

nr 02/2020

ŻYWE DOJO

BIULETYN WROCŁAW AIKIKAI, UL. HUBSKA 20, WROCŁAW



CIAŁO

EDYCJA KWARANTANNA

Wrocław Aikikai

Żywe Dojo

nr 02 / 2020

8 Kwarantanna

I Ciało

11 Kolano

14 Nosiciele

17 Moje ciało

20 Biodro - czyli tam i z powrotem

22 Paluszek i główka

II Dojo

27 List

29 Kenia, Rwanda, Polska

30 Cebula

33 Z Brazylii

35 Spojrzenie przez strach i kurz

III Uchideshi

40 Bez tytułu

44 To samo, ale inaczej

46 Zamieszkać w ciebie

49 W dupie się poprzewracało!

52 Rozpalając ogień

IV Harai

55 Tsudoe

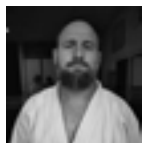
58 Japonia

62 Shogaku

65 Krzyki w winnicy

67 Posłowie

AUTORZY



Piotr Masztalerz 6 dan, shidojin. Główny nauczyciel Wrocław Aikikai.



Przemysław Błaszczak 1 dan. Aktor i reżyser w Studiu Kokyu przy Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu. Prowadzi zajęcia Aikido dla aktorów.



Reza Basaerian urodził się w Iranie, mieszka w Rwandzie. Aikido zaczął ćwiczyć w Kenii, w dojo senseia M. Wagi. Kucharz z powołania i zamiłowania. Prowadzi działalność handlową.



Edward Burke urodził się w Anglii, ale większość życia mieszka w RPA. W 2008 roku był uchideshi senseia Chiby, jest autorem książki „The Swordmaster's Apprentice”. Odwiedził Wrocław aikikai w 2020 roku.



Urszula Gryniewicz 2 dan, od 2005 roku we Wrocław Aikikai. Zajmowała się tańcem współczesnym, była zawodniczką akrobatyki sportowej oraz skoków do wody. Od 15 lat jest nauczycielem - trenerem akrobatki sportowej.

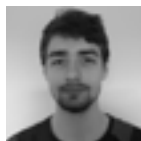


Joanna Kacperak - 5 kyu. Aktorka z zamiłowania i wyboru. Cały czas szuka swojej drogi.



Andrzej Kalbarczyk 1 dan. Członek Wrocław Aikikai. Prowadzi dojo aikido we wsi Kaszyce Wielkie.

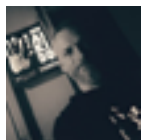
AUTORZY



Łukasz Grzegórzek - Kiaszewicz 1 dan. Instruktor grup dziecięcych i młodzieżowych. Trenuje aikido od 6-go roku życia.



Ione Mabe, Aikidoczka z Sao Paulo, Brazylia. W 2019 roku odwiedziła Wrocław Aikikai.



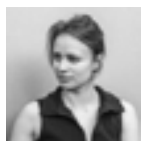
Bartłomiej Malarski 2 dan, ojciec dwóch córek, przedsiębiorca IT, instruktor Wrocław Aikikai.



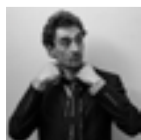
Katarzyna Masztalerz 2 dan. Z zawodu pedagog i nauczyciel wychowania fizycznego. Prowadzi zajęcia grup dziecięcych.



Diego Musiet Soto jest inżynierem, mieszka w Chile. W latach 2016 i 2019 był uchideshi we Wrocław Aikikai. Aktualnie prowadzi dojo w Chillan, w środkowym Chile.



Monika Niedźwiedzka 5 kyu – aktorka związana z Instytutem im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu. W 2019 roku uchideshi we Wrocław Aikikai.



Bartosz Pogoń 1 dan. Aikido zaczął ćwiczyć w Nairobi w Kenii. Prowadzi zajęcia grupy młodzieżowej we Wrocław Aikikai.

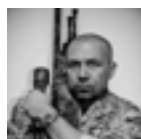
AUTORZY



Mertcan Semerci Urodzony w Instanbule, w Polsce od 2016 roku. Trenuje aikido od 2019. Aktor Teatru Żar.



Przemysław Tryler 1 dan, inżynier z zamiłowania, rolnik z wyboru. Prowadził w dojo w Radwanicach.



Mateusz Waga 4 dan shidoin. Prowadził dojo w Nairobi w Kenii. Prowadzi zajęcia dla dorosłych we Wrocław Aikikai.



Jakub Wroński 1 dan. Uchideshi we Wrocław Aikikai, Brooklyn Aikikai, Athens Aikido.

Biuletyn Wrocław Aikikai nr 02 / 2020

REDAKCJA

Redaktor Naczelny **Piotr Masztalerz**

Korekta, redakcja **Joanna Płoszaj**

Tłumaczenia **Monika Niedźwiedzka, Natalia Łukaszuk**

Fotografie **Mateusz Waga, autorzy**

Fotoedycja **Mateusz Waga, Bartłomiej Malarski**

Projekt okładki **Piotr Masztalerz**

Skład, publikacja elektroniczna **Bartłomiej Malarski**

Zgłoś błąd: bartek.malarski@gmail.com



KWARANTANNA

Dojo śpi. Płatki kwiatów z gałęzi jabłoni stojącej w wazonie na kamizie opadają. Cała kamiza jest nimi zasypana. Nie ma komu posprzątać. Na wszystkim osiada drobniutki kurz. Nie taki, który wzbijają padające ciała, wymieszany z naskórkiem, włosami, sklejony potem i strachem. Teraz na dojo opada mięciutki, drobny kurz opuszczonego pomieszczenia.

To już drugi miesiąc kwarantanny i końca nie widać.

Ludzie po prostu rozeszli się po domach. Byli, a teraz już ich nie ma.

Siedzę w pustym dojo i zastanawiam się nad magią, która nas tu łączy. Całe życie ćwiczyłem, żeby żyć, a teraz musimy przestać, żeby ktoś nie umarł.

Rozeszli się i zabrali aikido ze sobą.

Jest w końcu czas, aby odpocząć, zaleczyć małe i duże kontuzje i spojrzeć na wiele rzeczy z dystansu. Szczerze mówiąc, ten czas to skarb, którego nikt z nas się nie spodziewał – powinniśmy być wdzięczni za niego i dobrze go wykorzystać.

Wsparcie dla dojo było i jest niesamowite. Spodziewałem się tego, bo na co dzień widzę tę wspólnotę jako rodzinę i nigdy mnie nie zawiodła.

Dojo jest naszym wspólnym domem, naszą odpowiedzialnością. Ono na Was czeka i będzie czekało.

Temat tego biuletynu wybraliśmy już dawno – zanim uderzyła w nas pandemia. Ciało to nasze narzędzie. Ciało zmieniamy, ciała się uczymy, ciało uszkadzamy i leczymy. Przez ciało, dotyk, fizyczność rozumiemy całą resztę.

Piotr Masztalerz

Wrocław Aikikai

I Ciało



Kiedy myślisz, że wszystko idzie, jak trzeba. Kiedy myślisz, że nic cię nie może zatrzymać. Kiedy nie dzieje się nic szczególnego – żadnego wypadku, żadnej poważnej kontuzji, ani innego powodu, by coś miało się gwałtownie zmienić. Kiedy myślisz, że młodość jest wieczna, ciało niezniszczalne, a rozwój nieskończony, zdarza się banal, przypadek, minuta, sekunda, gdy czujesz, że coś właśnie pękło. Nie czujesz? Ja poczułem. Przewracała się na mnie czterometrowa kolumna, a ja źle ustawiłem kolano, by ją miękko przyjąć. I coś we mnie pękło. Nie jakoś gwałtownie. Ciepło raczej i miękko. To ciepło i miękko rozlało się gdzieś między kolanem a łydką. Niezbyt boleśnie. To mogło być w okolicach 2013 roku. Biegłem tego wieczoru z Grobli na pociąg. Próba – jak zwykle się przedłużyła, a ja musiałem biec. I wtedy po raz pierwszy poczułem, jak moja łydka zamienia się w kamień. Na pociąg nie zdążyłem.

Trenowałem dość intensywnie. Intensywnie też miałem próby. Z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc i w dojo, i w teatrze dawałem z siebie coraz mniej, ale nie dlatego, że nie chciałem dawać więcej. Po każdym intensywnym treningu, po każdej intensywnej próbie moja noga zamieniała się w bolesny kawałek drewna. Zaczęły się regularne wizyty u fizjoterapeuty, rwanie powięzi, rozklejanie mięśni... Raz z bólu połamane uchwyty przy łóżku do fizjoterapii. Raz kopnąłem terapeutę. Raz uderzyłem go głową. Poza kontrolą. Z bólu, żeby przestało boleć. Żeby znowu mógł mieć swoją prawą nogę. Próby szły ostrym rytmem, kolano dokuczało coraz bardziej, a ja, nie podejmując nawet świadomej decyzji, odpuszczałem treningi, by móc pracować, a w pracy szukałem usprawiedliwień, by nie przeciążać kolana. Czas płynął, a ja mimowolnie rezygnowałem z tego, co czyni mnie szczęśliwym i zmieniałem całe swoje życie, by dostosować je do swojego uszkodzonego kolana.

Przestałem pojawiać się na treningach całkowicie. W pracy robiłem tylko to, co pozwalało mi nie przeciążać kontuzjowanego kolana. W fizjoterapii mówi się o tym, że gdy uszkodzeniu ulega jakaś część ciała, na przykład staw, to reszta podlega powolnemu procesowi patologii, czyli adaptacji do powstałej dysfunkcji. Nawet nie zauważałem, że moje kolano przyczynia się nie tylko do powolnej patologii mojego ciała, ale i całego życia. Przestałem trenować, by móc pracować. Praca przestała cieszyć, bo przestała rozwijać, a zredukowała się do unikania pogłębiania dysfunkcji. Niestety, nie był to proces świadomy. To wszystko działo się po cichu, było jak gaz, który ulatnia się z nieszczelnej instalacji i, niezauważony, zatruwa domowników. Rzeczy, które były dla mnie najważniejsze, piękne, sensowne – mój trening aikido i mój trening w teatrze – z czasem stały się drugoplanowe. Przeszkadzały, wprowadzały w życie ból i dyskomfort.

A przecież wystarczyłoby zająć się tym kolanem! Wystarczyłoby zrobić rezonans, USG, tomografię... No ale przecież, ja się zajmowałem. Chodziłem do terapeutów, którzy rwali powięzi, nastawiali, masowali, naprawiali... I było lepiej – dopóki nie posze-

dłem na trening, pobiegać, na próbę fizyczną w teatrze. Krok po kroku, zmieniłem cały tryb życia. Powoli zostawiłem treningi, jak również powoli odchodziłem od bycia aktorem. W teatrze zacząłem się dzielić swoim doświadczeniem jako pedagog i reżyser. Adaptowałem swoje życie do swojego kolana. Rzeczy się zmieniały i tylko sensei Piotr nie odpuszczał. Pisał, dzwonił, aranżował spotkania na kawę. Próbowałem wracać i po treningu, dwóch, pięciu moje kolano znowu wyrzucało mnie na margines aktywności. Nawet nie zauważyłem, kiedy cały stałem się swoim kontuzjowanym kolaniem. Całe moje życie mogło szukać w nim usprawiedliwienia.

Skąd wzięła się zmiana? W jednym z momentów, kiedy w miarę radziłem sobie z kontuzją i po długiej (naprawdę długiej – rocznej albo może półtorarocznej) przerwie, znowu zacząłem pojawiać się w dojo. Sensei, zaskakując mnie kompletnie, zmusił mnie do zdania egzaminu na shodan, który, dzięki wymówce w postaci kolana, odwlekałem już dobre dwa albo trzy lata.

– Przyjdź jutro – powiedział. – Będzie egzamin na shodan. Chciałbym, żebyś go zobaczył, bo za pół roku powinieneś podejść.

– Hai, sensei – odparłem – ale przyjadę w ostatniej chwili, bo pracuję do późna.

– OK. Przyjedź, jak tylko będziesz mógł.

No to przyjechałem. Ze swoim kolaniem, bagażem niepewności i całą górą wymówek, które sobie uzbierałem (a może lepiej – wyhodowałem) przez te lata.

– Rozgrzej się, zaraz zdajesz na shodan.

– Sensei, ja nie jestem gotów.

– Ja wiem. Za pięć minut zaczyna się twój egzamin.

Zdałem czy nie, nie mnie oceniać. Komisja zdecydowała, że należy mi się czarny pas. Jakiś czas później usłyszałem, że powinienem szykować się do shogaku. Dziś myślę, że wtedy – w trakcie lub tuż po egzaminie na shodan – znów coś we mnie pękło. Tym razem to nie było kolano. Tym razem pękło coś w mojej głowie. Shogaku wyleczyło mi kolano. Shodan wyleczył mi kolano. Sensei wyleczył mi kolano. Po tylu latach patologicznego wycofywania się z życia, które kocham, i które mnie karmi, po tylu latach zaprzeczania samemu sobie zamiast zginać kręgosłup jeszcze niżej, by uniknąć bólu, w końcu go wyprostowałem, by zapytać o przyczynę.

Rezonans załatwiłem w ciągu 24 godzin. Dużo taniej, niż sobie wyobrażałem. Artroskopię kolana w trzy tygodnie, na kasę chorych, w szpitalu 10 kilometrów od domu. W czerwcu dostałem diagnozę o konieczności amputacji części łąkotki, w lipcu miałem zabieg, a w październiku wróciłem na matę. W listopadzie przeszedłem shogaku. Głupie to było, bo ból był okropny, choć wiem, że kolano potrafi boleć bardziej. Pracuję. Trenuję. Nie jestem już swoim chorym kolaniem. Mam znowu proste plecy. Iluzja łapie nas tam, gdzie jesteśmy przekonani, że nie ma nic bardziej prawdziwego.



Doświadczony instruktor po pierwszych kilku ruchach, ćwiczeniach rozpoznaje, z kim ma do czynienia. Od początku wie, czy nosiciel przyszedł z ciałem, które już coś robiło, czy ostatni raz dryfowało po oceanie niehumanoidalnego wysiłku na szkolnym wuefie. Czyli 20 lat temu. Niektórzy są tak strasznie oderwani od swojego ciała, że za nic nie mogą się z nim porozumieć. Oni swoje, instruktor swoje, a ciało... Cóż ciało ma ich wszystkich gdzieś. I właściciela, i instruktora. Trzeba wtedy dać czas nosicielowi ciała, żeby się z nim dogadał, bo inaczej nic z tego nie wyjdzie. Ludzie nie wiedzą, gdzie co mają i w jakiej ilości (ręce, nogi, plecy brzuchy). To już nawet nie chodzi o to, że lewa czy prawa ręka albo noga. Wystarczy ich ustawić w jakiejś określonej pozycji (nie żeby jakiejś wyszukanej, ot zwyczajnie stanąć prosto) i powiedzieć „wysuń jedną nogę do przodu”. Nie uwierzycie, ile można z tego wykombinować opcji!

