



Rozhovor s panem Michele Quarantou

Michele Quaranta, narozen ve Forli (Itálie), žije už několik let v Basileji. Absolvoval bankovníctví, byl fotbalistou národní fotbalové ligy (Nordstern, Laufen) a druholigovým trenérem. Dnes vede Aikido klub v Basileji.

Pane Quaranto, co Vás fascinuje na Aikidu?

Vztah k vlastnímu tělu, ta blízkost k přírodě, k vesmíru a také to mírumilovné poslání, které nám Aikido zprostředkovává. Vždyť jde přece o to, vyhnout se vzájemnému boji.



Interview mit Michele Quaranta

Michele Quaranta, geboren in Forli (It), lebt seit vielen Jahren in Basel. Er hat eine Banklehre absolviert, war Nationalliga-Fussballer (Nordstern, Laufen) und Zweitliga-Trainer. Heute leitet er die Aikido Schule Basel.

Michele Quaranta, was fasziniert Sie am Aikido?

Der Bezug zum eigenen Körper, die Nähe zur Natur, zum Universum, und auch die friedvolle Botschaft, die Aikido vermittelt. Es geht ja vor allem darum, den Zweikampf zu vermeiden.

Welche Voraussetzungen muss jemand mitbringen, um Aikido machen zu können?

Spezielle körperliche Voraussetzungen braucht es nicht, in Frankreich gibt es mittlerweile Versuche, Aikido auch mit Teilgelähmten und Blinden durchzuführen. Es gibt keine altersbedingten Einschränkungen, wir haben hier in unserer Schule auch Training für Kinder ab acht Jahren. Im Grunde genommen müsste man sehr früh mit Aikido anfangen, denn unsere Zivilisation bringt Menschen hervor, die entweder gar keinen Bezug mehr zum Körper haben oder die absoluten Leistungssport betreiben. Dazwischen gibt es nichts.

Und Aikido kann diese Lücke füllen?

Genau, denn Aikido erlaubt dem Menschen den Wettkampf mit sich selbst - und zwar ohne Leistungsdruck, ohne den Zwang einen Titel zu holen oder Geld zu verdienen.

Jaké předpoklady musí mít někdo, kdo by chtěl dělat Aikido?

Speciální tělesné předpoklady nejsou potřeba, ve Francii se dokonce pokouší o to, aby mohli Aikido cvičit i částečně ochrnutí, či slepí lidé. Aikido není nikterak omezeno věkem, v našem dojo máme také trénink pro děti od 8 let. V zásadě by se s Aikidem mělo začít velmi brzy, neboť naše civilizace spěje k tomu, že existují buď lidé, kteří nemají vůbec žádný vztah ke svému tělu nebo takoví, kteří provozují sport na vrcholové úrovni. Není nic mezi tím.

A může Aikido tuto mezeru vyplnit?

Přesně tak, protože Aikido dovoluje lidem bojovat se sebou samým, a to bez nějakého tlaku na výkon, bez nucení získat titul, či vydělat peníze.

Daraus spricht die asiatische Denkweise, aber sind wir in unseren Breitengraden denn überhaupt bereit, ohne Druck, ohne konkrete Ziele wie Aufstieg oder Geldprämie zu arbeiten?

Das ist ein Konflikt, den jeder Mensch einmal für sich lösen muss: Solange ich jung bin, kann ich siegen, aber irgendwann bin ich zu alt dafür. Ich kann mich aber schon sehr früh mit diesem Problem auseinandersetzen - und dann erlebe ich den Wettkampf völlig anders. Denn dann ist nicht mehr der Sieg das eigentliche Ziel, sondern die Verbesserung der eigenen Fähigkeiten. Und das ist in jedem Alter, auf jeder Stufe in jeder Lebenssituation möglich.

Das heisst also nicht, dass jemand, der Aikido macht, nicht mehr für den Wettkampf taugt, quasi «verweicht»?

Ganz im Gegenteil. Es stärkt die Haltung gegenüber dem Wettkampf, ohne dass man sich verhärtet. Man versucht, frei zu bleiben von Blockaden. Man verliert nicht die Angst, etwa vor dem Sieg, vor der Niederlage, denn Angst ist ein wichtiges Gefühl - aber man lernt, der Angst ohne Emotionen zu begegnen.

