

AIKIDO ZA DJECU: SMISAO KREATIVNOG PODUČAVANJA KOORDINACIJE UMA I TIJELA

Nenad Vertovšek¹, Vesna Vertovšek²

¹Odjel za kroatistiku i slavistiku,
Sveučilište u Zadru, Hrvatska
nenad.vertovsek@gmail.com

²Aikido klub,
Zadar, Hrvatska
vesna.vertovsek@gmail.com

Primljeno: 14. 11. 2012.

U rješavanju suvremenih problema odgoja i obrazovanja, značaj i mudrost istočnjačkih sustava i metoda obično se zanemaruje. Kada polazimo od potrebe za univerzalnim razumijevanjem razvoja djece i mladih u modernim stresnim zahtjevima škole, obitelji i društva, tada načela i metode podučavanja u borilačkim vještinama značajno i učinkovito mogu pomoći kroz povezivanje treninga tjelesnih i mentalnih sposobnosti. Japanska borilačka vještina Aikido više je od borilačke vještine ili sporta, to je miroljubivo umijeće koje razvija pozitivnu win-win filozofiju bez poraženih, a omogućuje i bolje razumijevanje vlastite svjesnosti kroz tjelesnu i mentalnu disciplinu. Aikido kod djece i mladih razvija jasno i kritičko mišljenje, sposobnost za rješavanje problema, jača introspekciju, komunikacijske vještine i potiče timski rad u zajednici, pa je u tom smislu umijeće i vještina za 21. stoljeće.

Ključne riječi: Aikido, djeca, borilačke vještine, kreativnost, koordinacija uma i tijela, sensei

Jedne noći čovjek sretne slijepca koji je nosio svjetiljku i upita ga:

*»Zašto uopće nosiš svjetiljku kada ništa ne vidiš?«
Slijepac odgovori: »Zato da se drugi ne sudare sa mnom...«*

Stara japanska priča

Suvremeno doba i ubrzani ritam društvenih zbivanja doveli su pitanja odgoja i obrazovanja (ponovno) u središte pozornosti. Razlog tomu su društvene i institucijske težnje da odgoj i obrazovanje (konačno) dobiju afirmacijski društveni okvir i vrijednosti, kao i značaj koji ova dva područja imaju za razvoj i opstanak cijelog društva. Stručnjaci i znanstvenici Zapada, od škola do različitih odgojno-obrazovnih institucija, općenito se slažu da u odgoju i obrazovanju djece i mladih treba otvoriti prostor za snaženje humanističke orijentacije, percepciju vlastitoga identiteta, razvijanje samopoštovanja, pozitivne komunikacije te solidarnosti i zajedništva. Stoga se i traže i nalaze različite tehnike, sustavi, načela i orijentacije koje bi na neki način »oživjele« odgojno-obrazovne komponente društva i uskladile ih sa zahtjevima vremena, razvoja društva i posebno novih digitalnih »bespuća«, svih komunikacijsko-medijskih problema koji su aktualni ili će se tek pojaviti.

I najkraći sažeti prikaz glavnih tendencija tražio bi previše prostora i vremena. U ovome tekstu težište stavljamo na ono što bi se moglo nazvati »istočnjačkim« načelima odgoja, obrazovanja i podučavanja, sa svojim specifičnostima i karakterističnim »miješanjem« tradicije i suvremenosti. Riječ je o relativno – od strane »zapadnih« autora – do sada zaboravljenim ili zanemarivanim temama, najčešće zbog stava o »manjoj znanstvenosti« takvih pristupa. Dio autora već je istraživao načela poduke, odnosa učitelja i učenika na tzv. Istoku, kao i utjecaje koje su takvi pristupi ostavili i na dijelove odgojno-obrazovnih metoda na tzv. Zapadu. Radi o specifičnom pristupu, s jedne strane, i, prema našem dubokom uvjerenju, najranjivijem dijelu populacije – djeci i mladima, s druge, gdje metode poduke imaju svoju posebnu težinu.