Różni są nosiciele i różne ciała. Czasem są kompatybilni, a czasem wcale. Bywa, że pierwsza reakcja jest taka, iż nosiciel dyskretnie patrzy w dół i wygląda, jakby chciał zahipnotyzować swoje nogi. Przygląda się, jakby je zobaczył pierwszy raz. Stara się nimi poruszyć siłą woli, ale te jakby się zmówiły przeciwko niemu. Jeśli trzeba do tego dodać symultaniczny ruch ręki – umarł w butach. Już wiadomo, że się nie ruszy do nocy. Ilość potrzebnych do podjęcia decyzji w tej sprawie go zniszczy. Czasami trzeba pomóc – złapać za nogawkę i ruszyć ciało stawiające opór. Są też tacy nosiciele, co to nie nadążają za swoim ciałem. Ośrodek decyzyjny jest u nich w posiadaniu władzy wykonawczej. Ciało robi, co chce, zanim właściciel się ogarnie. Trudno to zatrzymać, bo tylko głupi wkłada palce w szprychy. Zanim instruktor zdąży wytłumaczyć, że nie piękny lot się liczy w ukemi, ale lądowanie, już nie ma co zbierać. Ciało prze ku ruchowi z nieprzebranej, pierwotnej chęci dogonienia przyszłej stawy. Działa najczęściej za szybko, za mocno, za bardzo i zazwyczaj nie w tę stronę. Trzeba dużo czasu, żeby to okiełznać albo choć nadać temu dobry kierunek, zanim nosicielowi stanie się krzywda. Chociaż ciało jest za szybkie, to najczęściej w miarę sprawne. Czasem trzeba je wraz z nosicielem zostawić w spokoju – niech się narobi i po swojemu dojdzie, gdzie trzeba. Czasem trzeba ciało zmęczyć, żeby zwolniło, a nosiciel mógł za nim nadążyć.

Czasami powodem oderwania nosiciela od ciała jest wiek. Z jednej strony są ludzie bardzo młodzi, którym rosną ręce i nogi, zmienia się nagle środek ciężkości, wyrastają długie palce u rąk, które wszystko wypuszczają. Widać to wyraźnie na macie, gdy dzieciaki zaczynają dorastać i nagle dopada ich chwilowa, ale straszna niezdarność ruchów. Wypada im z rąk jō czy bokken. Nie mogą utrzymać równowagi. Potem to wszystko wraca, ale bywa, że nosiciele nie może się pogodzić z chwilową niezdarnością i rezygnują z tej nierównej walki na rzecz komputera. Z drugiej – ludzie w podeszłym wieku, którzy zachowali młode umysły i nie zawsze zdają sobie sprawę, że ich ciała już nie mogą tego, co chciałyby ich głowy. Czasem bywa też odwrotnie. Głowy stare nie przypuszczają,

ile jeszcze może zrobić ich ciało. Bywa, że liczne kontuzje uczą nasze ciało nadmiernej (a może właśnie akuratnej) ostrożności i niepodejmowania ryzyka. Prowadziłam zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku i nie miałam pojęcia, ilu ludzi w wieku 65 plus może się ze sobą zderzyć przy zabawie w chodzonego berka. „Chodzonego” tylko w teorii, bo po trzech sekundach nikt nie wytrzymał ciśnienia i wszyscy biegali jak szaleni. Przestałam w końcu robić berki i jakiekolwiek zabawy z rywalizacją w tle, bo byłam tam najmłodsza, a najbardziej narażona na zawał. Oni się świetnie bawili i tylko ja widziałam przecinające się trajektorie i nadchodzące katastrofy oraz kolizje na ułamki sekund, zanim się wydarzyły. To nie na moje nerwy. Seniorzy słuchają młodych instruktorów mniej więcej tak samo, jak sześciolatki, czyli prawie wcale albo ciut-ciut. Trochę im się zresztą nie dziwię.

Jesteśmy (my, nosiciele) skazani na takie ciało, jakie mamy, ale też możemy z nim wiele zrobić. Niestety, im dalej w las, tym trudniej, ale ponoć „niemożliwe nie istnieje” i może warto się tej wersji trzymać. Każdy ma jednak swój krzyż i każdy walczy z własnym wrogiem. Jedni nie mogą schudnąć, a inni przytyć. Są tacy, którzy są rozciągnięci jak guma i tacy, którzy są sztywni jak kołki. Jedni zabijają na macie prędkością, a inni wysysają z ciebie energię powoli i sukcesywnie. Są słabi i silni, konsekwentni i książęta chaosu, ciężko pracujący oraz ci, którym wszystko przychodzi łatwo jak łaska z błękitnej chmurki na niebie. Niscy i wysocy. I wreszcie kobiety i mężczyźni. I wszyscy na jednej macie. Bez świadomości ciała – jego wad, zalet i połączenia z nim. Trudno jest się zgrać z tak różnorodną masą ludzi. A jednak jakoś się udaje. Nie bądźmy tylko nosicielami, scalajmy się w jedność. Czego sobie i Wam życzę.





Całe moje życie związane jest ze sportem i z treningiem. Przez kilkanaście lat trenowałam wyczynowo akrobatykę sportową, skoki do wody, później pojawił się taniec współczesny i aikido, które zostało w moim życiu do dzisiaj. Przygodę ze sportem zaczęłam dość wcześnie, nie miałam wtedy nawet ośmiu lat. Najpierw była to pasja, która z czasem przerodziła się w pracę zawodową i stała sposobem na życie. Ciało jest dla mnie podstawowym narzędziem do pracy, a także służy mi do realizowania siebie, moich ambicji i aspiracji. Ciało – jak wszystko inne – kiedy jest nadmiernie eksploatowane, zużywa się i czasami coś się psuje, a człowiek doznaje kontuzji. Na przestrzeni tych wszystkich lat niejednokrotnie zmagalam się z przeróżnymi urazami, przeszedłam przez kilka operacji, z czego cztery dotyczyły tego samego kolana. Miałam operowaną przepuklinę, jeszcze wcześniej szytą nogę, poskręcane kostki, jedno złamanie. Tych mniejszych, dotyczących nadwyrężeń i naciągnięć mięśni czy wybitych palców nawet nie zliczę. Doskonale zdaję sobie sprawę, że ze względu na to, czym się zajmuję, jest to nieuniknione, zawarte w pakiecie. Według mnie wszyscy, którzy zajmują się sportem lub systematycznie i w miarę intensywnie trenują, prędzej czy później będą musieli stawić czoło mniejszej, lub większej kontuzji. Wszystko jednak zależy od tego, jak kto sobie z tym poradzi i co dalej z tym zrobi.

Po tylu kontuzjach, których doznałam na przestrzeni lat, mogłabym usiąść i powiedzieć, że mam dość i kończę z tym wszystkim, ale od razu pojawia się pytanie: jak dalej żyć? Osobiście nigdy nawet nie pomyślałam o tym, żeby przestać trenować z powodu jakiegoś urazu. Ruch i aktywność fizyczna są dla mnie jak oddychanie, są niezbędne do życia. Kontuzje są częścią całej reszty, są pewnym etapem, który trzeba przejść, pokonać, a przy okazji zmierzyć się z bólem, z bezruchem i zniecierpliwieniem. Kontuzje dla mnie nigdy nie były powodem do rezygnacji czy wycofania się z realizowania swoich planów i pomysłów.

Szczerze mówiąc, radzenia sobie z bólem uczyłam się od samego początku mojej przygody ze sportem, zwłaszcza gdy zaczęłam skakać do wody. Miałam wtedy 9 lat. Pamiętam, ile było siniaków i łez z powodu nieudanych skoków i uderzeń o wodę z wysokości kilku metrów. Czasami kilkukrotnie w trakcie jednego treningu nie udawał mi się skok. Było naprawdę ciężko, trenerzy natomiast nigdy się nie rozczulali, kazali wrócić na trampolinę lub wieżę i powtórzyć, a raczej poprawić daną ewolucję. Nie było to wtedy łatwe, ale myślę, że zahartowało mnie i uodporniło w pewnym stopniu na ból. Bardzo szybko sobie uświadomiłam, że muszę nauczyć się radzić sobie z bólem, zaakceptować go jako część treningu, jeśli chcę dalej zajmować się właśnie tą dyscypliną sportu. W tamtym czasie okazji do mierzenia się z bólem było więcej, samo maksymalne rozciąganie na treningach często do granic bólu lub nawet przekraczania ich. Na treningach nigdy nie można było okazywać swoich słabości, zgłaszać złego samopoczucia albo mówić,

że coś boli. Jeśli już ktoś się odważył, odpowiedź trenera zawsze była taka, że zawodnik żałował, iż w ogóle się odezwał. Mimo wszystko sport był całym moim życiem i z pewnością w dużej mierze ukształtował mój charakter, nauczył samodyscypliny, organizacji, wytrwałości w dążeniu do celu.

Dzisiaj trening ma dla mnie inne znaczenie, nie ma już rywalizacji i wszystko zależy od tego, jakie cele sama sobie wyznaczę. Po tak wielu latach intensywnego treningu moje ciało nieustannie domaga się wysiłku fizycznego. Bezruch negatywnie wpływa nie tylko na cały mój organizm od strony fizycznej i fizjologicznej, ale też na samopoczucie oraz psychikę. Ruch jest dla mnie konieczny, abym mogła normalnie funkcjonować, a poza tym ma zbawienny wpływ na zdrowie. Ciało zmienia się z wiekiem. Dzięki aktywności fizycznej można te zmiany trochę złagodzić, a względy estetyczne nie są dla mnie bez znaczenia. Trening jest potrzebny mimo kontuzji i właśnie dlatego, że było ich tak wiele, dzięki niemu mam silne mięśnie, a moje ciało może funkcjonować w miarę sprawnie. Wydaje mi się, że najważniejsze w tym wszystkim są cele i świadomość tego, czego się tak naprawdę chce, do czego się dąży. Ciało jest środkiem do realizacji tych celów, kontuzje natomiast są okazją do mierzenia się z własnymi słabościami i pewną próbą charakteru. Jak mówi popularne powiedzenie: „kto chce, znajdzie sposób, kto nie chce, znajdzie powód”.



BIODRO - CZYLI TAM I Z POWROTEM

BARTŁOMIEJ MALARSKI

– Za rok najdalej nie będzie pan mógł chodzić. – Ortopeda miał minę, jakby nie za bardzo chciał opowiadać o tym, co zobaczył na moim RTG. – Przeszanuj panu działać stawy biodrowe. Chrzastka się wytrze do końca, kość będzie ocierać o kość i staw przestanie działać. Czekaj pan na przeszczep stawu biodrowego. – Doktor miał niepewną minę, bardzo chciał, żebym już sobie poszedł. No to poszedłem. Diagnoza nie uderzyła mnie obuchem. Po prostu ją usłyszałem, a potem sączyła się powoli do mojej świadomości, wypychając mnie do wielkiej czarnej dziury gdzieś tak po tygodniu.

Wiadomo, są poważniejsze choroby. Przerwanie treningów aikido nie znajduje się w pierwszej dziesiątce strasznych rzeczy, którymi by się ludzie przejmowali. Wielu z nas, w najbliższym otoczeniu, cierpi znacznie bardziej, na wiele różnych sposobów. Moja choroba była najmojsza i to był koniec mojego prywatnego aikidowego świata. Przekraczanie siebie, krew, pot i łzy, wszystkie wyrzeczenia, kolejne poziomy świadomości ciała – wszystko jak krew w piach.

Nie tak to miało wyglądać. Styczeń 2018 roku był intensywny. Ledwie dwa miesiące po shogaku, z nową mocą w dojo, 12 godzin tygodniowo na macie – czułem się nieśmiertelny. Sensei Savoca we Wrocławiu, ponownie sensei Savoca i sensei Jenny w Paryżu. Coś z tego będzie – myślałem. Zaczynam to czuć, zamiast tylko rozumieć! Oto się spełnia moje marzenie: otwierają się drzwi, stoję u progu czegoś ważnego: wchodzę na nową Drogę! Keiko ma nowy sens, ruszam we wspaniałą podróż! To tutaj prowadził mnie każdy trening, każde ukemi. Czułem się pięknie. Miesiąc później z tego fajnego, jasnego miejsca zacząłem spadać do mojej wielkiej czarnej dziury, a lądując boleśnie, obiliśmy sobie duszę.

To jak to, tyle wyrzeczeń, wszystko na marne? Jeszcze tyle miałem do zrobienia! To koniec? Dlaczego właśnie teraz? W najlepszym momencie! I tak w kółko – niekończący się wewnętrzny dialog samoudręki... O jakże – zabawnie niemal – przywiązany byłem wtedy do swojej wizji siebie, swoich planów, jakże cierpiało moje ja. Wtedy jednak nie było mi do śmiechu. Każde ukemi boleśnie przypominało mi że to koniec. Ciało sztywniało, nie chciało już padać. Bolało nawet leżenie na wznak w łóżku. Odwiedziłem wielu ortopedów: drogich i tanich, obcych i znajomych. Mieli dla mnie tę samą diagnozę i zupełnie różne porady. W fajnej, drogiej klinice w dużym mieście mogłem sobie nawet podotykać sztucznego biodra, które mieli mi wszczepić, po którym przeróżne sporty uprawiać by można (podobno). W zwykłym, państwowym szpitalu w mieście powiatowym z kolei chirurg się dziwił, że się przejmuję, skoro jeszcze mogę dojść sam po bułki. W innych miejscach dostałem warianty pośrednie. Gołym okiem było widać, że medycyna nie ma dobrego rozwiązania dla aikidoki, który nie chce jeszcze iść na emeryturę. Znalazłem dno w mojej czarnej dziurze.

Nagle pewnego dnia zrozumiałem coś ważnego i znów było wszystko dobrze – byłoby świetnie tak napisać i podzielić się tym ważnym przemyśleniem z czytelnikami. Niestety, tak się nie stało. Nic dużego się w zasadzie nie „stało”. Po prostu Sensei nie pozwolił mi się zatrzymać i dał mi zadania bez ukemi. Nie było konkretnego „przełomu”. Po prostu Iza mnie umówiła z trenerem personalnym, żebym wzmocnił mięśnie głębokie i odciążał stawy. Nie miałem żadnego objawienia, po prostu ktoś mi doradził, żebym zmienił trochę ukemi. Potem po prostu fizjoterapeuta mi dał zastrzyki z kolagenu, bo tak robią, jak ktoś ma problemy ze stawami i to zwykle pomaga. Potem po prostu upłynął czas. Dwa lata po pierwszej diagnozie nadal trenuję, wcale nie słabiej niż wcześniej.

Nie było heroicznych zmagień. Czas płynął, dobrzy ludzie pomagali, a ja robiłem swoje. Nie wyczołgałem się z mojej czarnej dziury. Ona była moja przez to, że to „ja” ją dla mnie zbudowało. Przestałem ją zasilać i po prostu zniknęła. Najślabszym ogniwem w całej historii z biodrem było „ja”, lecz nie jest przecież tak, że nic się nie zmieniło – ostatecznie poszedłem moją Drogą. Całkiem inną niż sobie wyobrażałem w styczniu 2018 roku. O wiele bardziej bolesną i o wiele bardziej wartościową.

Goworów 2020

PS. Wam wszystkim, którzy nie pozwoliliście mi się zatrzymać, słuchaliście mojego uzalania się i znieśliście to wszystko – jestem ogromnie wdzięczny. Choć był czas, gdy przeklinałem Was w duchu, że nie dajecie mi poleżeć w mojej czarnej dziurze. Bez Was nie byłbym, tu gdzie jestem. Dziękuję!