Heisst das, im Aikido wird der Konflikt umgangen?

Übt man Aikido wirklich in Perfektion, dann kommt es gar nicht zum Konflikt. Man weicht solange aus, bis der andere den Unsinn, das Nutzlose seines Angriffs einsieht. Befinde ich mich in Lebensgefahr, so kann ich die Technik allerdings schon auch anders gebrauchen, es gibt im Aikido sehr gefährliche Griffe.



Z toho přímo mluví asijský způsob myšlení. Jsme ale v našich zeměpisných šířkách vůbec ochotni pracovat bez nátlaku, bez konkrétních cílů jako jsou kariérní postup, či peněžní odměna?

To je konflikt, který si každý člověk musí jednou provždy sám v sobě vyřešit: Pokud jsem mladý, mohu vyhrávat, ale jednou na to budu příliš stár. S tímto problémem se ale můžu zabývat již velmi brzy – a potom zažívám souboj zcela jinak. Neboť tím vlastním cílem už pak není vítězství, nýbrž zlepšení svých vlastních schopností. A to je možné v každém věku, v každé úrovni, či v jakékoli životní situaci.



Neznamená to ale, že někdo, kdo dělá Aikido, už není vhodný pro souboje, takříkajíc „změkne“?

Právě naopak. Zesiluje to postoj vůči boji, aniž by se člověk musel nějak speciálně zocelovat, pouze se pokusí osvobodit se od různých blokad. Člověk ale neztratí strach, ať už z vítězství, či z porážky, strach je důležitý pocit – ale učíme se čelit strachu bez emocí.

Znamená to tedy, že se v Aikidu konfliktu vyhýbá?

Pokud se Aikido cvičí v té nejvyšší formě, potom ke konfliktu vůbec nedochází. Člověk se tak dlouho vyhýbá útoku, až ten druhý prozře a pochopí nesmysl a neúčinnost svého útoku. Pokud se však nacházím v nebezpečí života, tak mohu techniku použít také jinak, ty se pak stanou velmi nebezpečnými.



Es geht also vor allem darum, seinen eigenen Körper zu beherrschen?

Nicht nur den Körper, auch den Geist. Ich finde den Begriff «beherrschen» nicht gut, wir sprechen lieber von den Körper «verstehen», den Körper «benützen». Ich denke, dass der Körper eine eigene Intelligenz hat, die vergleichbar ist mit der Intelligenz des Geistes. Beide müssen zusammen arbeiten. Manchmal ist der Geist viel weiter, und er zwingt den Körper zu einer Handlung - dann verletzt sich der Körper. Es braucht eine Balance, der Geist darf nicht nur befehlen, er muss auch auf den Körper hören.

Der Anteil an Frauen in den Trainings ist sehr gross.

Das ist typisch für Aikido. Mein Lehrer (Sensei Masatomi Ikeda) sagt: «Wenn ein Dojo viele Frauen hat, dann ist es ein gutes Dojo.» Ich habe ihn gefragt: «Warum?» Und er hat geantwortet: «Frauen akzeptieren nicht alles.» Männern kann man sagen, mach dieses, dann wirst du gut. Frauen sagen hingegen: Halt, mein Körper verträgt nur dieses oder jenes. Und dann muss man den richtigen Weg finden, der ohne Kraft zum Ziel fährt.

Wieso ohne Kraft? Woher kommt denn die Energie, um den Gegner auf den Boden zu zwingen?

Wir lernen im Aikido Bewegungen, die wir mit der Energie verbinden, die uns der Angreifer entgegenbringt. Diese Energie lenken wir auf den Angreifer zurück, der Angreifer wird also mit seiner eigenen Kraft konfrontiert.

Jde tedy především o to, abychom ovládli své vlastní tělo?

Ne jen tělo, ale také ducha. Podle mě není slovo „ovládnout“ správný pojem, raději mluvíme o „porozumění“ tělu, či o „používání“ těla. Myslím si, že tělo má vlastní inteligenci, která je naprosto srovnatelná s inteligencí ducha. Obě musí spolupracovat. Někdy je duch o mnoho dál a nutí tělo k jednání – potom se tělo zraní. Je nutná rovnováha, duch nesmí jen rozkazovat, musí tělu také naslouchat.