Ovdje polazimo i od pristupa kako načela podučavanja istočnjačkih borilačkih vještina (pa jednim dijelom i sportova¹), kao i specifičnosti istočnjačkih određenja Učitelja i Učenika ili značaja sazrijevanja osobnosti i razumijevanja vlastitoga položaja u zajednici, itekako mogu pomoći i nadopuniti rješavanje dijela ključnih pitanja s kojima se društva, pojedinci i mlade generacije sve teže suočavaju u suvremenoj civilizaciji na početku 21. stoljeća.

¹ Iako se ova dva pojma često koriste kao sinonimi, valja razgraničiti *vještine* kao mnogo stariju tradiciju povezanu sa stvarnim životom i dugoročnijim posljedicama, dok se kasniji pojam *sport* veže se uz natjecateljski aspekt, što može biti i otklon od izvorne tradicije i smisla vježbanja, posebno kada je riječ o podučavanju djece.

Valja istaknuti još jednu namjeru autora,² proizašlu iz višegodišnjeg iskustva podučavanja djece i mladih u borilačkim vještinama, a koje je rezultiralo i utemeljenjem specifičnog programa treninga prema sličnim iskustvima iz Japana, Kine, ali i nekih zapadnih zemalja. Riječ je o nedovoljno isticanom ili pomalo zaboravljenom aspektu podučavanja na našem području, koje sadrži specifične kulturne, povijesne i misaone pretpostavke, ali prije svega crtu univerzalne ljudske baštine. Univerzalna orijentacija trebala bi biti naznačena u temeljnom aspektu jedne od najznačajnijih zadaća ljudske vrste – one obrazovanja i podizanja mladih generacija i odgajanja osobnih i društvenih osobina nužnih za odrastanje i život u zajednici.

Stoga se poduka i odgoj mladih generacija koji uključuju i načela tzv. istočnjačkih vještina ne može odvajati od njihove uloge u cjelovitoj baštini ljudskoga spoznavanja i prenošenja znanja i umijeća. Reklo bi se jednostavnije – sličnosti su bitnije nego razlike, posebno kada su u pitanju odgoj i obrazovanje. Specifičnosti »istočnjačkog« kulturnog, povijesnog i društvenog kruga ovdje se promatraju kao obogaćivanje »zapadnjačke« tradicije u smislu međusobnog prožimanja, svakako ne kao puko kopiranje ili čak opiranje i ignoriranje vrijednosti neke »suprotstavljene« kulture podučavanja. U tom smislu gledamo i na moguće različitosti u promišljanjima vrste poduke ili načina razmišljanja djece i mladih drugačijih kulturnih i/ili geografskih sredina. Vlastito iskustvo i kontakti sa stručnjacima i vrhunskim učiteljima upućuju kako su u tjelesnom i intelektualnom odgoju djece razlike u reagiranju na poduku vrlo malene ili ih u velikome dijelu gotovo i nema.

Kada govorimo o uvježbavanju (»treniranju«) djece u istočnjačkim borilačkim vještinama i/ili sportovima, tada najprije možemo poći od opće podjele (Homma, 1993, 8) na tri glavne kategorije samih vještina:

1. Borilačke vještine s »borilačkim i napadačkim duhom«, gdje se koriste izravni udarci rukama ili nogama, takvi su i blokovi, obično s namjerom da se nekog ozbiljno ozlijedi ili čak usmrti. Učenici u ovim slučajevima pretvaraju svoja tijela u *smrtonosna oružja* i potiču se na natjecanja.

² Vesna i Nenad Vertovšek, majstori i instruktori, od 1987. godine vježbaju i podučavaju Aikido. Prvi u Hrvatskoj počeli s vježbanjem Shin Shin Toitsu Aikida, stila koji naglašava koordinaciju uma i tijela. 1999. godine u Zadru su osnovali prvu Aikido Školu za djecu i mlade, čija se načela i program razmatraju u ovome radu.