PALUSZEK I GŁÓWKA

BARTOSZ POGOŃ

Trę twardniejący gips. Założono mi go przed paroma godzinami, a moje ciało nie zdążyło się do niego jeszcze przyzwyczaić. Za kilka dni nie zważając na niego będę już normalnie ćwiczył, aikido, zapasy, ju jitsu, nauczę się też robić gwiazdę na jednej ręce. Teraz jednak, staram się zajrzeć do środka, jakby chcąc sprawdzić czy złamany palec wciąż tam jest, we wnętrzu białej skorupy, bo poruszyć nim nijak nie mogę.

- Ja ci od razu mówiłam, że jest złamany - stwierdza K, kiedy siedzimy razem w do-jowej kuchni. To prawda, mówiła.

Do tej pory nie przydarzyła mi się na macie poważniejsza krzywda, a ćwiczę już od ponad dziesięciu lat. Miało miejsce kilka uciążliwych kontuzji, takich które utrudniają trening, zmuszają do przerwy i przymusowej rekonwalescencji, bo czynią go niemożliwie irytującym. Naderwany mięsień, pęknięty, wybity, złamany palec czy rozbita głowa, to nie to samo co pęknięte żebro czy połamane kolano albo piszczel. A jednak boli i irytuje, bo bardzo przeszkadza w treningu. Niby nic, a jednak. Ze złamanym palcem nie można poprawnie trzymać bokkenu ani jo, ciężko utrzymać uchwyt czy to za keikogi, czy za nadgarstek swojego tori. Naderwany w nodze mięsień nie pozwala swobodnie się poruszać, przyjmować ukemi, przeszkadza już podczas rozgrzewki, nim jeszcze trening się rozpocznie. Mimo że ten wypadek miał miejsce już kilka lat temu i nauczyłem się z tym ćwiczyć, to wciąż czuję, że noga nie wróciła do pierwotnej sprawności.

Kiedy na macie skręciłem kostkę kopiąc kolegę w głowę, nie mogłem ćwiczyć przez dwa tygodnie. Problem stało się normalne poruszanie z domu do pracy czy do sklepu, a co dopiero na macie, gdzie trzeba być light on your feet - lekkim na stopach, poruszać się szybko i pewnie. Nawet podczas pozornie statycznego treningu z bronią, bardzo ważna jest praca nóg i prawidłowe rozłożenie ciężaru. Trudno jest to robić, kiedy nie można pewnie stanąć, bo boląca noga gotowa się pod nami ugiąć. Złamany palec u stopy też utrudnia trening. Ciężko jest szybko i sprawnie się poruszać. Podczas wszystkich takich drobnych kontuzji, pojawia się jeszcze obawa przed tym, że to nie tylko naciągnięty mięsień czy ból wywołany przećwiczeniem. To złamanie, skręcenie, zerwanie czy pęknięcie - przy każdym ruchu, szarpnięciu i upadku ból przypomina, że jest jeszcze za wcześnie. Że uraz nie został zaleczony. Na przykład złamany palec u stopy pękł mi jeszcze kilkukrotnie. Podczas treningu ktoś przez nieuwagę staje Ci na stopie, spada na nią lub zwyczajnie zderza się z tobą, taranując. Niemożliwe do unieruchomienia złamanie - a dotyczy to wielu małych kości, w tym również kości palców stóp i dłoni - w efekcie zrasta się krzywo i niepoprawnie.

Trening, na którym do tej pory ćwiczyliśmy swobodnie, nagle się zmienia, staje się ciężki, męczący, wręcz nieprzyjemny. Nie możemy skupić się tylko na nim, ponieważ musimy być szczególnie uważni i ostrożni, chwila nieuwagi i wracamy do sytuacji sprzed kilku tygodni, z czasu początku kontuzji. Ale na macie nie jesteście sami i nasza uwa-

ga nie przenosi się na innych, oni przyszli normalnie mocno poćwiczyć, dając z siebie wszystko. Tymczasem my jesteśmy zmuszeni do lawirowania gdzieś na granicy własnego rozsądku i poczucia odpowiedzialności przed naszym nauczycielem. Bo przecież taka kontuzja, to żadna wymówka od treningu. Jedynie przysłowiowy paluszek i główka.

Kontuzje pozostawiają w nas też nawyki, z którymi następnie musimy walczyć i trudno jest niekiedy je wyplenić. Niczym chwasty zarastają ścieżkę. Wdzierają się wszędzie i ciężko się ich potem pozbyć. Kiedy złamałem palec u ręki, byłem aktualnie uchideshi. Wsadzili mi rękę w gips, ale niczego to nie zmieniło - przez ciągłe treningi i kolejne urażanie osłabionego miejsca, palec nie zrósł się poprawnie. Ponadto wypracowałem nowe warianty ukemi oraz codziennych ćwiczeń. Padając, przestałem amortyzować prawą ręką, do teraz podczas ukemi uderzam o matę łokciem, zupełnie tak jak to robiłem, kiedy miałem jeszcze na niej gips. Robię to odruchowo i mimowolnie, staram się o tym pamiętać, ale gdy ćwiczę naprawdę, mierzę się z przyjęciem silnego ukemi lub będącego wyzwaniem twardego padu, ciało momentalnie wraca do znanej mu dobrze metody. Do ukemi które zna. Nadwyreżony przy kote-gaeshi nadgarstek, przeprostowany przy jujinage łokieć, to kontuzje, które leczą od lat. Towarzyszą mi już od tak dawna, że dostosowałem do nich swoje ukemi.

Każda z tych drobnych kontuzji, zostawia po sobie mały ślad i po latach trochę się tego zbiera. Każdy drobiazg na swój sposób delikatnie ingeruje w naszą technikę i to jak ćwiczymy. Przy uchi kaiten nage i soto kaiten nage zawsze zwracam uwagę na ułożenie nóg, swoich i partnera. Kiedyś przy przewrocie zahaczyłem się o hakamę mojego tori, przeprostowałem nogę przy padzie i naderwałem mięsień. Kiedyś podczas treningu sensei wziął na środek maty młodą dziewczynę. Nie pamiętam, jaką pokazywał na niej technikę ale to mogło być kote gaeshi, bo raz zarazem wykonywała wysoki twardy pad. Za którymś kolejnym razem, gdy sensei rzucił ją zbyt blisko kamizy, dziewczyna spadając uderzyła wyprostowaną nogą w ciężką drewnianą półkę i stojak na broń, rozwalając wszystko w drobny mak. Dużo było krzyku, potem ktoś szybko uprzątnął kamizę, ktoś inny wyniósł zapłakaną dziewczynę do kuchni i obłożył puchnącą nogę lodem. Wyglądało to makabrycznie, ale ostatecznie noga nie była nawet złamana. Dziewczyna przesiedziała trening do końca, odebrali ją rodzice, a po paru tygodniach wróciła. Za którymś razem sensei znów wziął ją na uke, do bardzo podobnej, lub może nawet tej samej techniki, i znów musiała wykonywać takie samo ukemi, wysoki twardy pad. Będąc na środku, podbiegała do senseia raz za razem i w pewnym momencie znów stanęli tak samo, jak wtedy - ona tyłem do kamizy, na którą ostatnim razem spadła. Wtedy po prostu zeszytywniała, stanęła jak wryta i już wiedziała, że ta kamiza tam jest - jej ciało zareagoowało instynktownie, cała się spięła i nie zrobiła już ani kroku więcej w tamtą stronę. Ciało pamięta i bardzo wiele pracy i wysiłku wymaga wymuszenie na nim zmiany zachowań i wyuczonych nawyków, zarówno tych złych, jak i dobrych.

I myślę, że to troszkę tak, jak w tym dowcipie, którego autorem rzekomo jest Piłsudski: „Czego krzyczysz... co noga? Tamtemu głowę urwało i nie krzyczy, a ty o takie głupstwo”. Bo tych, co to im pourywało głowy, którym przydarzyły się poważne kontuzje, jest jakby mniej. Im dłuższa rekonwalescencja, tym ciężiej z niej wrócić. A i po

powrocie czasem okazuje się, że to już nie ten sam człowiek, nie to samo aikido. A nas, z połamanyimi paluszkami, porozbijanyimi główkami, poskręcanyimi kostkami i pouszka-dzanymi kolanami, jest wciąż sporo. I tak sobie nieporadnie człapiemy po tej macie, ale dalej jesteśmy. Ten tego nie robi, temu nie wolno już twardych padów, tamtemu lekarz zabronił przewrotów przez lewy bark. Czasem komuś śrubka wypadnie albo sprężynka wystrzeli, ale zaraz ktoś niższy mu ją poda, bo łatwiej do ziemi sięgnąć.

II

Dojo



O Wrocław Aikikai dowiedzieliśmy się po raz pierwszy kilka lat temu, gdy w 2016 roku przyjechaliśmy na seminarium z senseiem Tsuruzo Miyamoto we Wrocławiu i spaliśmy w Waszym dojo. Kilka lat później, w 2018 roku, trenowaliśmy w Waszym dojo na piątkowym keiko z senseiem Etsuji Horii, gdy odwiedził Wasze miasto. Od tego czasu bardzo zaciekała nas panująca u Was atmosfera i poświęcenie miejscowych ludzi w trakcie keiko. Zaczęliśmy więc oglądać filmy, które zamieszczacie w internecie, i ucieszyliśmy się na wieść o tym, że seminarium w Waszym dojo poprowadzi sensei Robert Savoca z Brooklyn Aikikai, którego też obserwowaliśmy od dłuższego czasu. Skorzystaliśmy z okazji, aby Was odwiedzić, i odtąd widzimy się z Wami regularnie.

Ponieważ w naszym dojo trenujemy nieco inaczej i nie podążamy za tylko jednym nauczycielem, spodobał nam się styl, w jakim ćwiczyacie. Choć pod względem technicznym nie poruszamy się w taki sam sposób i mamy inne spojrzenie na aikido, to pasja, która nam towarzyszy, jest taka sama. I właśnie to jest dla nas ważne.

Cieszymy się, że odkryliśmy i poznaliśmy tak wspaniałą grupę i wierzymy, że jeszcze nie raz będziemy mogli się spotkać i wzbogacić się nawzajem wspólną praktyką w przyszłości.



KENIA, RWANDA, POLSKA

REZA BASAERIAN

O aikido usłyszałem po raz pierwszy w 2008 roku, kiedy mieszkałem w Dubaju i szukałem miejsca, w którym mógłbym rozpocząć treningi. Jednak dopiero gdy przeprowadziłem się do Nairobi w Kenii, znalazłem na to czas. Szukając informacji w internecie, dowiedziałem się, że treningi aikido odbywają się w ambasadzie Japonii w Nairobi w piątki między piątą a szóstą po południu. Podekscytowany wyruszyłem w piątek w kierunku ambasady, niestety tego dnia padał deszcz i były to godziny szczytu, więc na pierwsze zajęcia przyjechałem z 15-, 20-minutowym opóźnieniem. Sensei Mateusz Waga (nauczenie się, jak poprawnie wymawiać jego imię, zajęło mi trochę czasu) był na tyle uprzejmy, by mnie wpuścić mimo spóźnienia, ponieważ byłem tam pierwszy raz. W dojo często spotykaliśmy także inną osobę z Polski, Bartka Pogonia.

Jeśli nie myli mnie pamięć, był wrzesień 2010 roku. Dni mijały, a my trenowaliśmy aikido posiniaczeni i obolali od ćwiczenia ukemi na drewnianej podłodze lub cienkim dywanie. W latach, kiedy mieszkałem w Kenii (2009–2013) sensei Piotr Masztalerz odwiedził nas cztery razy. Po raz pierwszy mieliśmy okazję trenować z nim w grudniu 2010 roku. Za każdym razem seminaria prowadzone przez senseia Piotra były bardzo przydatne i intensywne. Trenowaliśmy dalej, a sensei Mateusz uczył nas wielu technik aikido oraz tego, jak posługiwać się jō i bokkenem. Czas upływał szybko, a nasz sensei musiał opuścić Kenię. Tak, niestety sensei Mateusz wyjechał z kraju. Trenowaliśmy dalej, ale tęskniłem za jego stylem. Niedługo potem musiałem przenieść się do innego afrykańskiego kraju, Rwandy. Przeprowadziłem się w kwietniu 2013 roku i jak zwykle szukałem w okolicy dojo. Skontaktowałem się nawet z lokalną ambasadą Japonii, by dowiedzieć się, czy organizują treningi, ale niestety odpowiedź była negatywna.

Moim marzeniem stało się odwiedzenie senseia Mateusza w Polsce. Ilekroć rozmawialiśmy ze sobą, zawsze mówiłem o tym, że chciałbym przyjechać do Wrocławia, by trenować aikido, ale nigdy nie nadarzyła się okazja. W końcu znalazłem czas, aby wybrać się w podróż do Europy w sierpniu 2019 roku i zapowiedziałem senseiowi Piotrowi, że przyjeżdżam na dwa tygodnie. Były wakacje i powiedział mi, że w dojo jest wtedy mniej treningów, jednak zdecydowałem się pojechać. Sensei Piotr pozwolił mi mieszkać przez ten czas w dojo, a ja miałem okazję zwiedzić piękny Wrocław. Gdy przyjechałem z Berlina do Wrocławia, czekał na mnie Bartek Pogoń. Spotkaliśmy się prawie 10 lat po tym, jak sensei Mateusz założył Nairobi Aikikai.

We Wrocławiu spędziłem tydzień. Był to krótki, ale cudowny czas, niezwykle doświadczenie. Treningi, w których miałem okazję uczestniczyć, przypominały mi o doświadczeniach z przeszłości, kiedy trenowaliśmy w Kenii. Dzięki temu, że mieszkałem w dojo, miałem okazję poznać wielu nowych ludzi i spędzić dużo czasu z Bartkiem, który pokazał mi Wrocław. Moim ulubionym miejscem w dojo była kuchnia. Gotowałem tam perskie jedzenie dla nauczycieli i całej rodziny z dojo. Mam nadzieję, że im smakowało.

Mam też nadzieję, że wrócę tam jeszcze i zostanę we wrocławskim dojo na dłużej.

Pierwszy trening w roku – wciąż jeszcze na delikatnym kacu, ciepło witamy nadchodzący rok. Zaczynamy od rozgrzewki, potem trochę ukemi i wreszcie techniki. Trenuję z uchideshi, wszystko jest w porządku. W pewnym momencie sensei podchodzi do nas i zaraz bierze mnie jako uke. Jestem trochę zaniepokojony, ale i podekscytowany pracą z nim. On nic nie mówi. Wyprowadza technikę. Ja padam. Podnoszę się i znowu do niego podchodzę. Nie mówi ani słowa. Padam. Zanim udaje mi się wstać, on już zaczyna od nowa. Muszę być szybki, myślę. Wstaję. On już jest nade mną. Wyprowadza technikę, jednak tym razem jakoś inaczej. Robi coś innego, ja robię to, co poprzednio. Upadam.

Wstaję i widzę, że nadchodzi cios. Uchylam się, a sensei znów jest nade mną. Padam. Padając, zauważam, że już na mnie idzie. Muszę być szybszy. Jest nade mną. Już nawet nie czeka na mój atak. Znowu upadam. Jak, do diabła, on może być taki szybki?!

