



SLOBODAN STANIĆ

Aikido, put ka unutrašnjoj harmoniji



"Svako ko može da podigne težinu od osam kilograma može da trenira aikido"

"Aikido je istinska i plemenita odbrambena vještina koja nas uči da spoznamo put ka unutrašnjem miru i harmoniji prema spoljašnjem okruženju. Put ka unutrašnjem miru predstavlja suzbijanje agresivnosti prema sebi i ostalima, dovodeći sebe u stanje harmonije uz očuvanje svog fizičkog i mentalnog integriteta", kaže za *Graciju* majstor aikida 1. dan

INTERVJU

Razgovarala **Marina Strugar**
Foto **Vesela Mišković, privatna arhiva**

Kao i u privatnom životu, tako i u poslovnom, izučavanje aikida ima veliku primjenu. Ruski psiholog Mihail Litvak je u 20 zaključaka objasnio primjenu aikida u svakodnevnom životu, a ja bih izdvojio jednu od njih – Ne juri za srećom i naći ćeš mjesto gdje ona obitava. Sreća će naći tebe. Mogu vam reći za jedno mjesto gdje se ona nalazi – u vama. Put do tog mjeseta je razvoj vaših sposobnosti do maksimuma”, započinje razgovor Slobodan Boban Stanić, majstor aikida 1. dan, koji se od malena pod uticajem filmova i Brus Lija počeo interesovati za borilačke vještine. Od drugog razreda osnovne škole počinje se baviti karateom, koji je sa prekidima trenirao 12 godina. Poslije završene srednje škole, upisuje ekonomski fakultet, a po završetku studija počinje da radi u privatnoj firmi za izradu rezervnih djejstava.

Kako biste nam ukratko predstavili aikido kao borilačku vještinu? Koje su njegove specifičnosti, po čemu je poseban?

– Aikido je relativno mlada borilačka vještina nastala u Japanu u prvoj polovini 20. vijeka. Njen osnivač je Morihei Uešiba (1883-1969), u aikido svijetu poznat kao O’ Sensei (Veliki učitelj). Sama riječ sastoji se od tri japanska znaka: AI – ujedinjenje harmonije, KI – energija (životna), DO – put, što sve zajedno možemo prevesti kao – Put ka unutrašnjoj harmoniji. Aikido je istinska i plemenita odbrambena vještina, koja nas uči da spoznamo put ka unutrašnjem miru i harmoniji prema spoljašnjem okruženju. Put ka unutrašnjem miru predstavlja suzbijanje agresivnosti prema sebi i ostalima, dovodeći sebe u stanje harmonije uz očuvanje svog fizičkog i

mentalnog integriteta. Aikido možemo posmatrati kroz dva aspekta, borilački i filozofski, koji ob-jedinjeni daju jednu savršenu cjelinu. Filozofski aspekt aikida se ogleda u završnom slogu – do, koji označava put i povezuje vježbanje aikida sa filozofskim konceptom TAO koji predstavlja “ponor” gdje se smiruje svako zbivanje. Osnivač aikida smatrao je da iako je važno, nije dovoljno biti uspješan u tjelesnim tehnikama i da to nije konačni cilj treninga. Uvježbavajući tehnike kroz učenje aikida, njegove principe možete primijeniti u svakoj životnoj situaciji. O’Sensei je učio svoje studente da razvijaju intuiciju u korelaciji sa pokretima tijela, i da zapravo oni ne pokreću svoja tijela, već da ih njihov um autonomno vodi i vrši pokrete koji su u saglasnosti sa principom harmonije i jedinstva sa prirodom. Ki (kineski: či) se obično prevodi kao dah snage, sila, energija i ponekad čak i kao duša. Kada aikidoka za nekoga kaže (obično za učitelje sa visokim zvanjem) da

“Aikido ne predstavlja ni sektu ni religiju, već nas uči istinskim ljudskim davno zaboravljenim vrijednostima kao što su poštovanje, samopoštovanje, ljubav prema drugome, iskrenost bez koristi...”

vježba sa mnogo ki-a, obično žele da kažu da je ta osoba razvila visok nivo harmonije u izvođenju tehnika, ima savršen tajming, osjećaj za prostor i usredsrijedenost misli i tijela. Učitelji sa visokim zvanjem ponekad dostignu nivo koordinacije koja im omogućava da izvode tehnike sa veoma malo razdvojenih pokreta, ponekad se čini i da ne dotiču tijelo protivnika. U borilačkom smislu aikido nas uči da savladamo, kontrolišemo i preusmjerimo agresiju napadača uz korištenje minimalne snage. U filozofskom, težnja ka spoznaji samoga sebe, suzbijanju taštine i ega, takmičiti se sa samim sobom, a ne sa drugima. Aikido, naravno, ne predstavlja ni sektu ni religiju, već nas uči istinskim ljudskim davno zaboravljenim vrijednostima kao što su poštovanje, samopoštovanje, ljubav prema drugome, iskrenost bez koristi itd.