2. Vještine »borbe bez oružja«, gdje se koriste i hvatovi, bacanja, hrvanje. I ovdje se uspješni potvrđuju natjecanjima.
3. Vještine razvijene iz mačevanja i umijeća samurajskih ratnika. Vježbaju se individualno, s partnerom ili u skupini, a natjecanja su također prigoda za prikaz ili borbu.

Ovakvu podjelu, više ili manje upotrebljavanu i korištenu u raznim pristupima, navodimo kako bismo ustanovili mjesto, ulogu i značaj Aikida, japanske borilačke vještine. Pritom nas posebno zanimaju načela, tehnike i etički kriteriji podučavanja, u ovom slučaju mladih generacija. Prema mišljenju Gaku Hommae, a i drugih stručnjaka, Aikido ipak generalno ne ulazi niti u jednu od navedenih tradicionalnih kategorija borilačkih vještina. Premda konačno stvorena i uobličena početkom 20. stoljeća (mogla bi se stoga nazvati i »najmlađom borilačkom vještinom s najstarijim korijenima«), ova borilačka vještina nastavlja se na mnogo dublje korijene feudalnog Japana i deveto stoljeće. Tada počinje razvoj umijeća borenja i zadavanja udaraca poput udaraca mačem, a ujedno se postavljaju i temelji sustavnog i dosljednog podučavanja usredotočenosti pažnje, smirivanja uma, izuzetnog rada na svjesnosti svakog pokreta i kretanja, izoštrene percepcije i goloruke obrane od napadača s mačem-katanom, što je zapravo izgledalo kao unaprijed izgubljena bitka. Stoga se Aikido i ne uklapa u tradicionalnu sliku i kategorije, no upravo zato čini vještinu za 21. stoljeće. »Zen u kretanju«, »meditacija u pokretu«, »Put ljubavi«, »borilačka vještina neborenja«, »usklađivanje i stapanje uma i tijela«... mnogo je različitih nastojanja da se kratko i jezgrovito opišu dubina i širina Aikida.³

Aikido se izdvaja kao specifična borilačka vještina, premda je duboko temeljena na tradicionalnim načelima, i priznata kao potpuno ravnopravna sa svim drugim sustavima umijeća borenja u Japanu i svijetu. Zamisao i genijalnost njegovog osnivača Morihei Ueshibe leži u nastojanju spajanja načela i tehnika borenja i suprotstavljanja nasilju i napadu s učenjem koje se temeljilo na ideji zbližavanja svih ljudi, međusobnom razumijevanju i toleranciji, ljubavi za sva bića, kao i odgovornosti i za napadača. Ueshiba je izučavao mnoge borilačke

³ *Ai* – udružiti, uskladiti, objediniti, usuglasiti, dovesti u harmoniju. *Ki* – vitalna ili životna energija. *Ki* je istovjetan kineskom *chi* (či), indijskom *prana*, kabalističkom *ruah*. *Do* – put, staza, metoda, način... Aikido je stoga Put usklađivanja vitalne energije, metoda ili način harmoniziranja s okolinom, uspostavljanje vanjskog i unutrašnjeg sklada u svjetlu borilačkog umijeća koje ima širi smisao od sudjelovanja u sukobu ili samoobrani.

vještine i nastojao spojiti temelje tradicionalnih tehnika japanskih borilačkih sustava s uzvišenijim i humanijim ciljevima harmonije uma i tijela, mišljenja i kretanja, svjesnosti samog sebe i pokreta, koji su bili iznad i izvan svakog natjecanja i želje za pobjedom.