– Zapasy na kolanach przez dziesięć minut – oznajmia.

Zaraz jest na mnie. Odklepuję, a on krzyczy:

– Po co klepiesz? Przecież nic nie robię!

– Nie mam siły już dłużej walczyć – odpowiadam.

– Walcz.

– Nie mogę!

– Powrót do techniki.

Zaczynamy od nowa. Nawet nie pozwala mi oddychać. Znowu leżę na macie.

– Nie możesz umrzeć na macie, rusz się! - Staram się przyjąć ukemi najlepiej, jak tylko mogę, ale mi nie pozwala

– Przyłóż się, nie jestem tu dla ciebie! – krzyczy.

Trwa to co najmniej 10 minut bez przerwy. On krzyczy i rzuca mnie na matę, a ja padam i padam. Po każdym upadku w jakiś sposób podnoszę się z maty. Za każdym razem, kiedy się podnoszę, myślę sobie: Jestem wykończony, czy on tego nie widzi?

Zaraz się poddam.

Co by się stało, gdybym spróbował go uderzyć?

Co się stanie, jeśli on naprawdę spróbuje mnie uderzyć?

Nie czuję ciała, prawdopodobnie przeszedłem w stan oddychania wewnętrznego.

Kurwa! Dlaczego nie przywaliłem temu chłopakowi z liceum, kiedy znęcał się nade mną?

Może zrobiłem coś, co go zdenerwowało?

Czy jeszcze oddycham?

Ta krew leci z mojego nosa czy z ust?

Dlaczego uważam, że „móc przetrwać w takich warunkach” jest najlepszym na co mnie stać?

W którym momencie zdecydowałem, że już przegrałem?

Stopniowo wszystko zaczęło się rozmywać. Przez pot. Przez łzy. Tamtego dnia każde uderzenie o matę konfrontowało mnie z samym sobą. Z moimi traumami, strefą komfortu, słabościami, walkami, których unikałem...

Z każdym uderzeniem o matę czułem się cebulą, od której odrywają się kolejne warstwy. Później sensei ułożył je wszystkie we właściwych miejscach, żebym był porządną cebulą.



Nazywam się Ione Mabe i jestem z Brazylii. Trenuję aikido około dziewięć lat, ale dopiero kilka lat temu zdobyłam się na odwagę, aby ćwiczyć również za granicą w czasie (okazjonalnych) podróży wakacyjnych. W ubiegłym roku spędziłam wspaniały czas w Polsce, gdzie uczestniczyłam w sympozjum o tematyce związanej z moją pracą (mimo że był to czas mojego urlopu). Odbywało się ono w Gdańsku (północna Polska, wybrzeże Bałtyku), jednak planując podróż, staram się zawsze znaleźć miejsce, w którym mogłabym trenować aikido. Było tak i tym razem, a sensei Piotr Masztalerz pojawił się w rezultatach wyszukiwania. Jakież było moje zdziwienie, kiedy po wysłaniu przeze mnie zaproszenia na Facebooku, on natychmiast je zaakceptował! Odkryłam, że łączy nas mnóstwo zainteresowań, a także mamy wielu wspólnych znajomych. Oczywiście związanych z aikido.

Dojo senseia Piotra mieści się we Wrocławiu (kiedy wymawiasz to, jak portugalskie „Breslávia”, jest znacznie łatwiej), w odległości około 480 kilometrów od Gdańska. Wsiadłam do pociągu i po prawie 6 godzinach dojechałam na miejsce. Był piątek, 14 czerwca 2019 roku. Już wcześniej sensei Piotr uprzedził mnie, że będzie wtedy w dojo impreza, i powiedział: „Musisz przyjść!”. Więc oczywiście przyszłam! Bardzo łatwo było mi znaleźć właściwe miejsce ... – przy wejściu wisiał w tamtym czasie przyciągający uwagę baner z senseiem Piotrem stojącym pośrodku w otoczeniu członków dojo. Wszyscy z bokkenami (w zapraszającym geście!).

Dojo – wszyscy jego członkowie – okazało się bardzo gościnne. Sensei Piotr powitał mnie serdecznym uściskiem. Jest olbrzymi! Cóż, przy moich 150 centymetrach wzrostu i 45 kilogramach...

Poza piątkową imprezą (z senseiem, uczniami, dziećmi – jak na dużym, rodzinnym spotkaniu; było świetnie!), w ciągu kolejnych trzech dni (od poniedziałku do środy) wzięłam udział w ośmiu treningach aikido. To niewiele, ale próbowałam skorzystać ze wszystkich, które odbywały się po 19. Każdy z nich prowadził inny nauczyciel, a ostatni trening wieczoru należał do senseia Piotra. Właśnie zaczynały się wakacje, a mimo to na treningach było pełne, nawet w trakcie zajęć dla dzieci. (Na marginesie, grupa dziecięca jest bardzo liczna – około setki, jeśli się nie mylę). Trening trwa godzinę. Wydaje się, że to krótko, jednak skupia się na technice, zwłaszcza pracy z ukemi, co można zauważyć, obserwując grupy początkujących. Już oni mają naprawdę dobre ukemi, a także szczerą i zdecydowaną atak. Ostatniej nocy miałam przyjemność uczestniczyć w treningu z bokkenem. Praca była zbliżona do tego, w jaki sposób trenuje z nami w Brazylii sensei Leonardo Sodré.

Tego wieczoru, po moim ostatnim treningu, w dobowej kuchni urządzono bardzo miłe pożegnanie – z senseiem, akidokami, piwem... I szotem rzemieślniczej wódki, która była... Nie mogę sobie przypomnieć, skąd... Wow... Wyśmienita! Sensei Piotr, w ocze-

kiwaniu na wracającego późną nocą uchideshi, spędził ze mną czas na bardzo miłej rozmowie. Jaki on miły i delikatny w sposobie, w jaki troszczy się o ludzi! Jako że sam był uchideshi senseia Chiby, jego dojo również prowadzi program uchideshi. Byli tu ludzie z całego świata: Rosji, Kenii, Chile, USA, Francji, Polski...

Mam nadzieję, że wrócę w to miejsce w dobrym zdrowiu, by móc znów trenować aikido. Tym razem nie zapomnę zabrać ze sobą cachaça. Jak mogłam jej nie przywieźć... Przepraszam!

SPOJRZENIE PRZEZ STRACH I KURZ

EDWARD BURKE

Przyleciałem do Wrocławia w jasny, chłodny zimowy dzień. Sensei Piotr Masztalerz czekał już na mnie na lotnisku. Od wielu lat chciałem przyjechać do Wrocławia, aby móc trenować z senseiem Masztalerzem. Z naszych kilku spotkań na przestrzeni lat wiedziałem, że aikido senseia Masztalerza jest żywe, mocne i posiada głębię na wielu poziomach. Myślę o nim, jako o kimś, kto hojnie obdarowuje innych swoją energią – przekazuje swoją siłę, mając otwarte serce. Bywa to przerażające, ale jednocześnie zawsze jest cennym darem dla uke.

Byłem ciekawy treningów z senseiem Masztalerzem, ale także tego, w jaki Wrocław Aikikai odzwierciedla zarówno jego osobowość, jak i dziedzictwo senseia Chiby. W ramach tradycji aikido różnice w praktyce i kulturze w różnych dojo są znaczące. Każde dojo odzwierciedla osobowość głównego instruktora, ale nie tylko. Jest również odbiciem kultury treningu, która z pokolenia na pokolenie jest przekazywana uczniowi przez mistrza. Sensei Masztalerz przez wiele lat był uchideshi senseia Chiby i jak wielu innych jego uczniów, stworzył jedną z rozrzuconych po całym świecie szkół. Wszystkim tym dojo przyświeca idea aikido wymagającego, stanowiącego wyzwanie i wykraczającego poza granice. Każda z tych szkół odzwierciedla przekaz senseia Chiby, ale każda na inny sposób.

Odebraliśmy rodzinę senseia i pojechaliśmy do centrum miasta, gdzie, jedząc lunch w restauracji sushi, sensei opowiedział mi o swoim dojo. „To dojo nie jest jak Brooklyn Aikikai”, powiedział, odnosząc się do solidnego i perfekcyjnie uporządkowanego dojo senseia Roberta Savoki w Nowym Jorku, które obydwaj dobrze znaliśmy. „Jest bardziej surowe. Nazywam je Królestwem Kurzu, a moi uczniowie są jak stado wilków”.

Nazajutrz był poniedziałek i, mimo że tego dnia nie było porannego treningu, sensei Masztalerz przyszedł popracować ze swoim uchideshi nad swobodnym poruszaniem się. Znany jest on z tego, że ukemi podniósł do rangi sztuki, ale tym razem chciał przekazać coś innego. „Staram się popchnąć każdego poza ich granicę strachu”, powiedział. „Kiedy jesteś w strefie strachu, wtedy wszystko zaczyna się poruszać – twoje ciało zadaje pytania, na które twój umysł nie zna odpowiedzi”.

Wyciągnął wielką piłkę do ćwiczeń i spadając na nią tyłem, wykonał salto. „Teraz ty”. Gdy odważyłem się wreszcie unieść stopy nad głowę i przerzucić je do tyłu, zmienił polecenie na pad w przód. Potem skakaliśmy przez coraz to wyższe i wyższe przeszkody. Zanim skończyliśmy, zdołał mnie zaskoczyć, atakując ostrym nożem. Atak nie poszedł zgodnie z planem i spędziliśmy potem trochę czasu, biegając po dojo i szukając bandaży oraz środka odkażającego. „To już drugi raz, kiedy tak to się skończyło”, zadumał się. „Może w takim razie przestanę już to robić”.

Kiedy moja rana została opatrzona, pojechaliśmy do parku trampolin, aby wysko-

czyć z naszej strefy komfortu.

Zaintrygowało mnie to. Sensei Chiba był znany z tego, że używał strachu, jako jednego z narzędzi, które miały pomóc jego uczniom przebudzić się, wyjść poza swoje ograniczenia i dodać głębi treningowi. Sensei Chiba sam był ucieleśnieniem tego strachu – zawsze najstraszniejszy w dojo. Sensei Masztalerz miał inne podejście – obmyślał on, w jaki sposób uczeń mógłby stanąć twarzą w twarz ze swoimi ograniczeniami, i stwarzał środowisko, w którym mogłoby się to odbyć bezpiecznie. No, zazwyczaj bezpiecznie.

To podejście jest w pewnym sensie trudniejsze. Sensei Masztalerz nieustannie balansuje na ruchomej granicy, wciąż odkrywając na nowo swój trening i stawiając wyzwania zarówno sobie, jak i swoim uczniom. Właśnie to ciągłe odkrywanie na nowo czyni Wrocław Aikikai tak niezwykłym miejscem. A sensei Masztalerz robi to nieustannie od 30 lat.

W trakcie posiłku próbuje mi wytłumaczyć: „Każdy przychodzi tu ze swoją historią. Każdy ma swoje demony. Moją rolą jest pomóc zrozumieć każdej osobie, czego próbuje się nauczyć, pomóc odnaleźć to, nad czym trzeba popracować. Pomagam każdemu odnaleźć zwierzę, które drzemie wewnątrz”.

Opuściłem to miejsce pełen podziwu dla zadania, które sensei Masztalerz sobie wyznaczył i które był w stanie osiągnąć. Mój pobyt był krótki – nie zdążyłem zgłębić znaczenia „Królestwa Kurzu” i powodów, dla których sensei nazywa swoich uczniów „stadem wilków”. Z pewnością są silni, a swoim aikido potrafią pokazać pazury. Wydaje mi się, że sensei chciał przez to powiedzieć, że wszyscy tam próbują odnaleźć coś żywego i pierwotnego w swoim treningu. Ludzie przychodzą w to miejsce, by odnaleźć swoje wewnętrzne zwierzę.



III

Uchideshi



Nie będzie żadnego wstępu, żadnego tłumaczenia, żadnego wspólnego mianownika – niczego, co pomogłoby zrozumieć, ani niczego, co dałoby się połączyć. Chcę opowiedzieć trzy różne historie z trzech różnych miejsc – tylko tyle. Jeżeli ktoś naprawdę chce szukać wspólnych mianowników dla tych trzech tak odmiennych sytuacji, to są nimi: aikido, zmęczenie (choć każde było inne), nauczyciel i ja.

Kiedy zaczynam myśleć o byciu uchideshi, pierwszą rzeczą, jaka pojawia się w mojej głowie, jest moja poranna mantra/modlitwa, z którą budziłem się każdego dnia w małym i skromnym pokoiku na Brooklynie. Słowa te, towarzyszące mi każdego ranka zaraz po przebudzeniu i podczas wszystkich porannych czynności, brzmiały: „Kurwa, dzisiaj tego nie robię, to jest głupie. Dzisiaj pójdę do niego, powiem mu, że to koniec”. Niewyspany, głodny i poirytowany wstawałem po pierwszym budziku, wiedząc, że jeśli poleżę pięć minut dłużej, nie zdążę zrobić porannej herbaty dla senseia Roberta Savoki. Z tą myślą i moją mantrą upychałem materac do szafy, przebierałem się i podążałem w stronę czajnika, żeby nastawić wodę i przygotować wszystko, co było potrzebne do porannej herbaty i przekąski. Następnie schodziłem na dół, żeby zapalić kadzidełka na każdej kamizie, wymienić ryż, sól i wodę. Po odstawieniu na miejsce drabiny, która była potrzebna, żeby dosięgnąć dwóch kamiz (jednej w dojo, drugiej w biurze senseia), wiedziałem, że woda będzie miała odpowiednią temperaturę za pięć minut. Pięć minut to wystarczająco długo, żeby założyć hakamę i podgrzać kubeczki, w których będzie herbata. Mycie zębów porzuciłem już w pierwszym tygodniu na rzecz pięciu minut snu. Godzina 7:20 – wszystko było gotowe czekało na senseia. Ostatni łyk herbaty oznaczał koniec moich tortur. Zapominałem o mojej mantrze i wdrożony już w tryb „dojowego” życia, wypełniałem swoje obowiązki aż do późnych godzin wieczornych, w których czekałem tylko na słowa: „Jak skończysz zmywać, będziesz mógł pójść spać”.

Treningi nie były ciężkie. Były bardzo dokładne i zaplanowane, każdy trening wynikał z poprzedniego. Prawdopodobnie harmonogram na cały rok był ustalony z góry, a przynajmniej takie odnosiło się wrażenie. Ja trafiłem na czas, w którym ćwiczyliśmy głównie bokken, a dokładnie – barai. Sensei zapowiedział, że będziemy to robić przez trzy miesiące na każdych zajęciach i uprzedził, żeby nie narzekać, bo Juba sensei, kiedy był w San Diego, robił to przez trzy lata. Praktycznie codziennie było zazen albo misogi (czasami nawet trzy razy dziennie). Te dwa rodzaje treningu były dla mnie szczególnie trudne w tamtym czasie. Nie potrafiłem usiedzieć w zazen, nie zasypiając, a misogi sprawiało mi szczególny ból, gdyż odzywała się moja kontuzja kolana. Jednak w porównaniu do porannym wstawaniem była to kropla w morzu mojego zmęczenia i niezadowolenia. Oprócz tego ogromna część treningu skupiała się na samu, czyli wszelkiego rodzaju pracach związanych z funkcjonowaniem dojo. Czas poświęcony na samu był dłuższy niż ten przeznaczony na typowy trening i odnosiłem wrażenie, że wszystkie te prace wyczerpują

mnie bardziej niż aikido, dla którego przebyłem ocean. Jednak, jakby nie patrzeć, nie była to zbyt wysoka cena za możliwość ćwiczenia pod okiem świetnego nauczyciela.