Zašto je preporučljivo da se djeca bave ovom vještinom, na koji način utiče na njihov psihofizički razvoj?

– Iz jednog prostog razloga, uči ih smirenosti. Djeca u suštini nisu mirna, već naprotiv, zdravo dijete je vrlo živahno, ali aikido im daje izbor i mogućnost da budu fokusirani u trenucima kada im je to najpotrebnije, dok se igraju, sjede u školi, rade domaći zadatak ili dok se bave sportom. Vježbajući aikido i razvijajući harmoniju



interakciji sa spoljnijim svijetom, djeca postaju istinski mirnija i pažljivija, dajući im dobru bazu za savladavanje budućih životnih izazova. Za dječije samopouzdanje i sreću veoma je važno kako će se odnositi prema konfliktnim situacijama u okolini gdje žive, pa i u školskom dvorištu. Aikido uči djecu “kako biti jak” i “kako da izgledaju cool”, izvojevajući pobjedu bez borbe. Otkrivaju da je ostati miran i opušten puno važnije i bolje od ljutnje, upotrebe sile i ispoljavanja agresije. Uče se preuzimanju odgovornosti, uče da rade prave stvari, čak i bez nagrade, tretirajući jedni druge s poštovanjem i ljubaznošću.

Na čemu insistirate u radu sa djecom u Vašem klubu?

– To su svakako pozitivan stav i istajnost u radu. Postoje li bolje osobine za mališane od ovih! Časovi se odvijaju u sigurnom okruženju i sa velikom interakcijom učitelja, promovisući zabavan karakter učenja. Takav pristup doprinosi pozitivnom stavu djeteta i daje dobru osnovu da u periodu odrastanja shvati ozbiljnu stranu proučavanja jedne borilačke vještine. Djeca imaju sposobnost da veoma kroz vježbu i igru brzo upiju tj. nauče osnovne principe aikida. Prosto bivaju uvučeni u aktivnosti jer im je to zabavno, a kroz zabavu dobijaju dodatne pogodnosti, kao što su povećana svijest o okolini i bolja percepcija o namjerama drugih. Samim tim, imaju priliku pripremiti sebe na korak dalje, da istraže svoje mogućnosti, da usredstvuje pažnju na bitno, da se poboljšaju na psihičkom, emocionalnom i mentalnom planu i izvan granica koje su sami sebi postavili.

U kojem uzrastu je najbolje početi trenirati aikido? I ko sve može se opredijeliti za bavljenje ovom vještinom?

– Aikido mogu trenirati svi, uzrasta od sedam godina pa nadalje. Svako se može opredijeliti za izučavanje ove vještine jer ona predstavlja vježbe i za um i za tijelo, vježbe za čitav život. Izučavanje je posebno pogodno za nježniji pol jer omogućuje da fizički slaba osoba savlada protivnika koji je dosta veći i teži. Aikido koristi snagu protivnika, odnosno energiju koju protivnik ulaze da bi vas napao, vi je primite, stabilizujete je i koristite je protiv njega. Zato svako ko može da podigne težinu od osam kilograma može da





"Djeca otkrivaju da je ostati miran i opušten puno važnije i bolje od ljutnje, upotrebe sile i ispoljavanja agresije"



trenira aikido, jer vam nikada neće biti potrebna veća sila od te da savladate vašeg protivnika. Takođe, u svakodnevnom životu svakodnevnim stavovima prema životu i životnom okruženju "Preozbiljan" pristup obično ne daje najbolje rezultate. Za razliku od toga, aikido pruža najviše u opuštenosti i u harmoniji, a učeći to u praksi, svi koji treniraju aikido po automatizmu primjenjuju te principi u svojim životima, kreirajući bolju osnovu za kvalitetniji život. Za treniranje aikida ne postoje ograničenja.

Iako je borilačka vještina, aikido se zapravo zasniva na odbrani?