»Sustav i smisao vježbanja i same tehnike temelje se na zakonima i načelima prirode, uz bitnu odredbu o nesukobljavanju i činjenju nasilja prema napadaču. Aikido je tako postao novi način (ne)borenja dublje filozofske i psihološke osnove, a tehnike su odražavale unutrašnju harmoniju i smirenost, dok je vježbanje pridonosilo unutarnjoj ravnoteži, skladnijim ljudskim odnosima, prijateljstvu, poštivanju i suradnji.« (Vertovšek, 2012, 132)

Potruga za specifičnostima Aikida, posebno ako je riječ o razmatranju vježbanja uopće, pa i onoga s početnicima, najmlađima, treba biti vrlo usmjerena. Ona generalno smjera na istraživanje karakteristika odgoja koji će težiti gore navedenim specifičnim ciljevima i usavršavanju. U užem kontekstu razmatranja Aikida, to znači da njegova analiza započinje tamo gdje ostale borilačke vještine – završavaju.

Naglasak prvo valja staviti na postojanje značajne razlike između običnog, grubog sukoba ili tučnjave, te borilačkog umijeća, vještine suprotstavljanja napadu i napadaču – kada je riječ o Aikidu, tu se radi o suprotstavljanju samoj biti sukoba. Tu razliku

»... ne čine sposobnosti ili poznavanje posebnih zahvata. Izvor svih borilačkih vještina je u zamisli da one predstavljaju dio sveobuhvatnog obučavanja čiji je krajnji cilj korijeniti preobražaj samoga bića onoga tko se posvetio vježbanju. Vrlo često ovaj je korijen zanemaren, omalovažavan ili potpuno odbačen. Unatoč tomu, *duhovnost je srce borilačkih vještina*.« (Payne, 1999, 9)

Većina kultura, društava i civilizacija od najranijih vremena poznaje tradiciju ratništva, vezanu i uz određene rituale, obrede. Takva tradicija imala je manji ili veći utjecaj na pojedinca i zajednicu, sve od starih Grka i tradicije olimpijskih igara, preko Indije kao svojevrsnog izvora ratničkih umijeća i vještina, zatim viteštva na zapadu Europe, sve do Kine i Japana. Razvijanje tehnika ratovanja, sve do današnjih dana, obično je išlo u korak s određenom duhovnom obukom te propisanim procedurama odgoja i spoznavanja, potpomognutima specifičnim religijskim učnjima. U ovom smislu došlo je do spajanja, »umrežavanja« i načelnoga prožimanja istočnjačkih »unutrašnjih« tehnika i sustava sa zapadnjačkom orijentacijom prema djelotvornosti, praktičnosti i ekonomičnosti pokreta, kretanja te udaraca u napadu i obrani. Došlo je i do značajnog »angažiranja« zapadnjačkih znanstvenih, psihoterapeutskih i obrazovnih

metoda, pa i suvremenog povratnog utjecaja »Zapada« na prezentaciju, tradicionalnu strukturu i način vježbanja istočnjačkih vještina.

U tome kontekstu valja promatrati značaj posebne uloge Aikida u današnjim – recimo i budućim – procesima podučavanja vještina i umijeća koji, uz nekadašnje zahtjeve za učinkovitošću i (samo)obranom, danas sadrže i zahtjev za samorazvojem i samoosvješćavanjem. Podučavanje djece i mladih vještinama uma i tijela neodvojivo je povezano s »oštrjenjem« mentalne percepcije mladih te osnaživanjem (kritičkog) mišljenja o sebi i vanjskome svijetu. Kao što naglašava jedan od najboljih zapadnih stručnjaka i poznavatelja (i duhovne dimenzije) borilačkih tehnika i umijeća:

»... da bi se ispravno shvatile borilačke vještine, neophodno je uzeti u obzir psihološke, metafizičke, kao i tehničke strane. Iznad svega, životno je važno razumjeti kako tjelesna djelatnost, koja se čini tako usko povezana s poljem čistih sportova kakvi su nagradno-natjecateljski ili hrvanje, može dospjeti do takvih zahtjeva kao što su duševno-duhovni preobražaj i upoznavanje s prirodom stvarnosti.« (Payne, 1999, 10)