W trakcie pisania tego eseju ujawnia się jego główny problem: przedstawienie trzech niezwykłych miejsc i trzech niesamowitych doświadczeń na dwóch stronach formatu A4 jest praktycznie niewykonalne. Kiedy zagłębiam się w każdą historię, pojawiają mi się przed oczami ludzie i anegdoty z nimi związane. Wszystko, co stanowiło jakość mojego pobytu w każdym z tych miejsc, prawdopodobnie zatraci się w próbie skompresowania do dwóch kartek treści wszystkich doświadczeń. Zostanie tylko mały ułamek, szkielet tego, co stanowi integralną całość, ale mam nadzieję, że ten szkic da zarys większej całości.

Na kilka dni przed moim wyjazdem do Aten, zamiast – jak każdy normalny człowiek – przygotowywać się do podróży, wsiadłem z kilkoma innymi osobami do samochodu, żeby pojechać do Szwajcarii na dwudniowy staż senseiem Robertem i sensei Toko. Z perspektywy czasu uważam, że dobrą decyzją było zobaczenie sensei „w akcji”. Przed wyjazdem uwolniło to we mnie nowe pokłady motywacji, słabnące od momentu mojego zarobkowego wyjazdu do Anglii. Pamiętam słowa sensei Toko: „Tylko weź ciepłe ubrania i dobry śpiwór, bo w Grecji jest zimno”. Zgodnie z jej radą w dzień wyjazdu byłem ubrany w moje zimowe ubrania. Gdy tylko wyszedłem z lotniska, zalała mnie fala gorąca i wakacyjny klimat. Od razu się przebrałem i ruszyłem pociągiem do dojo z myślą: „To jest miejsce, w którym chcę ćwiczyć, tu się w końcu »wychilluję«”. Drzwi do dojo otworzył mi Niko. Powiedział pokrótce, co i jak oraz że mam cały dzień dla siebie i nic nie muszę robić. Sprawdził, czy mam wszystko, czego potrzebuję, i pojechał. Nie mogłem uwierzyć w to, co usłyszałem. Jak to mam odpocząć? Po czasie spędzonym na Brooklynie słowo „odpocząć” wypowiedziane w dojo wydawało mi się czymś tak odrealnionym, że zamiast odpocząć, jakby to zrobił każdy normalny człowiek, zacząłem sprzątać i zastanawiać się, na co sensei zwróci uwagę, gdy przyjedzie (na Brooklynie po ośmiu godzinach spędzonych w autobusie, szczęście w McDonalddie i czterech na ulicy w centrum Manhattanu, dostałem 15 minut, szklankę wody, pędzel i zacząłem malować ścianę). Sensei przyjechała rano, przywitała się, poprowadziła zajęcia i powiedziała, że pogadamy wieczorem. Pogadaliśmy, co i jak – większość już wiedziałem od członków dojo. Wszyscy bardzo chętnie przekazaliby mi wszystkie obowiązki, które w czasach bez uchideshi sami musieli spełniać. Pierwszy tydzień minął szybko. Za szybko przyswoiłem sobie obowiązki i sposób funkcjonowania dojo. W piątek, na czas stażu do dojo wprowadziła się dziewczyna. Z braku innych opcji musiałem nauczyć się z nią żyć. Straszna plotkara, swoją drogą, wiedziała wszystko o wszystkim i na wszystko miała świetną radę. Dużo się od niej nauczyłem. Do dziś pamiętam jedną z naszych rozmów:

– Po co z nią gadasz? – zapytała.

– Z kim gadam?

– Z sensei. Jak z nią gadasz, to ona wymyśla ci nowe zadania. Przestań, bo przez ciebie mamy więcej pracy i dodatkowe ćwiczenia.

Oczywiście nie przestałem. Lubiłem rozmawiać z Toko sensei i dużo z naszych roz-

mów wynosiłem. Po to też przyjechałem. Poza tym czułem, że duża część członków dojo unika rozmów – prawdopodobnie ze wspomnianego wcześniej powodu. Sensei miała też bardzo dziwny sposób wydawania poleceń – nigdy nie kazała. Jej ulubioną formułą było: „Jak znajdziesz trochę czasu, to czy mógłbyś spróbować...”. Jakże trudno było odmówić tym słowom! Robiłem wszystko, o co prosiła. Szczerze powiedziawszy, bardziej dla niej niż dla samego siebie. Czułem przedziwny smutek za jej maską dobroci, jakby czegoś szukała, a nie mogła znaleźć. Starałem się więc robić dla niej jak najwięcej. Wkładałem w trening (każdy – czy to z dziećmi, czy to misogi, czy nawet zazen) całą swoją energię, a ona oddawała mi wszystko z nawiązką. Jedyne, czego żałuję to to, że nie mogłem zostać dłużej.

Wrocław Aikikai, przedziwne miejsce – dojo, w którym się wychowałem i wychowywać będę, dojo, w którym miałem szczęście znaleźć kogoś, kogo mogę nazwać Nauczycielem. Moje pierwsze uchideshi, jeśli można to tak nazwać. Za zgodą senseia zamieszkałem tam na miesiąc przed moim egzaminem na czarny pas, żeby się do niego przygotować. Moim zdaniem nie było to uchideshi. Byłem na wszystkich zajęciach, ale mimo wszystko chodziłem do szkoły, brakowało elementu odosobnienia, ale nie tylko to było problemem. Ten był znacznie większy i był we mnie – nie byłem na to gotowy. Może fizycznie tak, ale na pewno nie psychicznie. Byłem zbyt niedojrzały, nieodpowiedzialny, skupiony tylko na tym, co na macie, pomijając wszystko inne dookoła. Nie dbałem o dojo – nie było moim domem, tylko noclegownią. Wymyślałem sobie wymówki, że przecież trochę odkurzyłem, trochę posprzątałem, że przecież chodzę do szkoły, że jestem młodszy i bardziej zmęczony niż inni. Totalna ignorancja i brak szacunku do miejsca i mojego nauczyciela. Oczywiście w tamtym momencie nie postrzegałem tego w ten sposób, a obchodziło mnie jedynie bycie najlepszym. Myślałem, że jedyny rozwój, jaki można zobaczyć, uwidacznia się tylko poprzez siłę i poprawne wykonanie technik. Ze względu na tę młodzieńczą ignorancję straciłem dużą część doświadczeń, jakie mógłbym wynieść. W tamtym momencie wiedziałem, że czegoś mi brakowało, że czegoś nie zauważyłem, tylko nie byłem świadomy, czego tak właściwie. Dlatego postanowiłem odwiedzić dojo w Nowym Jorku i Atenach, szukając odpowiedzi i nauczyciela, którego cały czas miałem na miejscu – gotowego i czekającego, aż ja będę gotów. Wszystkie doświadczenia, które zebrałem w drodze do zostania uchideshi, jak i w trakcie bycia nim, pozwoliły mi zrozumieć i utwierdziły mnie w przekonaniu, że idę dobrą drogą, a przynajmniej taką, którą podróż sprawia mi przyjemność.



TO SAMO, ALE INACZEJ

ŁUKASZ GRZEGÓRZEK - KIASZEWICZ

Jestem z Wrocławia, mam 25 lat, trenuję z senseiem Piotrem Masztalerzem od piątego roku życia. Dzięki aikido poznałem moje mocne i słabe strony, znalazłem szczęście, złość, pracę, przyjaciół, rodzinę, miłość (to dosłownie, bo moją narzeczoną poznałem na macie) i siebie. Najpierw trenowaliśmy w szkole podstawowej na małej sali z materacową podłogą, którą wykorzystywał głównie klub zapaśniczy. Później w Centrum Sztuk Walki, z prawdziwą matą i kamizą. Gdy miałem 15 lat, sensei wybudował dojo na Hubskiej. To już nie była sala i szatnia. To był tylko i aż dom, ale wtedy jeszcze nie zdawałem sobie z tego sprawy.

Pierwszym uchideshi był Daniel, Kenijczyk. Nie specjalnie rozumiałem wtedy, dlaczego postanowił przez pół roku wypruć sobie żyły na macie. Tłumaczyłem to sobie jako łatwy sposób na zwiedzenie świata, wyjazd do innego kraju i mieszkanie w nim za stosunkowo niską cenę – szczególnie ciekawe dla ludzi, którzy na konwencjonalną podróż nie mogliby sobie pozwolić. I tak żyłem przez następne lata, w stanie dziecięcej ignorancji, a uchideshi przyjeżdżali, mieszkali, żyli i wracali do siebie. W ogóle nie miałem pojęcia, że to dojo jest unikatowe, sposób jego prowadzenia jedyny w swoim rodzaju, a miejsc temu podobnych jest tylko trzy w całej Europie i garstka na świecie. Było to dla mnie tak naturalne, że nie myślałem o tym, tak jak dziecko nie zastawia się nigdy, jaka historia stoi za tym, że ma gdzie mieszkać – dom to dom i tyle.

Dorastałem z dwojgiem kochających siebie i mnie rodziców, z bratem, którego nie zamieniłbym na żadnego innego, z senseiem oraz jego żoną Kaśką, którzy przez cały ten czas byli moimi drugimi rodzicami. I jak każde dziecko absolutnie nie rozumiałem i absolutnie nie doceniałem, jak wielką i wspaniałą pracę wykonują ludzie, którzy mnie wychowują. Dla mnie to miejsce było moim dojo, moim dom, ale nie ja go zbudowałem, nie ja za niego zapłaciłem, błędnego pojęcia nie miałem, ile krwi, potu i łez wyszło na tej podłodze. Jak każde przykładne dziecko sprzątałem, pomagałem w warsztatach i w trakcie obozów dziecięcych, ale nawet sekundy nie spędziłem, żeby się zastanowić, jak i dlaczego to wszystko działa – dżem zawsze był, to po co się odzywać?

W 18 urodziny byłem z senseiem i innymi osobami z dojo na stażu w Birmingham. Przyjechał wtedy nauczyciel ze Stanów Zjednoczonych ze swoim uchideshi – JD. Wtedy po raz pierwszy padło od senseia w moją stronę pytanie: „Jak już jesteś dorosły, to kiedy zostajesz uchideshi?”. Pamiętam, jak mnie zmroziło. Tyle czasu czekałem, żeby w końcu być dorosłym, a jedno, cholera, zdanie całkowicie wypręło mnie z całego szczęścia. Sensei wcale mnie wtedy nie chciał, z czego zdałem sobie sprawę później. Chodziło o zasianie ziarna. Następne sześć lat ślizgałem się między wymówkami, jednocześnie dowiadując się coraz więcej o tym, jak powstało dojo, jak działa, jak wyglądają inne miejsca, i zaczynając rozumieć, jak wielkie mam szczęście, mając to, co dostałem od rodziców, od senseia i od aikido.

Przez długi czas panicznie bałem się perspektywy zostania uchideshi. Do tego stopnia, że już sam nie potrafiłem powiedzieć, dlaczego tak się działo – bo to straszne i już. Zaczynałem rozumieć swoją rolę w dojo, jako młodego ucznia z tak długim stażem, oraz zaczynałem rozumieć zarówno rolę uchideshi, jak i odpowiedzialności, jaką niesie ze sobą ta funkcja. Zdałem sobie sprawę, że to jest to, co rodziło mój strach. Jako uchideshi jesteś odpowiedzialny za dojo, już nie ma na kogo zrzucić winy. To trochę jak mieszkanie w pięknej chatce wybudowanej na samym szczycie góry. Widok, który się z niej roztacza, każdego dnia zapiera dech w piersi, ale ona sama co chwilę grozi zawaleniem. Robisz więc wszystko, żeby nic się nie posypało, jednocześnie ciągle mając świadomość, że na co dzień żyje tu człowiek, który tę chatkę zbudował własnymi siłami, codziennie przynosząc z samego dołu drewno, i byłoby bardzo niefajnie, gdybyś to akurat ty ją rozwalił po tym, jak ci zaufała i dała możliwość, aby w niej na jakiś czas zamieszkać.

Pewnego dnia skończyły mi się wymówki. Poczulem, że dojo mnie zawołało. Nie chodziło mi o ucieczkę przed problemami, ani o podróż życia, pozostawienie całego świata za sobą czy o poszukiwanie siebie, znalezienie odpowiedzi na nurtujące pytania... Nie szukałem rozwiązania problemów, po prostu w końcu zrozumiałem, że to też mój dom i najwyższa pora, żeby dołożyć do niego własną cegielkę, a nie ciągle zrzucać odpowiedzialność na innych. Dziękuję, Sensei, za tę możliwość.

ZAMIESZKAĆ W CIELE

MONIKA NIEDŹWIEDZKA

Jest wieczór, a dojo opustoszało jak wnętrze wieloryba. Jestem tylko ja i portrety mistrzów. Kurz powoli opada po kolejnej z bitew. Poszłiscie. Czern korytarza niesie spokój, koi obolałe ciało. A może to zimowy poranek? Jest ciemno – niebo jest jak skrzydło żurawia, a budzik jak jego krzyk. Nie mogę stwierdzić, czy to dzień czy noc.

Idę czarnym korytarzem. Tym razem nie zapalam światła. Korytarz jest długi. Czuję lęk i ekscytację. Mijam kanapę. Palcem wodzę po ścianie. Mijam ławki: jedną, drugą. Jeszcze jedna i już jestem. Mrok odbija błękit mat. Czuję delikatny podmuch, który przemknął po moich stopach. Drzwi już otwarte. Pora iść. Zatrzymuje mnie jednak głos, który osadza się w powietrzu gęstym od soli i kurzu:

– Co się stało wczoraj? – Słyszę pytanie, które brzmi jak zagadka Sfinksa. Muszę odpowiedzieć.

Szukam we wspomnieniach tego wczoraj, które wydarzyło się wiele dni temu. Obrazy przelatują mi przed oczami. Wiem dobrze, o które wczoraj chodzi. Jak się stało? Co się stało?

Przez ten czas w brzuchu wieloryba, wraz ze zmęczeniem, przez moje ciało przelało się wiele emocji. Ciało ciągle się zmieniało. Ba! Każdego dnia było inne. Mogło być leniwe lub pobudzone, przygnębione, przerażone, usatysfakcjonowane, rozmarzone, przemęczone lub rozbawione. Jaką informację niesie zgarbione ciało? Jak technikę przyjmuje ciało o galaretowatych, rozlazłych członkach? Jak długo takie ciało zbiera się po upadku? W jaki sposób emocje przepływają przez ciało, które nie potrafi zapanować nad szybkością lub intensywnością techniki? Mój uke jest jak lustro. To ja z różnych momentów mojego życia. Rozpoznawałam w ciele mojego uke zachowania własnego ciała.