– Aikido je neagresivna borilačka vještina koja nas uči da se odbranimo od agresije, ali ne da je i sami provodimo. Zato se često i kaže da je to borilačka vještina za pacifiste. Aikido je nastao sa potpuno drugačijom svrhom od drugih borilačkih vještina nastalih u prošlosti, kada je svrha borilačkih vještina bila kako da se uništi i ultimativno uzme život protivnika. Aikido je nastao sa svrhom da bude Budo koji daje, Budo koji ukazuje protivniku kako on ili ona trebaju da žive i napreduju u životu. Aikido nas uči praktičnim znanjima samoodbrane i ne zahtijeva snagu i atletsku građu. Principi efikasnosti odbrambenih tehniki važe podjednako i za sitnije i za krupne, jer je u aikidu najvažniji mentalni fokus, sposobnost da se ostane miran i da se djeluje sa vjerom u sebe! Aikido jeste samoodbrambena borilačka vještina koja se zasniva na polugama i bacanjima, ali je i mnogo više od toga. Aikido je put kojim ćete ukrotiti i oplemeniti samog sebe i iz te borbe

izacijski kao bolji čovjek.

Koliko je aikido rasprostranjen u Crnoj Gori i koliko interesovanje vlada za ovu vještinsku?

– Kada govorimo o tradicionalnom aikidu, vještini i filozofiji nastaloj u Japanu, u Crnoj Gori djeluje nekoliko klubova skoncentrisanih uglavnom u Podgorici. S obzirom na to da se radi o vještini koja nema uspostavljen sistem takmičenja i sportske rezultate kao sistem vrednovanja, pa i s tim povezan sistem finansiranja od strane države, aikido nije široko rasprostranjen u Crnoj Gori. No, mi u okviru Aikido kluba Centar težimo da to promijenimo kroz konstantan rad na podizanju nivoa kvaliteta rada, na obezbjeđivanju boljih uslova za izučavanje i vježbanje, kao i kroz stalnu promociju kroz seminare, demonstracije i djelovanje na internetu kroz autorske tekstove i druge sadržaje koji izazivaju sve veće interesovanje i shvatanje da vježbanjem aikida dobijate mnogo više od uloženog, dobijate kvalitetniji način života, hranu za dušu i tijelo.

Kako ste otkrili aikido i kako je tekao put Vašeg usavršavanja?

– Poslije dugogodišnjeg bavljenja karateom i interesovanja za druge borilačke sportove, shodno mojoj percepciji stvarnosti i života, opredijelio sam se izučavanje aikida. Znate kako kažu, kad je učenik spremjan učitelj sam otvoriti vrata. Aikido sam počeo izučavati od 2010. u Aikido klubu Centar, gdje treninge vodi moj učitelj Sensei Denis Reković, majstor tradicionalnog aikida 4. dan, kome dugujem veliku zahvalnost na nesrebično posvećenom radu i vremenu.

U okviru saveza organizujete razne radionice i seminare. Koliko je to bitno za razvoj ovog sporta?

– Generalno za sve borilačke vještine, a naročito za one koje potiču iz Japana, koje pored izučavanja tehničkog aspekta podrazumijevaju i aspekt samospoznavje i sveukupnog ličnog razvoja, seminari su ključni za unapređenje znanja i širenje ideje, pa se ni aikido ne razlikuje u tom pogledu. Štaviše, s obzirom na to da aikido nema uspostavljen sistem takmičenja, upravo su seminari ključna mesta na kojima pojedinac može da unaprijedi svoje znanje, odnosno potvrdi nivo dostignute vještine jer se u toku seminara, pored izučavanja i vježbanja, često organizuju i polaganja za viša zvanja, odnosno demonstracije vještine pojedinaca.

Da li ste zadovoljni uspjesima koje postiže Vaš klub/savez i na šta ste najponosniji?

– Veliko zadovoljstvo nam predstavlja to što smo pored povećanja broja članova kluba u posljednjih dvije godine uspjeli da stvorimo i određenu zajednicu ljudi koji su sve više upoznati s idejom aikida i koji podržavaju rad kluba. Veoma smo ponosni na atmosferu koja vlada na časovima, kao i činjenicu da je veliki broj članova kroz naš klub dugoročno odabrao aikido kao put ličnog usavršavanja i zdravog načina života, što dokazuju kontinuitet prisustva velikog broja članova kroz godine. Ipak, naročito smo ponosni na rad sa djecom, na njihovo interesovanje, napredak i radost koju im donosi izučavanje aikida u našoj školi, koju smo za njih započeli prošle godine. ■