Koichi Tohei, po mnogim ocjenama jedan od najboljih učenika Morihei Ueshibe, koji je za života Osnivača od njega osobno dobio 10. dan te duže vremena bio glavnim instruktorom Aikido organizacije, nastojao je još proširiti i produbiti odgojno-obrazovni aspekt Aikida i time dodatno naglasiti aktivni miroljubivi značaj Aikida. Nakon smrti Morihei Ueshibe, Tohei je uočio kako učenici često nastavljaju vježbati uglavnom Aikido tehnike, zaboravljajući »nevidljive« pokrete uma i djelovanje osnovnog načela *Ki*. Stoga je na svome Putu pošao od činjenice kako tehnike Aikida vrijede samo ako se izvode na temelju naglašavanja koordinacije uma i tijela, odnosno posvećivanja što je moguće više pažnje sinergijskom spajanju umnog i tjelesnog aspekta podučavanja učenika. Sensei Tohei naglašava:

»... pravo otkrivenje za mene bila je osnovna činjenica da *um pokreće tijelo*, koju sam do tada zanemarivao. Sensei Ueshiba prvo je vodio napadačev um, a zatim bacao njegovo tijelo, tako da se ovaj nije mogao oduprijeti. I mi smo pokušavali pokrenuti samo tijelo i zato smo se opirali jedan drugom. (...) Zanimanje za puke zahvate i same tehnike postoji, jer su pokreti tijela vidljivi, a zanemaruju se 'nevidljivi' pokreti uma. Najprije trebamo naučiti kako ujediniti um i tijelo, načela tog ujedinjenja i kako se kretati u skladu s koordinacijom uma i tijela.« (Tohei, 1998, 5)

O ovome izravno govori i Gaku Homma, naglašavajući da u vježbanju ne smijemo zanemariti kako um zapovijeda i vodi tijelo da bi

ono nešto učinilo ili ne. Akcije i potezi koje poduzimamo posljedica su naših odluka, naše svijesti. Aikido trening – bilo odraslih bilo djece – zapravo uvijek mora biti (i) trening uma,⁴ svijesti koja se izoštrava za određene odluke i pokrete, mišljenje i zaključivanje, ali uvijek one koje imaju naglašeni smisao za svoju etičku, ljudsku dimenziju. Stoga je bitan dio takvog treninga i razgovor, a ne samo (specifična) zagrijavanja, tehnike ili rad s partnerom (Homma, 1990, 15). Razgovor s djetetom ili mladim učenikom vodi se oko izvođenja tehnika ili zadataka koje on mora savladati, ali i oko njegova razumijevanja toga čemu služi trening. Ili, situacija kada se kroz kratke i slikovite priče nastoje riješiti »problemi« koji naizgled nemaju veze sa samim treningom, ali učeniku itekako pomažu u razvoju i treniranju. O tome nešto kasnije.

Podučavanje djece i mladih u Aikidu mora biti i svojevrsan kreativni izazov, stoga puko treniranje Aikido tehnika ne znači da netko »automatski« vježba Aikido ili da je odmah instruktor Aikida. U suvremenom društvu, gdje je većina stvari pitanje marketinga ili podizanja kupoprodajne vrijednosti, nekadašnje tradicionalne vrijednosti podučavanja, sposobnosti prenošenja znanja ili spremnosti da se pruži mentalna i tjelesna potpora i poduka, nemaju više svoj značaj i smisao. No, upravo stoga što se slično događa i u odgojno-obrazovnim sustavima Zapada, pozivamo na razmatranje novih mogućnosti *susreta* istočnjačkih i zapadnjačkih pristupa kreativnosti, individualnom i grupnom razvoju te poticanju timskog duha među djecom i mladima, bez kojih stjecanje znanja ostaje samo »mjerljivom robom«.

Neke metode uglednih svjetskih instruktora govore o univerzalnosti podučavanja Aikida i njegovom potencijalu za oplemenjivanje cjelovito sagledanog pristupa obrazovanju.