Tori pomaga mi nauczyć się przyjmować technikę, adaptować się do sytuacji. Bo co z tego, że nauczę się rzucać, „zabijać”, walić innymi o ziemię, kiedy „zginę” przy pierwszym upadku? Tori ma ciało jak dąb lub zwinne i szybkie. Jest malutki i delikatny, a może okrągły lub rozlazły, zdecydowany lub niepewny, rozkojarzony, zdenerwowany, znudzony, rozbawiony. Daje za dużo lub nieco za mało siły, robi to za szybko albo za wolno. Jeśli jednak atakuje szczerze, to łatwiej przychodzi mi zaufać mojemu ciału, jego impulsom, instynktom. Ciało zna drogę. Tylko ta utrata kontroli... To przekonanie, że przecież wiem, jak to zrobić. To przekonanie, że wiem... Że przecież wiem kim, jestem i wiem jak, powinnam się zachować... Wiem na pewno, wiem... Tylko... Zapomniałam.

Sensei weryfikuje moją wiedzę. Sunie powoli po macie i w momentach, w których myślę, że coś wiem, kiedy czuję się bezpiecznie, swobodnie – niepostrzeżenie znajduje się za moimi plecami, żeby zwrócić uwagę na pomijany przeze mnie ruch albo żeby dołożyć kolejne pompki do mojego codziennego zestawu, albo wskazać, gdzie leży kurz, albo po prostu zadać kolejne ze swoich pytań, w którym gdzieś czai się drugie dno. Nie

pozwała na stagnację. Chce zmęczyć mnie jeszcze bardziej. I choć męczę się i frustruję, to sensei wie, co robi.

Soki wyciskane na macie rozpuszczają twarz, którą znam i do której się przyzwyczaiłam. Coś trawi się, coś transformuje, coś odchodzi. Coś, co do tej pory było niewidoczne, zostaje. Ten proces trwał wiele dni. A ten konkretny moment, ten z zagadki Sfinksa, przychodzi prawie niepostrzeżenie, kiedy ze zmęczenia puszcza wszystkie zbędnie napięte mięśnie. Dzieje się to poza moją kontrolą. Decyzją ciała. Na to wszystko szkoda energii. Tracę twarz. Tę, którą znam, którą zwykłam pokazywać innym i uważać za moją, która dawała mi poczucie bezpieczeństwa. To taka mała śmierć. I paradoksalnie właśnie wtedy, po przekroczeniu progu zmęczenia i frustracji, wstępuje we mnie nowa siła.

Ta siła jest w mnie, ale nie jest moja, bo kiedy chcę ją, uchwycić umyka. Myślę, że mieszka w każdym ciele. Gdzieś tam, gdzie lęk miesza się z ekscytacją, gdzie gotowość podjęcia ryzyka przejmuje władzę nad chęcią kontroli, a droga do niej wiedzie przez zaufanie ciała. Dobrą przestrzeń do poszukiwań daje aikido, ale to życie, życie...



W DUPIE SIĘ POPRZEWRAÇAŁO!

JOANNA KACPERAK

Wyobraź sobie dzień, w którym gaśnie słońce. Ciemność pochłania świat, a wszystko, co cię otacza, znika, będąc jednocześnie cały czas na swoim miejscu. Ot, taki ontologiczny paradoks! Nie ma już nic, prócz czarnej dziury, w której poruszasz się po omacku i uporczywie czegoś szukasz. Nie masz, pojęcia czym to jest, jak wygląda, jaką ma fakturę. Znaleziska chowasz po kieszeniach z myślą, że kiedyś może się przydadzą, ale czujesz, że jeszcze nie odnalazłeś tego upragnionego czegoś. Z każdą sekundą spędzoną bez słonecznego światła uświadamiasz sobie, jak bardzo boisz się ciemności. Później okazuje się, że tą czarną dziurą jesteś tak naprawdę ty sam i powolutku cię ona zasysa.

Te kilka zdań idealnie przedstawia to, z czym przyszedłam do dojo. I nie chodzi mi wcale o czarną dziurę i przerażenie, ale o ogromną tendencję do użalania się nad sobą i dramatyzowania – do stawiania siebie i swoich bolączek w centrum. Teraz myślę, że słońce tak naprawdę nie zgasło, tylko przysłoniło mi je moje wielkie ego, które chce manifestować swoje cierpienie, bo w pewnym sensie moje wewnętrzne biczowanie się robiło mi dobrze.

Jedną z pierwszych rzeczy, jakie usłyszałam w dojo z ust senseia, było to, że nie jestem wyjątkowa, że moje cierpienie nie jest wyjątkowe i każdy obok też cierpi, też go boli. Mówił, że jemu ta świadomość przynosi ulgę. Nie rozumiałam, w jaki sposób. Ulgi nie dawała, ale w pewien sposób mobilizowała. Dawała siłę za każdym razem, gdy trzeba było długo siedzieć w seiza, gdy dwa razy większy facet rzucał mną o ziemię jak workiem ziemniaków, za każdym razem, gdy źle robiłam ukemi i w konsekwencji bark napierdalał mi z bólu. Dawała siłę, by wstać i móc powiedzieć sobie i senseiowi, że nic mi nie jest. Nawet jeżeli czułam, że to nieprawda, że boli jak jasny gwint i mam wrażenie, że zaraz z przemęczenia zemdleję, zwymiotuję, popłaczę się lub powiem coś niemilego. Nawet wtedy jedyną słuszną odpowiedzią było „nic”.

Gdy zaczynałam zajęcia z zaawansowanymi, bałam się. Nie tego, że stanie mi się krzywda, ale tego, że ktoś musi marnować swój czas na macie, na ćwiczenie z kimś tak zielonym jak ja. Przecież mógłby wtedy nawalać się, z jakimś innym „wielkim misiem”, który ma już opanowane techniki. Z czasem to przeszło. Co prawda nie byłam wielkim, nawalającym się niedźwiedziem, ale wyluzowałam. Znałam już tam każdego i każdy znał moje imię, przestałam widzieć w ich twarzach zawód mówiący: „O nie. Padło na mnie, żeby z nią ćwiczyć”. Zrozumiałam, że w tym wszystkim nie chodzi o mnie.

Ostatnie dni jako uchideshi były dla mnie dużo bardziej męczące niż najbardziej intensywny trening. Przede wszystkim dlatego, że tych treningów prawie w ogóle nie było, sensei przychodził rzadko, a przebywanie w dojo samej stawało się coraz bardziej uciążliwe i pozbawione sensu. Przestałam czuć ten rygor, energię, które pchała mnie do

przodu. Wszystko stało się jakieś rozlazłe i bardzo mnie to denerwowało.

Sposób, w jaki powinnam się zachowywać poza matą, moje obowiązki jako uchideshi, świadomość tego, gdzie jest moje miejsce – to było chyba nawet trudniejsze niż wykonywanie skomplikowanych technik. Od uchideshi oczekuje się ciągłej czujności, bycia tu i teraz – trzeba mieć oczy dookoła głowy, trzeba umieć mówić stanowczo i nie wahać się krzyknąć, gdy wymaga tego sytuacja. Ja tego nie potrafię. Nawet teraz, po tych dwóch miesiącach. Ten czas trochę otworzyły mi oczy, bo nie potrafiłam być tu i teraz. Zawsze lekko unosiłam się nad ziemią, wyłączałam się, odpływałam w wir wymaginowanych, potencjalnych sytuacji, które mogłyby się wydarzyć i które nigdy nie będą miały miejsca. Wolałam pozostawać w sferze fantazji i przeżywać wszystko nie na jawie, ale we własnej wyobraźni. Nie potrafiłam (a może nadal nie potrafię?) żyć bieżącą chwilą. Na macie jest to szybko weryfikowane, bo gdy wyłączysz się na moment, dostaniesz kijem w brzuch. Taki ból szybko potrafi sprowadzić człowieka na ziemię.

Czuję, że dwa miesiące to stanowczo za mało, że potrzebuję więcej i nie jestem w tym miejscu, w którym powinnam być, kończąc etap bycia uchideshi. Czuję, że właśnie teraz – kiedy w głowie nie kotłują się myśli, kiedy ciało jest mocniejsze i jestem trochę bardziej oswojona z technikami (a przynajmniej tak mi się wydaje) – zaczynałby się najważniejszy i najbardziej owocny etap. Czuję, że kończę w połowie drogi. Boję się, że nic się nie zmieniło. Boję się, że gdy opuszczę dojo, wszystko wróci – wszystkie nawyki, których w sobie nienawidzę, które mi ciążyą i których starałam się pozbyć. Boję się, że wracając do świata i codziennego życia, zapomnę. Jakby to był tylko sen. Czuję, że potrzebuję więcej czasu tutaj. Być może jest to przekleństwo tego miejsca: gdy zaczynasz tu żyć i krok po kroku się zdomawiasz, nie jesteś w stanie zauważyć, jak bardzo to miejsce cię pochłania. Przez chwilę jest całym światem, całym życiem. Z dojo praktycznie się nie wychodzi, bo – po pierwsze – jest dużo rzeczy do zrobienia: trzeba posprzątać, posiedzieć na recepcji, ugotować obiad i oczywiście pójść na treningi. Co z tego, że jest wolny weekend, kiedy jedyna rzecz, którą jest się w stanie zrobić, to obrócenie się na drugi bok? W efekcie wolny dzień spędza się samemu w dojo. Nie ma rodziny, znajomych, pracy itd. Jesteś tylko ty i twoje myśli, czyli najgorsze co może być.

Jedynymi ludźmi, jakich spotykam, są inni aikidocy, którzy stali się całym moim światem. Chciałam, żeby nie wychodzili, żeby zostawali jak najdłużej – na piwo, na noc – bo kiedy wychodzili, uświadamiałam sobie, że ja nie mam w tym momencie niczego, prócz tego miejsca i ich. Przerażało mnie to. Samotność chyba zwykle przeraża. Niektórzy mówią, że to miejsce jest jak klasztor, ale dla mnie jest bardziej jak więzienie. A koniec bycia uchideshi, opuszczenie tego miejsca jest jak wyrok śmierci. Gdy sensei Piotr opowiadał o ludziach wychodzących z dojo, których pogrążyło bagno czyhające na każdego w normalnym życiu, z którym albo sobie poradzisz, albo zginiesz, miałam wrażenie, że ja zginę, że sobie nie poradzę. Totalnie mnie tym przestraszył. Paraliżowało mnie to wewnętrznie przez kilka dni i gdy nikt nie patrzył, wybuchałam płaczem.

Mnóstwo się nauczyłam i skonfrontowałam się z wieloma rzeczami – dzięki dojo, Senseiowi i każdemu, kto tworzy to miejsce. Na razie w głowie kotłują się myśli, które muszę uporządkować. Mam wrażenie, że dopiero z czasem dotrze do mnie, co dał mi ten

czas. Siedzę na recepcji i zastanawiam się, jak te moje wypociny zakończyć. Przychodzi mi to trudno. Jestem sentymentalnym człowieczkiem i przywiązuję się z prędkością światła, a pożegnania zawsze są bolesne, ale przecież to jeszcze nie koniec. To dopiero początek!

ROZPALAJĄC OGIEŃ

DIEGO MUSIET SOTO

Od mojego ostatniego pobytu w dojo minęły już cztery lata, więc czułem, że tym razem wszystko będzie nowe. Codziennosc i związane z nią problemy, pochłonięły część mojego wewnętrznego ognia i przydały mojemu światu mroku. I nie było nikogo, kto zdołałby to dostrzec spod osłony mojego nieustannego uśmiechu. Nikogo poza nim.

– Czego ode mnie chcesz? – Padło pytanie, którego ani się nie spodziewałem, ani na które nie umiałem odpowiedzieć.

Powrót do dojo sprawił mi niesamowitą radość. Czułem, że czasu było mało – a jednak wystarczająco dużo, żeby podzielić się tak wieloma historiami, iż wydawało się to niemal niemożliwe. Tak, tęsknili za mną. I ja również za nimi tęskniłem. Moi przyjaciele byli przy mnie. Nawet ci, którzy nie trenowali już intensywnie, przychodzili do dojo tylko po to, żeby ze mną poćwiczyć, a potem, po treningu, zostawialiśmy do późnej nocy, żeby spędzić wspólnie czas. Trudno było się rozstawać. Uczucie prawdziwej i bezwarunkowej miłości rodzinnej nie ma sobie równych. Jest to coś, co może dać tylko dojo.

Tak jak poprzednio, mrok pojawił się wskutek treningu. Nadchodziły złe sny, niepokój i wycieńczenie. Jednak energia tego miejsca pozostała nienaruszona, co pozwoliło mi cisnąć w ogień negatywne emocje. Nie spalały się od razu, lecz płonęły powoli, aż pozostawał z nich tylko popiół. Zupełnie jak w złożonym i interesującym procesie internalizacji: nie pozwól, by emocje cię przytłoczyły, wygeneruj z nich energię.

Te dwa tygodnie utwierdziły mnie w podjętych decyzjach. Nie ma jednej odpowiedzi dla wszystkich, żadnego magicznego przepisu. To ty odpowiadasz za znalezienie tego, czego szukasz. Podczas dwóch tygodni w intensywnym ogniu płomienie rozpały mnie na nowo. Jednak nie zapominaj, że płomienie to nie tylko ciepło... Dają również światło. Zapewniają bezpieczeństwo i ochronę przed innymi zagrożeniami. Jak blisko mogę podejść i się nie sparzyć?

IV

Harai



Ichikukai – dojo znajdujące się na przedmieściach Tokio, gdzie praktykuje się miso-gi-no-kokyu-ho, czyli trening oczyszczenia poprzez oddech. Aby stać się członkiem dojo, należy przejść przez shogaku, co można przetłumaczyć jako „pierwsze nauczanie”. Jest to tak abstrakcyjna praktyka, że nie sposób ubrać w słowa celu i sensu jej kultywowania. Nie można traktować tego czasu jak wyzwania – jeżeli jesteś spragniony pochwał lub osiągnięć, to zrezygnuj już na początku. Shogaku zaczyna się w czwartek wieczorem i trwa przez trzy dni – do niedzieli. Osoby, które wybierają się w to miejsce, są wyznaczone przez naszego senseia, Piotra. Każdy przechodzi te trzy dni na swój sposób.

Większość osób, które przeszły shogaku, po wyjściu za bramę dojo spogląda na to miejsce z niechęcią i postanawia, że ich noga więcej nie postanie na granitowej ścieżce prowadzącej do głównego wejścia. Tak też było i ze mną. Z radością opuszczałem Ichikukai w poniedziałek rano po imprezie kończącej trzydniową gehennę. Nie odczuwałem euforii, uczucia spełnienia bądź czegoś podobnego. Po prostu, kolokwialnie mówiąc, było mi dobrze i nie zamierzałem tam nigdy wracać.

Głos odzyskałem całkowicie po miesiącu, czucie w stopach – po około dwóch. Człowiek szybko zapomina o bólu. Minął rok i gdzieś tam wewnątrz mnie zaczął kiełkować pomysł o powrocie do tego miejsca. Również w tym wypadku moja polska mentalność nie zawiodła – zacząłem szukać sobie wszelkiego rodzaju wymówek, by po prostu tam nie wracać. A to drogi bilet, a to dwa tygodnie wyjęte z życia, a to długa podróż – zawsze coś. Decyzja o wyjeździe była spontaniczna. Pomogła mi rada, którą kiedyś usłyszałem w związku z shogaku, kiedy szukałem informacji u osób, które już to przeszły: po prostu jedź, zrób co masz zrobić i nie myśl o tym. Tak też zrobiłem. Nie przejmowałem się w ogóle tym, co będzie. Uczucie to towarzyszyło mi do momentu, aż ponownie zobaczyłem tablicę przed bramą do dojo. Wrócił niepokój i wspomnienia z ubiegłego roku, a na określenie mojej sytuacji przychodziło mi tylko jedno niecenzuralne słowo.

