

iswinoujście.pl

trzymaj się dobrych informacji

kontakt@iswinoujście.pl

WYSPIARZE

AIKIDO – Szansa dla Ciebie

Od jakiegoś czasu przedstawiamy naszym Czytelnikom sporty walki, które można uprawiać w Świnoujściu. Prezentują je instruktorzy ze Świnoujskiego Klubu Karate Kyokushin. Waldemar Kniewel, który do niedawna uczył języka angielskiego w Szkołach Społecznych Fundacji LOGOS, specjalizuje się w aikido.

NOWY WYSPIARZ: Jak zaczęła się Pana przygoda z aikido?

WALDEMAR KNIEWEL: Tak szczerze mówiąc, to od przypadkiem obejrzanego filmu w telewizji. Najpierw jednak było karate, które uprawiałem od 1972 roku. Na studiach natomiast ćwiczyłem judo i tai-chi. Aikido odkrył mój kolega śp. Wojciech Hermanowski i to razem z nim w październiku 1979 założyłem pierwszą w Świnoujściu sekcję aikido - przy Młodzieżowym Domu Kultury.

Dlaczego wybrał Pan właśnie aikido?

Ponieważ nie ma w nim agresji, brutalnej siły, techniki są płynne, pełne gracji, a co najważniejsze bardzo skuteczne. Wykonując te same ruchy, mogę ćwiczyć używając rąk, drewnianego miecza lub kija..

Czym jest aikido i czym różni się od innych sztuk walki?

Sądzę, że trafniejszym jest określenie „system” lub „metoda walki”. Sztuka to ogólnie mówiąc, tworzenie czegoś pięknego. Gdzie natomiast tkwi piękno w rozbitej twarzy boksera lub pokiereszowanych kończynach zapaśnika? Tym, co najbardziej wyróżnia aikido jest właśnie brak walki. Nie istnieje jedna odpowiedź na pytanie, czym jest aikido. Może być metodą samoobrony, formą gimnastyki, sposobem troski o własne zdrowie, sprawność fizyczną i dobre samopoczucie, okazją do poznawania kultury japońskiej lub metodą radzenia sobie z agresją w różnych formach.

Kto może ćwiczyć tę sztukę?

Właściwie każdy - dzieci, młodzież, dorośli, nawet ludzie starsi. W Japonii czy innych krajach europejskich, aikido zaczynają ćwiczyć nawet 10- czy 12-letnie dzieci. Nasz nauczyciel ma 85 lat, co nie oznacza, że przestał trenować. Wręcz przeciwnie.

Co jest najważniejsze w aikido?

Odpowiem dalekowschodnim powiedzeniem: „Człowiek silny to człowiek pożyteczny”. Ale należy pamiętać, że siła to nie tylko skuteczność technik ale także tolerancja i szacunek okazywany innym. A tego, trzeba się długo uczyć... Inny ważny aspekt to wytrwałość. Czy będę miał siłę, by za 20, 30 lat nadal trenować? Mam nadzieję, że tak.

Czy w aikido istnieją style?

Każdy mistrz tworzy określoną metodę ćwiczeń i wykonują ją w ten sposób. Sam ruch może być długi lub krótki, mniej lub bardziej kolisty, jednak pomimo tego, istota pozostaje ta sama. Mówiąc w skrócie - styl do człowieka, zatem mówić możemy o stylu mistrza X lub Y.

Jak wyglądają treningi?

Są bardzo różnorodne i zawsze muszą być dostosowane do możliwości grupy. To one determinują jak intensywny będzie trening. Na spotkaniach prócz szkolenia samej techniki, wykonujemy też ćwiczenia oddechowe, masaże, pady, dźwignie na stawy, rzuty, a zaawansowani ćwiczą z bokken (miecz), jo (kij) i tanto (nóż).

Czy zdarzają się kontuzje?

W moim przypadku, w ciągu 30 lat treningów było to jedynie kilka siniaków. Zapewniam, że aikido nie należy do niebezpiecznych dyscyplin.



Fot. zbiory prywatne

Waldemar Kniewel: Aikido nie wymaga siły fizycznej lecz równowagi, koordynacji i szybkości, a z czasem nabywa się cennego doświadczenia.

Jak długo można trenować?

Tak naprawdę to każdy ćwiczący sam ustala własne granice. Aikido nie wymaga siły fizycznej lecz równowagi, koordynacji i szybkości, a z czasem nabywa się cennego doświadczenia. We Włoszech 77-letnia Japonka uczy samoobrony oddziały komandosów. Zapewniam, że nie są to żarty.

Co dla Pana jest najbardziej niezwykłego w aikido?

Wszechstronność i niesamowite bogactwo technik. Najbardziej imponuje mi jednak to, że osoby niepełnosprawne też mogą uprawiać ten sport. Sztynna ręka lub noga, brak dłoni czy stóp, nie jest tu przeszkodą. Aikido to tak wszechstronna sztuka, że każdy znajdzie sobie w nim coś dla siebie.

Czego Pan sobie i kolegom pasjonatom życzy?

Przede wszystkim więcej sal treningowych i boisk. Młodzież mogłaby dzięki temu trenować to, co lubi, niekoniecznie aikido, dla zdrowia i przyjemności lub być może nawet tytułu mistrzowskiego.

Dziękuję serdecznie za rozmowę, życzę więc spełnienia tych marzeń i dalszych sukcesów.

/rozm. Katarzyna Najderek/



Fot. zbiory prywatne

W aikido najbardziej niezwykłe są wszechstronność oraz ogromne bogactwo technik.