»Nekompetitivne igre su važan alat u podučavanju djece kako da surađuju i uspiju, a Aikido nudi edukatorima neke ideje o pomoći djeci u učenju i primjeni harmonije među vršnjacima. Učitelji moraju tražiti načine i alate da djeci održe pozornost i interes, a Aikido je izvrstan izvor za podučavanje vještina razrješenja sukoba na zabavan i interaktivan način. Kako uživati u fizičkoj aktivnosti bez očekivanja rezultata, to valja podučavati djecu već od četvrte godine. (...) Važno je i razumjeti da je za djecu svaka okolina i društvo koje unapređuje i promovira učenje kroz vedrinu i humor, upotrebu mašte i

⁴ Mi ne znamo mnogo u »težini«, boji ili obliku uma, ali znamo da postoji, znamo kako je izuzetno važan ali ga nikada nismo vidjeli, kaže Homma. Kada se govori o nekim (više kulturnim) razlikama treninga uma, Homma to čini slikovito: oči i uši Amerikanca i Japanca na istom su mjestu, pa bi i um trebao biti na istom mjestu. No, kada upitate gdje je um, Amerikanac pokazuje svoju glavu, a Japanac svoje srce...

slikovitosti i igre, zapravo sigurna okolina i sigurno društvo. To može podići djetetovu sposobnost za učenjem i tada počinje učenje mnogo ozbiljnijeg dijela borilačke vještine.« (Friedl, 1994, 3–6)

Ovdje zapravo možemo vidjeti kako su male razlike između zahtjeva za podukom na »Istoku« i »Zapadu«, premda površno shvaćanje poduke u borilačkim vještinama često ne podrazumijeva ništa više od pukog učenja o oblicima i načinima borenja te poticanja želje samo za pukim natjecateljskim uspjesima.

»Socijalne vještine su naučeni oblici ponašanja, odnosno uvježbane sposobnosti. (...) Strukturno učenje socijalnih vještina se može opisati kao psihološka intervencija kojom se, vremenski djelotvorno, usvajaju prethodno definirani sadržaji oblikovani tako da poboljšaju socijalno ponašanje i postizanje niza ciljeva – samoaktualizacija i razvoj samopouzdanja, pored ostalog. (...) Socijalne vještine koje se nastoje razviti različitim programima namijenjenim djeci i adolescentima su najčešće – slušanje, započinjanje i održavanje razgovora, postavljanje pitanja, predstavljanje sebe i drugih, traženje pomoći, suočavanje sa strahom, traženje dozvole, pomaganje, samokontrola, izbjegavanje tučnjava, neuspjeh, postavljanje cilja, donošenje odluke.« (Ajduković, 1998, 13–14)

U Aikidu se isti i slični ciljevi postižu na treninzima s posebnim pravilima ponašanja u *doju*⁵ te radom s partnerom – kojeg ne shvaćamo kao protivnika ili napadača – na uvježbavanju koordinacije uma i tijela. Jedan od bitnih ciljeva jest ne povrijediti partnera i njegovu »agresiju« pretvoriti u harmonično kretanje – svojevrsno razvijanje odgovornosti za vlastito ponašanje u svakodnevnom životu. Korak dalje jest prihvaćanje odgovornosti za vlastiti odgovor onima koji nas napadaju, s ciljem preveniranja da njihova agresija ne postane veća ili usmjerena na nekog drugog ako je mi odstranimo s našom dodatnom silom i agresivnošću. Napadač se zove *partnerom u kretanju*, njegov napad dočekuje se sigurno, pokazujući mu kako naše kretanje ne treba biti u sukobu, već prije »potraga« i namjera za usklađivanjem. Ujedno se radi i o učenju usklađivanja, ne samo u tehnici nego i u životu. Kao i kod uvježbavanja ostalih vještina socijalnog ponašanja, i u Aikidu se uvježbavaju i kroz igru potiču pretpostavke konstruktivnog rješavanja

⁵ Dvorana, mjesto za vježbanje, ima mnogo širi i dublji značaj nego učionica. Prije ulaska učenici se poklanjaju odajući poštovanje mjestu gdje uče i stječu nova znanja. Na izlasku slijedi poklon kao zahvala Učitelju, drugim učenicima i atmosferi koja je donijela novo znanje. U *dojo* se ulazi radosno, on se uređuje i čisti sa zadovoljstvom i potrebno je doživljavati ga kao posebno mjesto (i vrijeme) učenja.

sukoba – kooperacija, komunikacija i afirmacija među djecom te jačanje njihova samopouzdanja.