Osoby, które postanawiają wrócić do dojo nazywają się tsudoe, natomiast osoby biorące udział podczas całego shogaku nazywają się matsudoe. Nie zdawałem sobie sprawy z pracy oraz zaangażowania tsudoe podczas tych trzech dni. Obejmują nas wszystkie obowiązki dotyczące opieki nad dojo, jak i nad osobami przechodzącymi to pierwszy raz. Od szykowania posiłków o czwartej rano, poprzez sprzątanie łazienek, parzenie herbaty, ścielenie futonów do spania dla shogaku. Tsudoe wszystkie posiłki spożywają razem, co jest dosyć ciekawym zjawiskiem, ponieważ w 12 minut 40 osób potrafi zjeść, pozmywać, powycierać do sucha oraz pochwycić do szafek wszystkie naczynia. Trudno to sobie wyobrazić w porównaniu do polskich realiów, gdyż u nas problemem jest niejednokrotnie posprzątanie po obiedzie w trzyosobowej rodzinie. Będąc tsudoe po raz pierwszy, musiałem zjeść posiłek jako pierwszy i odebrać naczynia z pokoju shogaku. Z pozoru tak prosta czynność nie wydaje się niczym skomplikowanym, jednak wiercie mi – niektórzy

Japończycy potrafią zjeść posiłek dosłownie w kilka minut, co skutkowało tym, że o mało nie udusiłem się resztkami ryżu podczas biegu poprzez korytarze Ichikukai, by zdążyć.

Dla Japończyka biały człowiek to gajin. Można przetłumaczyć to jako określenie barbarzyńcy, człowieka nieokrzesanego. Nikt ci tego nie powie, ale można to odczuć także w dojo. Każdorazowe rozłożenie stołów do posiłku oraz pałeczek czy kubów ma swój schemat. Nawet ułożenie pasty miso, daikon oraz umeboshi na talerzu podlega ściślemu wzorcowi. Nie ważne, jak bardzo się starasz – i tak znajdzie się ktoś, kto choćby o milimetr przestawi kubek, który chwilę wcześniej ustawiłeś. Sam rytm życia w dojo przypomina mi trochę pracę gospodarza na roli, co często łączy się kultem pracy dla pracy. Nie ważne co robisz – ważne, że coś robisz. I tego się trzymałem, wykonując powierzone mi zadania.

Wracając do Ichikukai kolejny raz, nie jedziesz dla siebie – taka jest prawda. Jedziesz tam wspierać osoby, które przechodzą niejednokrotnie najważniejsze chwile w swoim życiu. Podczas sesji w haraibie można zobaczyć – a nawet poczuć – jak wygląda zmiana czyjegoś życia. Każdą sesję możesz przeczekać, delikatnie kołysząc się w rytm wykrzykiwanych słów, ale możesz także dawać z siebie wszystko, tak by osoba przed tobą wiedziała, że nie oszczędzasz się i właśnie w tym momencie jesteś dla niej wsparciem, pomagasz jej przekraczać swoje granice.

Każdy, który zrobił shogaku, zaciąga dług, który za rok może spłacić jako tsudoe. Byłem nim tylko raz, rok po moim shogaku, jednak już teraz wiem, że podczas tych trzech dni nie dałem całego siebie i nadal mam dług do spłacenia wobec dojo.



Kiedy wyjeżdżałem do San Diego na uchideshi do TKC, to moje aikido wcale nie było technicznie dobre. Widziałem, co TKC robił i – co ważniejsze – jak to robił. Ten facet przerażał. Chciałem zrozumieć, o co tam chodzi, jaki sensei jest od środka. Jaki jest cel tej przemocy i terroru. Trochę na wyrost, ale udało mi się tam pojechać w 2007 roku. Wcześniej w San Diego był Piotr. Jego opowieści jeszcze dodatkowo rozwijały legendę tego miejsca. Wyobrażałem sobie, że tam rozszczepiają atomy, mają kilka kamieni filozoficznych, znają przyszłość i grają w podkowę z Bogiem. Gdy tam pojechałem, to akurat nie było w Stanach kilku legendarnych „fizoli”, niemniej miejsce nie rozczarowywało. Każdy z członków dojo senseia Chiby okupił swoją obecność tam potem, bólem, krwią, często złamaniami... Dlatego zastanawiająca była obawa, z jaką mówili o Ichikukai. Co to, u diabła, jest Ichikukai? To taka praktyka w Japonii, którą TKC poleca swoim bardziej zaawansowanym uczniom. I każdy z nich obawia się tego dnia, kiedy sensei to im zasugeruje. Bo będzie trzeba znaleźć jakąś wymówkę, żeby móc nie jechać. Ciekawe to było, że ci twardziele, których trochę idealizowałem, bali się w ogóle czegokolwiek. Czym było Ichikukai, że ludzie, którzy żyli w piekle, tak tego się bali?

Koło 2012 roku przyszła kolej na Piotra. Chiba kazał, to Piotr pojechał. Nie wiedziałem, żeby wrócił mocno odmieniony, ale jego opowieści jeszcze bardziej demonizowały to miejsce, praktykę, ludzi i bezsens tego doświadczenia. Po kilku latach Piotr zaczął wprowadzać trening misogi-no-kokyu-ho do naszego grafika. Brałem udział w tych praktykach, nie do końca rozumiejąc, co i po co robię. Krzyczałem rzeczy, których nie rozumiałem, i wykonywałem ruchy bez sensu. Czułem się jak małpka, którą nauczono otwierać wino korkociągiem. Umiałem, tylko po co?

W 2016 roku Piotr pierwszy raz wspomniął, że ja też powinienem przez to przejść. Za każdym razem, kiedy to wspominał, wyśmiewałem go z szacunkiem, mówiąc, że dzięki, doceniam gest, ale to nie dla mnie. W międzyczasie pojechali tam Bartek i Iza, rok później Przemek. Niby wszystko bez zmian, ale pół żartem, pół serio Przemek miał jakieś wyrzuty do Izy za to, że była zbyt brutalna. Tylko półżartem.

Udało mi się przeciągać to przez kilka lat. Na którymś ze staży Jenny opowiedziała, że niesamowite jest, ile miłości i serca wkładają w Ichikukai ci wszyscy, którzy pomagają shogaku przejść przez tę praktykę. Sztydziłem trochę w myślach z niej: jasne – miłość i serce manifestowane biciem po plecach. Pojęcia nie miałem, o czym mówiła. Pokazało to tylko, że zupełnie nie rozumiem, co tam się dzieje...

Z pół roku przed wyjazdem (w 2019) obiecałem sobie, że nie dam się wkręcić w tę panikę i strach przed Ichikukai. Ignorowałem te półzłośliwe zaczepki, nie brałem udziału w dyskusjach przypominających rozmowy uczniów z podstawówki nakręcających się nawzajem, jaki to pan od PO jest straszny... Będzie, co będzie – nie ma sensu bać się na zapas. Mimo to gdzieś z tyłu głowy cały czas tkwiło ziarenko strachu.

Pierwszych kilka sesji było bardzo fajnych. Nikt mnie nie dotykał, nie bił. „Nie takie to straszne”, myślałem, „przereklamowane”. Mimo zamkniętych oczu zdałem sobie sprawę, że wokół mnie jest grono ludzi wspierających moje wysiłki swoim krzykiem. Wszystko we wspólnym rytmie spajającym kilkadziesiąt osób. Było nas dwunastka shogaku, podzielonych według wieku. Trzy rzędy po cztery osoby.

Byłem trzeci najstarszy, więc siedziałem w pierwszej ławce. Nie wiem ilu było tsudoe, ale na pewno kilkadziesiąciu.

Nagle dotarło do mnie, że jestem w środku Japonii, w klasztorze shintō, biorąc udział w praktyce tak sekciarskiej, że większość Japończyków nigdy o niej nie słyszała. Praktyce, która ma kilkaset lat, recytując mantrę tak starą, że jej znaczenie zatarta się w Japonii ponad 1200 lat temu. I w środku tego ja. Cały na białą...

Jakoś w połowie drugiego dnia przysłała ta sesja, kiedy poczułem na sobie czyjeś ręce na barkach, uciskające w rytm nadawany przez prowadzącego. Na kolejnej sesji usłyszałem, że ktoś z tyłu po lewej jest już oklepywany. Nacisk na barki narastał. Narastał też krzyk ludzi wokół mnie. Na kolejnej do ucisku na barki doszło oklepywanie po plecach. Z sesji na sesję intensywność rosła. Ja cały czas krzyczałem. Zauważyłem, że jak odpływałem w myśli czy w jakiś letarg, to stymulacja oklepywaniem przybierała na sile, jak się skupiałem totalnie na krzyku, to bili słabiej albo w ogóle zaprzestawali. Stąd stwierdziłem, że po prostu opłaca się roztopić w krzyku. Wchodziłem w to miejsce w umyśle, gdzie wszystko, co się wydarza, jest tylko swobodną grą przestrzeni umysłu i zmieniłem swój świat. Teraz w nim był tylko krzyk. I rytm. Trwałem w tym, aż znikło wszystko. Byłem krzykiem. Nie, mnie nie było, był tylko krzyk.

Sesje się wydłużały, wzrastała także ich intensywność. Teraz już od początku sesji były te ostukiwania, uciski i szarpnięcia. Nie przeszkadzały mi. Mam dobre seiza, więc po prostu skupiałem się, żeby dać z siebie wszystko. Poklepywania były w miarę cywilizowane, wciąż na granicy bólu, nic czego nie dałoby się zignorować.

Siedziałem w seiza pośrodku tego chaosu, darłem się tak samo, jak pozostali shogaku, otoczony kilkadziesiącioma tsudoe, którzy biją w plecy, krzyczą razem z nami, uciskają ramiona, szarpną za poły gi, smyrają za rękawy. Oni też wkładali 100 procent swojej energii we wspieranie shogaku. Teraz zrozumiałem Jenny – to naprawdę jest wsparcie, naprawdę cała ich energia szła w pomoc dla mnie. W tej sesji akurat miałem chwilę spokoju, siedziałem sam, nikt nie bił, nikt nie krzyczał do ucha... Tylko ja i mój krzyk. Były takie momenty, że wszyscy się zsynchronizowaliśmy i wszyscy, ponad 60 osób, krzyczeli w tym samym rytmie. Plus te dzwonki wyznaczające rytm... Jak jedna, wielka orkiestra, jednym głosem. Ogromnym głosem. To było piękne.

Czasem rytm był mniej wyraźny, szczególnie gdy grupki tsudoe obsiadały jakiegoś shogaku i zaczynały pracować nad nim. Wtedy zamiast pięknej harmonii, pełnej mocy orkiestry, pojawiał się chaos. Siedziałem wówczas z zamkniętymi oczami jak jedyna oaza spokoju i harmonii w tym piekle. Ja krzyczałem swoje, a wokół mnie kilkadziesiąt diabłów, demonów i szaleńców wyło, szarpało, biło jakiegoś shogaku.

Od krzyku przez 10 godzin dziennie wysychają usta. Okazało się, że nie wziąłem

wazeliny ani niczego innego, czym mógłbym je posmarować, więc co kilka minut musiałem je oblizać. W gardle, krtani zbierają się flegma, ślina, zdarte struny głosowe pokryte są czymś, co trzeba odchrząknąć. Co jakiś czas trzeba przełknąć, żeby nawilżyć gardło śliną. Usta mogą oblizać, nie tracąc rytmu ani nie przerywając krzyku.

Żeby przełknąć – muszę opuścić sylabę. Wtedy przez jedną sylabę dociera do mnie chaos panujący wokół. Piekło opętanych dusz. Ciekawe, czy Dante zrobił shogaku? A Blake?

I nagle w tym całym piekle, wprost do ucha, słodziutki głos Jenny wrzuca pytanie: Is this all that you've got?. Za chwilę: Why did you come here?. To bardziej rozwalalo niż cała ta przemoc mająca miejsce wokół i wobec mnie.

Siedzę i krzyczę. Sam, nikt nie wspiera fizycznie. Jakaś mała Japonka (zgaduję, że mała, bo nie widziałem, mam przecież zamknięte oczy) piskliwie krzyczy mi wprost do ucha, ja próbuję ją przekrzyczeć. Staram się ułożyć ciało zgodnie ze wskazówkami z poprzedniej sesji. I słyszę, że gdzieś obok, po lewej, biją kogoś. Słyszę głucho uderzenia w plecy. Walenie jak deskami jakimiś. Włos mi się jeży na głowie, bo wydaje mi się, że od takiego uderzenia ja miałbym połamane żebra, może wypłulbym płuca... Strasznie współczuję bitemu. I jednocześnie jestem mu wdzięczny, że to jego biją, a nie mnie. Za chwilę słyszę, że biją jeszcze kogoś – gdzieś z tyłu, po prawej. Znowu tytaniczne, głucho grzmoty, znowu współczucie i wdzięczność, i strach. Strach, że przyjdą do mnie... W końcu przychodzą. Czasem siedzą za mną całą sesję. I biją. I wtedy okazuje się, że strach jest gorszy niż sam ból. Tak naprawdę strach przed strachem. I mam wrażenie, że traktują mnie tu ulgowo. Że innych mocniej bili. W swojej wyobraźni rozdmuchałem te fizyczne cierpienia do abstrakcyjnie wysokiego, absurdałnego poziomu. Gdy wyobrażenia zostały zweryfikowane przez rzeczywistość to, co prawda, plecy bolały. Bili uczciwie. Nie było to nie do zniesienia. Więc, zamiast skupiać się na swoim cierpieniu, nieszczęściu i bólu – skupiłem się na tym najważniejszym – na krzyku i oddechu. Wtedy uderzenia nie znikły, ale odeszły na drugi plan, ból stał się nieważny. Stracił swoją moc. Tak naprawdę go nie ma. I znowu mnie nie ma. Jest tylko krzyk.

Czy shogaku jest trudne? Fizycznie tak – ból, strach... Jednak moje subiektywne doświadczenie jest bardzo pozytywne. Każdy ma inne. Ja mam dobre seiza, nic mnie nie bolało po 30 godzinach siedzenia. Dlatego mogłem skupić się na krzyku, na tym, żeby wkładać w praktykę całego siebie, ale też rozumiem, jak okrutnie traumatyczne może to być przeżycie. Jeśli ktoś przyjdzie zamknięty, z nastawieniem, żeby tylko przetrwać, to ile z tego wyniesie? Sensei Kato mówił, że kiedyś w tej praktyce brali udział głównie młodzi ludzie. Wydaje mi się, że trzeba pewnej dojrzałości, żeby w pełni skorzystać z tego doświadczenia, a nie tylko: *tough it out*.

Nie jest to tania, spłycona wersja dla turystów, nie papka z McDonald's. Jest to trudne, traumatyczne, więc automatycznie odfiltrowuje przypadkowych uczestników, szukających tego, co lekkie, łatwe i przyjemne. Rzadka okazja doświadczenia czegoś, co przetrwało w swojej niezmienionej formie od kilkuset lat. Tu nic nie jest złagodzone. Żadnych półśrodków. Szkoda, że można tylko raz...



