když uvážíme, že jeho zakladatel byl prvním členem Mezinárodního olympijského výboru a propagátorem moderního olympizmu. Dlouholetý aktivní džúdóka a funkcionář Bowen píše, že dnes ani není možné dopátrat se, kdo po druhé světové válce vymyslel tento mýtus, který se nekriticky šíří v celém džudistickém světě.

Kanó byl nejenom zakladatelem džúdó, ale nepochybně i jedním ze zakladatelů japonského sportovního hnutí vůbec. V roce 1909 byl osloven francouzským ambasadorem v Japonsku Gérardem, aby se připojil (na žádost P. Coubertina) k Mezinárodnímu olympijskému výboru. Kanó odpověděl: „...pokud jsem byl zvolen, mohu reprezentovat Japonsko s přáním obnovení her z pohledu jak tělesné tak i spirituální kultury.“

Ideje pedagoga a vizionáře Kana a de Coubertina se potkaly ve vzájemné shodě. Olympijské ideály byly v souladu s myšlenkami džúdó. Pierre de Coubertin (na obr. 8) byl novodobým zakladatelem mezinárodního olympijského hnutí, který v roce 1896 odstartoval novou éru olympijských her.



Obr. 8: Pierre de Coubertin (4)

Kanó pochopil význam olympijských her jako šanci „spojení lidí všech národností, jejichž společné porozumění má vést k harmonii a míru na celém světě. Rozdíly v chování a zvycích jsou důvodem pro jejich formování. Pokud někdo pochopí důvody, pak to, co předtím způsobovalo antipatie a nelibost, se změní na sympatie a lásku.“ Kanóovi byly jistě sympatické myšlenky nezištného setkávání lidí, kdy není důležité vyhrát. Chápal význam olympijských her jako prostředek mezikulturní komunikace. Kanó však nebyl zcela ztotožněn s výkonnostním sportem, s honěním se za výsledky bez ohledu na další stránky rozvoje člověka.

Kanó založil japonskou Amatérskou atletickou asociaci (Dai nippon taiiku kjókai) v roce 1911 jako první asijskou sportovní organizaci. Tato asociace sehrála rozhodující roli v začátcích japonského sportu. Ačkoli se Kanó zasloužil o rozvoj soutěžního sportu v Japonsku, po několika letech abdikoval na své pozice v Amatérské atletické asociaci. Kanó byl také znepokojen situací, která nastávala v džúdó. Randori se stávalo prostředkem soutěžení a spíše cílem než metodou tréninku. Už ve dvacátých letech dvacátého století, tedy několik desetiletí před plnou sportizací džúdó, napsal Džigoro Kanó o randori v rané historii Kódókan džúdó: „Moje výuka randori byla vztažena k ideálům uvedeným výše, a jsem přesvědčen, že randori, které bylo tehdy praktikováno, mělo o mnoho blíže k mým ideálům než to, které můžeme běžně vidět dnes.“

Pokud by Džigoro Kanó souhlasil se sportizací džúdó, s vytvořením systému soutěží, nebo dokonce zařazením do programu olympijských her, nebyl by pravděpodobně nazval jeden ze svých článků „Úpadek randori“. V tomto článku píše: „Jsou zde dva hlavní důvody úpadku způsobu, jak je džúdó praktikováno v současnosti. Za prvé je zde vzrůstající soutěžní charakter dnešního džúdó. Pravidla zápasu byla původně vytvořena, aby pomohla stimulovat větší zájem o trénink mezi studenty. Druhý důvod je následující: přestože v současnosti narůstá počet trénujících džúdó, nemáme dost vzdělaných instruktorů, kteří by byli schopni vyučovat správný způsob randori. Tyto chybějící instrukce jsou hlavním důvodem převládajícího typu zápasnického typu džúdó. Toto vyúsťuje do nárůstu zápasnického typu praxe „síla proti síle“, která je v protikladu se správnou metodou provádění randori“. Kanó si nebezpečí zjednodušení džúdó dobře uvědomoval v souvislosti s olympijskými hrami a dalšími sportovními akcemi. Jeho námítky bychom mohli shrnout do několika bodů:

O džúdó jako výchovném systému Džigora Kana

- *Komercializace – soutěže mohou vést ke komercializaci výuky džúdó, což popírá podstatu jeho myšlenky, cesty, vytvořené pro blaho všech lidí, ne pro individuální profit (připomeňme, že Kanó nikdy nevybíral poplatky za výuku džúdó)*
- *Zúžení cíle džúdó – cíle soutěže jsou úzké (individuální profit, vítězství osoby sportovce), přičemž cíle džúdó jsou široké (prosperita společnosti, naplnění celého života ve všech aspektech)*
- *Sport jako divácká zábava – soutěže předpokládají také diváky, kteří za vstup platí. Kdo platí, očekává adekvátní službu, což je v tomto případě zábava a soutěže se snaží těmto divákům vyhovět. To by znamenalo další degeneraci džúdó.*

Zdroj: Teorie a didaktika úpolových sportů – džúdó, Zdenko Reguli , Jan Šenkýř, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013, <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-judo/dzigoro-kano>