Stvaranje pozitivnog okruženja vrlo je bitan element jer se u takvome okruženju razvija sposobnost učenja i stvara motivacija za učenjem. U ozračju pozitivno orijentiranom na učenje, dijete se neće poticati samo na to da bude bolje ili uspješnije od druge djece i da gotovo isključivo o tome ovisi i njegova percepcija vlastitog statusa i hijerarhije u skupini. Ocjenjivanje napretka u učenju odvija se temeljno usporedbom sa samim sobom, a ne isključivo ili pretežno s drugima. To znači ukidanje prevlasti vanjske motivacije i usmjerenosti prema natjecateljstvu, utvrđuje se poboljšanje koje je postignuto s obzirom na prije utvrđenu (individualnu) razinu učenika – time se napredak ocjenjuje s obzirom na temeljnu uspješnost. Timski duh nasuprot pretežnom poticanju natjecanja i hijerarhije uspjeha jedan je od dobrih putova prema zadovoljnijoj, kreativnijoj i opuštenijoj osobi, što pokazuju i zapadnjačke i istočnjačke metode i analize.

»Nepoželjni učinci natjecateljstva zbog ocjenjivanja izbjegavaju se metoda-
ma skupnog ocjenjivanja koje se primjenjuje u zajedničkim (timskim) igrama
i zadacima.« (Čudina-Obradović, 1997, 148)

Pristup japanskih stručnjaka i majstora-učitelja zanimljiv je i poučan, a naša iskustva su da u primjeni takav pristup pokazuje vrlo dobre rezultate. Najprije valja poći od stava kako je u suvremeno doba odgoj vrlo težak i zahtijeva više truda i pozornosti nego nekad, a otežavajući elementi su i porast nasilja i zahtjevnost samog položaja mladih u obrazovnom sustavu. Roditelji često prepuštaju odgoj i obrazovanje institucijama, zanemarujući svoj udio i odgovornost koja ne nestaje razvojem tehnologije i postojanjem profesionalnih javnih institucija ili suvremenih obrazovnih metoda.

»Nastavnici okrivljuju roditelje, a roditelji optužuju nastavnike da ne rade svoj posao. Svatko predmnijeva kako je odgovornost na drugima, tako da, na kraju, problem ostaje neriješen. Stvarni problem leži u stavu odraslih. Ma kako netko bio loš – po rođenju je nevin.« (Maruyama, 1997, 15)⁶

⁶ Maruyama, međunarodni instruktor Aikida visokog zvanja navodi slučaj TV emisije u kojoj je voditelj razgovarao s nekoliko delikvenata. Sami dječaci su izjavili da se ne bi nasilnički ponašali da su imali nastavnike kojima su mogli vjerovati. Njihovo nasilje proizlazi i iz gubitka povjerenja u roditelje, nastavnike i društvo, a stjecanje povjerenja trebao bi biti zajednički zadatak svih.

Prebacivanje odgovornosti nikome ne koristi, kao ni puka analiza dijelova obrazovnog sustava, načela i tehnika poduke.

Kvalitetnije rješenje nalazi se u cjelovitom pristupu gdje se podučava i utječe i na mentalne i na tjelesne aspekte, obuhvaćene etičkim kodeksom i jasno postavljenim smislom učenja i rezultata.