Szło mi całkiem chyba nieźle. Trenowałem tak dużo, jak mogłem. Niedługo po egzaminie na drugie kyu pojechałem, by być uchidechi senseia Juby. Dawno to było. Szczegóły wyjazdu uzgadnialiśmy z senseiem Piotrem, pijąc kawę na BP – skrzyżowanie Armii Krajowej i Grabiszyńskiej. A może to było trochę później? Może miałem już pierwsze kyu? Wszystko się zaciera...

Sensei wrócił ze swojego shogaku i powiedział, że powinienem to zrobić. Że to jest piekło, że koszmar, ale że przecież ja zawodowo pracuję z głosem i że jeśli ktoś, to ja powinienem... To już Hubska. Tak to pamiętam. Długi cień czegoś, co niepokoi jako nieznaną horyzont. Potem pojawiło się kolano, ale to osobna historia. Osobna, ale przecież ściśle związana. A potem mijają lata. Wiele lat. Ktoś już był na shogaku. Jeden i druga, i trzeci... Moje kolano już zdążyło odegrać solo w moim życiu. Może raczej, już pozwoliłem, by moje kolano stało się tematem mojego życia. Teraz nie o tym, teraz o shogaku. Wchodzę spóźniony, wprost z pracy, do dojo, gdzie trwa egzamin na shodan, przebieram się w gi, i słyszę:

– Rozgrzej się, zaraz zdajesz.

– Ale...

– Ja wiem. Zdajesz.

– Hai, sensei.

Mija czas. Może dni. Może tygodnie.

– Szykuj się na shogaku.

– Ale kolano...

– Ja wiem. Szykuj się.

Pamiętam poranki, kiedy w pół godziny udawało mi się zedrzeć głos tak, że moja własna żona nie mogła mnie poznać przez telefon, i to uczucie ulgi w okolicach żołądka.

– Jak tam?

– Dobrze mi to robi, sensei.

No więc jestem, w każdy czwartek rano. Krzyczę. Z żołądka, z trzewi, z całego ciała krzyczę na życie, na siebie krzyczę.

– Jedziesz ?

– W lipcu mam operację kolana.

– Dasz radę do listopada?

– Jadę.

Trenuję, pracuję, krzyczę, układam klocki. Bywam na treningach, gdy mogę, by-

wam z rodziną, gdy mogę, krzyczę, gdy mogę.

Jest początek lipca, kiedy ortopeda usuwa mi górny róg łakotki przyśrodkowej z prawego kolana. Jestem szczęśliwy. Teraz będę gotów! Na drugi dzień wciąż nie czuję nogi. Po tygodniu wciąż nie mogę na nią stanąć, po miesiącu mam 45 stopni ugięcia.

– Jak tam?

– Dobrze.

– Jedziesz ?

– Jadę.

Wrzesień – 110 stopni ugięcia, październik – 145 stopni ugięcia.

– Sensei, nie mam seiza!

– Dajesz radę na zafu?

– Tak, bez problemu.

– Jedziesz? Może powinienes zrezygnować?

– Jadę, sensei! Do listopada będzie dobrze! Jeszcze ze mnie nie rezygnuj.

W listopadzie kupujemy bilety .

– Jak tam seiza?

– Jest. Boli, ale dam radę. Jak uważasz sensei?

– Będziemy się przedzierać...

Samolot, Tokio, mieszkanie, wódka i pyszne jedzenie. Ludzie, z którymi wiesz, że dzielisz chwile, które zostaną w głowie, w sercu, do końca życia. Jacy piękni ludzie. Jaki absolutnie właściwy skład... I każda sekunda bliżej tej bramy, o której nawet nie wiesz, jak wygląda. I jest. Stacja, pociąg, market, butelka sake, by zabrać do dojo, spacer, czy raczej marsz, coraz wyraźniejsze mrowienie w żołądku i robienie coraz lepszej miny do gry... Do jakiej gry? Przecież nawet nie wiem, w co gram. Brama. Wchodzimy. Pokłon. Siadamy. Pokłon. Dwa klaśnięcia, pokłon. A więc to już. Naprawdę. Teraz to już się zaczęło. Shogaku. Moje shogaku. Teraz. Teraz nie można już uciec. Ten jeden raz w życiu. Ale kolano, ale przecież... Teraz. Wdech. Wydech. Wdech.

Najgorsze są noce. W dzień walczę, by nie zasnąć w przerwie – z otwartymi oczami, nad miską ryżu. W nocy sen nie przychodzi, a gdy przyjdzie, proszę, by odszedł, by dał odetchnąć. W ciszy nasłuchuję dźwięku bębna. W dzień marzę o nocy, w nocy chciałbym, żeby już znowu się zaczęło, by było bliżej końca. Niech się już dzieje. Czekanie jest najgorsze. Wczoraj było już tak ciężko, że dalej, mocniej już nie można, ale przecież jeszcze nie było ani razu lżej. Zawsze jest dalej. Trudniej. Mocniej. Niech się już zacznie ta sobota!!! Oddech za oddechem, krzyk za krzykiem, tchnienie za tchnieniem. Dalej, głębiej ku żywej istocie ukrytej gdzieś w tej skorupie, o której zwykłem mówić „Ja”. Gdy ciężko wstaję z tatami, zawsze pierwszy jest Mateusz, jego dłoń pod moim ramieniem, nie pozwoli mi upaść. Każdy z nas słowem, dłonią, spojrzeniem, uśmiechem, przenosi drugiego o jeden oddech dalej. Idziemy. Do końca. Do ostatniego tchnienia. Każdy sam, a jednak pchany oddechami innych. Prowadzony z troską, choć przecież nie kliwie.

Z troską, choć przecież bez wzajemnego uzalania się nad sobą.

Wkładam buty, plecak i pierwszy raz od ponad trzech dni czuję kamienie pod podszewami. Chłód poranka. Jeszcze zdjęcie, a ja chcę już tylko przejść przez bramę, wsiąść do pociągu, do samolotu, wrócić do życia i teraz żyć jak nigdy dotąd.

– Shogaku nie kończy się, gdy wychodzisz przez bramę klasztoru. Teraz jesteś w białej gorączce, ona się dopiero zaczyna. Bądź ostrożny.

Na krótko wracam. Trening, praca, wyjazd, rozłaka, notatki. Teraz rozumiem! Cemu nikt mi o tym nie powiedział? To jest oszustwo! Shogaku nigdy się nie kończy! Teraz już zawsze będzie piątek wieczorem... Znowu wracam, znowu trening.

– Przemek, ty jeszcze nie wróciłeś. Pękła przykrywka. Kontroluj to, bo rozpieprzysz wszystko wokół siebie. Uważaj, to jeszcze trwa. Ja będę blisko.

Kiedy słyszę pytania: „jak było w Japonii?”, czuję suchość w gardle. Próbuję coś mówić, potem słucham tego, co słyszę w odpowiedzi. Uśmiecham się, bo wiem, że tak samo bredziłem o czymś, czego się nie da zrozumieć, co trzeba przeżyć. Uśmiecham się i wcale nie czuję się mądrzejszy. Czuję się głupi swoją głupotą sprzed shogaku. No ale przecież nie mogłem wiedzieć. Nadal nie wiem. Teraz czuję, jak nasuwa się na mnie kolejny cień, jak niezdolnie szepce, że to nie koniec, że trzeba wrócić. Cień tsudoe. By zrozumieć, by domknąć, by dopełnić. Trzeba się szykować.

– Teraz powinieneś pojechać to domknąć.

– Tak. Mam nadzieję, że kolano mi pozwoli.

– Pomyśl o tym, jak to zaczniesz odkładać. Może się skończyć tak, że zawsze będziesz tego unikał.

– Muszę doprowadzić kolano do porządku, do listopada sensei. Jeszcze ze mnie nie rezygnuj.

Oddech za oddechem. Jeszcze ze mnie nie rezygnuj.

Rzym. 19.02.2020

KRZYKI W WINNICY

ANDRZEJ KALBARCZYK

Sensei starał się nas przygotować na to przeżycie, jakim jest shogaku. Wiele razy powtarzał, że będą nam towarzyszyć ból, pot i łzy. Pakując więc rzeczy na wyjazd do Japonii, w głowie starałem się przygotować na najgorsze. W wielu przekazach powtarza się, iż wojownik powinien być gotowy na śmierć, a ponieważ gdzieś tam wewnątrz hołubię marzenie o byciu wojownikiem, to... Trzeba być gotowym. Może rzeczywiste osiągnięcie tego stanu gotowości jest jeszcze daleko przede mną, ale odpowiednie nastawienie w pewnym stopniu pomogło ośwoić lęk przed spodziewanym wyzwaniem.

Życie jednak pisze własne scenariusze i to, czego oczekiwałem, wcale nie bolało najbardziej. Jakie tam bolące, drętwiejące stopy! Dużo większy problem sprawiało gardło – sensei ostrzegał, ale nie wierzyłem. W głowie się nie mieści, że gardło może tak boleć od krzyku. A tu jeszcze wciąż ktoś się nad tobą pochyla i powtarza: „Krzycz głośniej! Mocniej!”. Więc starałem się ciągle mocniej i głośniej, chociaż nie było już z czego wydobyć głosu, a gardło się buntowało i odmawiało posłuszeństwa. Nie chciało zrozumieć, że jest częścią Andrzeja, a wszystko tam działo się po to, aby Andrzej zrobił krok dalej na drodze ku... Czemu właściwie?

Trudno to określić, bo moim udziałem nie stały się żadne transcendentne przeżycia, nie stanąłem twarzą w twarz z niebytem. Z pewnością za to ośwoilem się trochę bardziej z bólem fizycznym. Niby od zawsze był mi bliski, ale znosić ból, którego się nie da uniknąć, to jedno, a pchać się godziną za godziną coraz głębiej i głębiej, to drugie. Chociaż jednak było ciężko, momentami nawet bardzo, to w czasie przerw po każdej z trudnych sesji krzyku i cierpienia miałem świadomość, że chociaż boli, to wciąż żyję i wcale nie zanoszę się na to, aby ten stan miał się zmienić.

Przerwy między sesjami zaczynały się dla nas dość podobnie: prostowaliśmy nogi, wracało w nich krążenie, powoli ustępował fizyczny ból i wracały siły, mogliśmy sobie trochę pożartować, głównie z siebie nawzajem. Jak na dłoni było widać, że każde z nas przechodzi z grubsza to samo, że to, co robimy, jest jak najbardziej możliwe do zniesienia. Owszem, jest trudno, ale nie przechodzę tego sam, inni również się męczą i dają radę, a przecież są zwyczajnymi ludźmi, tak jak ja. Ktoś słabszy, ktoś silniejszy fizycznie, ale nikt z nas nie był supersprawnym komandosem z elitarnej jednostki o nadludzkich możliwościach. Na poziomie fizycznym shogaku jest niesamowitym doświadczeniem. Ci z braci i sióstr w aikido, którzy zdawali ciężki, długi i wyczerpujący egzamin, znają to uczucie, gdy jest już naprawdę ciężko, a to wciąż jeszcze nie koniec i zmaganie trwa nadal, choć brak już tchu, a nogi same się uginają. Japonia była takim egzaminem do potęgi – gdy chwilowo z braku tchu, twój krzyk słabł, pojawiała się przy tobie wsparcie. Natychmiast! Bezlitosne wsparcie ludzi mających już to doświadczenie za sobą – tsudoe krzyczących ci do ucha i szarpiających cię po to, abys z powrotem wszedł na poziom, na którym dajesz z siebie wszystko. Czasami chciało się pięścią odpędzić od siebie tych

pomocników i powiedzieć im, żeby poszli precz.

Dłatego dłonie należało zaciskać na pasie. Mocno.

Była jednak też druga strona medalu – wszystkie te krzyki nad uchem, poszarpywania i bicie po plecach były po to, aby nam pomóc. Dostyc szybko doświadczyłem czegoś w rodzaju wizji: gdy już zamknąłem oczy i zacząłem rytmicznie krzyczeć, nagle jakby spojrziałem na nas wszystkich z boku. Widziałem nas – przechodzących tę inicjację – jak krzewy winorośli w winnicy, takiej na delikatnym stoku, trochę w kształcie jakby amfiteatru. Krzyczący na nas tsudoe byli w tej wizji ogrodnikami, którzy pielęgnują krzewy, usuwają to, co niepotrzebne, prostują je i na ogół dbają o ich prawidłowy rozwój. Nie-samowita wizja, która sama wypłynęła z mojej głowy i towarzyszyła mi już do końca, pojawiając się na chwilę w trakcie każdej sesji. Była dla mnie taką wizualizacją zachodzącego procesu i tak naprawdę nie szukałem już innych tłumaczeń tego, co się dzieje. Świadomość obecności tych wszystkich tsudoe dbających o nas była bardzo budująca, nigdy nie doświadczyłem takiej troski od tylu osób, na dodatek w większości wcześniej mi nieznanych.

Całe to doświadczenie, chociaż bez wątpienia trudne pod względem fizycznym, jest czymś, co mogę każdemu polecić. Pomijając jakieś specyficzne kontuzje i niedomagania, chyba każdy jest w stanie to przejść. Nawet jeśli nie akurat teraz, nie w tej chwili, to wcześniej czy później można się spakować i pojechać. Nie-samowite na poziomie fizycznym doświadczenie, trzeba tylko chcieć. Chociaż trudne i zwariowane, to możliwe. Pokazuje, że różne ograniczenia tak naprawdę sami sobie narzucamy – to stwierdzenie w obecnych czasach stało się banałem ze względu na jego powszechność, ale to prawda. Wystarczy poświęcić kilka dni ze swojego życia, aby się o tym przekonać. Nie obawiać się bólu, bo na miejscu będzie całe mnóstwo ludzi, którzy pomogą przez to doświadczenie przejść.

A że jednak będzie boleć? Cóż, marszałek Piłsudski tak to kiedyś skomentował: „Czego krzyczysz... Co noga? A tamtemu głowę urwało i nie krzyczy, a ty o takie głupstwo”.

POSŁOWIE

SENSEI PIOTR MASZTALERZ

Drodzy Przyjaciele,

Od dekady razem tworzymy dojo, które nie jest tylko budynkiem, ale przede wszystkim wspólnotą wyjątkowych ludzi, których łączy pasja odkrywania siebie. Przy szczerym treningu wspólnota pojawiła się w naturalny sposób, a miejsce ożyło.

Teraz po latach, to właśnie te fizyczne ściany i budynek potrzebują naszej pomocy. Musimy utrzymać dojo w okresie, kiedy społeczna odpowiedzialność nie pozwala nam prowadzić zajęć. Musimy przetrwać do września. Wspomóżcie nas regularnie płacąc składki członkowskie i przez udział w zbiórce na utrzymanie dojo w wakacje. Liczy się każda złotówka!

Oficjalna zbiórka w internecie jest tu: <https://pomagam.pl/df9gytcm>

Dziękuję w imieniu własnym oraz uczniów Wrocław Aikikai.

Piotr Masztalerz, Shidoin, 6 dan



BIULETYN WROCŁAW AIKIKAI, UL. HUBSKA 20/ WROCŁAW



WWW.WROCLAWAIKIKAI.PL
DOJO AIKIDO, UL. HUBSKA 20, WROCŁAW