Počet žen na trénincích je velmi velký.

To je pro Aikido typické. Můj učitel (Sensei Masatomi Ikeda) říká: „Když má dojo hodně žen, pak je to dobré dojo“ A já se ho ptal: „Proč?“ A on odpověděl: „Ženy neakceptují všechno.“ Mužům můžeme říct: „Dělej tohle, pak se zlepšíš.“ Ženy na to ale řeknou: „Stop, moje tělo snese jen tohle, či ono.“ No a potom se musí nalézt správná cesta, která vede k cíli i bez vynaložení velké síly.



Jak to, že bez vynaložení velké síly? Odkud se tedy bere ta Energie, která protivníka přinutí padnout na zem?

V Aikidu se učíme pohybům, které spojíme s energií, která k nám přichází od útočníka. Tuto energii pak obrátíme zpět proti němu, takže se ve výsledku útočník konfrontuje se svou vlastní silou.

Wie lange braucht es, um Aikido perfekt zu können?

Mit Aikido ist man nie fertig, denn die Perfektion wird nie erreicht. Sobald man ein gewisses Niveau erreicht hat, eröffnen sich neue Ziele.

Spüren Sie bei sich oder bei anderen Auswirkungen des Aikido ausserhalb des Dojo im Alltag?

Die grösste Veränderung bei allen, die Aikido machen, ist die Haltung. Wir sind emotional viel belastbarer als andere Menschen. Wir spüren mit der Erfahrung die Gefahr - und Gefahr ist nicht nur ein Angriff, das kann auch eine ganz einfache Begegnung sein. Man spürt, dass dieser Mensch im Moment einfach nervös ist, und deshalb lassen wir ihn in Ruhe. Aikido bringt uns eine Lebensqualität, eine gewisse Ruhe und Ausstrahlung.



Am Ende des Trainings haben sich die Gruppe und Sie in eine bestimmte Richtung verbeugt. Ist das ein Gebet?

Nein, keineswegs. Viele denken, wir verbeugen uns vor dem Foto, das an der Wand hängt: Es zeigt den Meister Morihei Ueshiba, der Aikido begründet hat. Das stimmt aber nicht, wir verbeugen uns in diesem Moment alle vor dem Weg, den jeder und jede für sich geht. Und dann drehe ich mich um, und wir verbeugen uns wieder alle: Damit bedanken sich die Schüler und Schülerinnen dafür, was sie bei mir gelernt haben - und ich bedanke mich dafür, was ich bei ihnen habe lernen dürfen. Wir haben die Lektion beendet, alle gehen und jeder versucht, diese Haltung im Alltag zu bewahren.

Interview: Christian Andiel

Jak dlouho je potřeba, aby se umělo Aikido perfektně?

S Aikidem není člověk nikdy hotov, neboť dokonalosti se nikdy nedosáhne. Jakmile dosáhnete určité úrovně, otevírají se nové cíle.



Cítíte na sobě nebo na jiných působení Aikida mimo dojo v běžném životě?

Největší změna u všech, kteří Aikido dělají, je životní postoj. Jsme emocionálně více odolní vůči zátěži, než jiní lidé. Díky zkušenostem cítíme nebezpečí - a nebezpečí není jen útok, to může být i zcela nepatrný pohyb. Cítíme, že je ten, či onen člověk v daný okamžik nervózní a proto ho necháme v klidu. Aikido nám přináší kvalitu života, určitý klid a osobní vyzařování.

Na konci tréninku jste se Vy a celá skupina ukláněli jedním určitým směrem. To je nějaká modlitba?

Ne, v žádném případě. Mnozí si myslí, že se ukláníme před fotkou, která visí na stěně. Je na ni ukázán mistr Morihei Ueshiba, zakladatel Aikida. To ale není pravda. Ukláníme se v tento moment všichni před cestou, kterou kráčíme každý sám pro sebe. Poté se otočím já ke svým žákům a opět se ukláníme - tím žáci a žákyně děkují za to, co se ode mě naučili a já děkuji také jim za to, co jsem se naučil od nich. Ukončíme tak hodinu, všichni jdou a každý se pokouší udržet si tento životní postoj i ve všedním životě.

Přeložil a zpracoval: Roman Daněk (23.9.2012)