»Svi roditelji žele da im dijete postane dobar čovjek, ali tek nekolicina zna kako da ga tome usmjeri. Stari načini odgoja uz kažnjavanje proizvode više štete nego koristi. Današnjoj djeci potreban je drugačiji pristup.« (Tohei, 1998, 58)

Ove su rečenice lako razumljive, no bit istočnjačkog pristupa jest da se najprije na temelju takvih općih načela (mudrosti) oblikuju tehnike i kriteriji ocjenjivanja učenja te jasni ciljevi, dok vrlo često u zapadnjačkom pristupu najprije moraju biti, uglavnom ili gotovo isključivo, važni rezultati ili ciljevi bez obzira na ono što proizvode u umu ili ponašanju djece. Kritičko preispitivanje vlastitoga ponašanja, pa i učenje o tome kako kritički razmišljati dok si dijete, još uvijek nekako predstavlja samostalnu odluku učitelja ili zajednice, dok je to na Istoku neophodan dio metode koju najprije (stalno) provjerava Učitelj, da bi to prenio na Učenika.

Često zapadni stručnjaci pogrešno procjenjuju kako su u procesu učenja i podučavanja na Istoku djeca (pre)poslušna i strogo disciplinirana, time pokazujući svoje nepoznavanje sustava u kojemu se učenik u početku ne pita o svrsi i ciljevima, već ih »upija«. Učenik tek u praktičnoj provjeri dobiva odgovor o znanju i sposobnostima vlastitog učitelja, ali i samoga sebe. Trening uma (i tijela) vodi do izgrađenog učenika koji će, uma neopterećenog stvarima koje ga odvođe od učenja, promišljati, zaključivati i ocjenjivati usklađenost onoga što je učio sa stvarnošću življenja u zajednici. Svaki raskorak moguće je primijetiti i ranije, a veći raskorak između naučenog i stvarnog života u konačnici, kada dobijemo kreativnog, spontanog i mentalno snažnog učenika, rješava dobrim dijelom i probleme loših učitelja.⁷

⁷ Loš(ij)e učitelje, kažu na Istoku, biraju uglavnom loši(ji) učenici, pa su kriteriji (i u borilačkim vještinama) puno jasniji u odnosu na institucionalnu birokraciju koja često čuva od promjena poslušne, nekreativne i konformističke učitelje. To pomalo podsjeća na situaciju u drevnoj Kini kada su ljudi liječnike plaćali uglavnom dok su (i kada) bili zdravi, ne kada bi se razboljeli. Najviše novca imali su, u načelu, dobri liječnici, i obratno. A što bi bilo s učiteljima?

Još je nekoliko problema s kojima se suočavaju današnja djeca, a koji se ističu kada se govori o značaju i potrebi da djeca upoznaju svijet Aikida i učenja u kojem je za stjecanje pune svjesnosti o sebi potrebno (p)ostati kreativan i imati samopouzdanje:

»... kad se dijete osjeća bezvrijednim ili lišenim osjećanja nade u budućnost, ono se okreće trenutnim zadovoljstvima i žudi za priznanjem. Uviđajući da je teško postati izuzetan na kreativan način, ono nastoji bilo kojim drugim putem privući pažnju. (...) sve je ovo prouzročeno nedostatkom samopouzdanja.« (Tohei, 1998, 58)

Aikido Škola za djecu i mlade nastoji samopouzdanje ugraditi i izgraditi ne putem uspjeha i natjecanja, već razvijanjem vjere u sebe i u druge, jer se ne može (dugoročno) vjerovati u sebe ako se osjećate odvojeni od okoline i drugih. Ili apsurdno pokušavate dokinuti odvojenost tako što morate postati bolji od tih istih drugih? To su preduvjeti i za rast i sazrijevanje u kojem djeca mogu biti i nemirna, ali zbog razdražanosti i spontanosti, a ne zbog nemira koji znači nesposobnost dužeg usredotočenja na bilo što, poput rastresenosti ili *odsutnosti* iz svijeta.

»Ako bi se djetetu nametnulo da bude *mirno* i nepokretno kao većina odraslih, ono bi postalo tupo. Ali roditelji ne vole nemirnu djecu i zato ih silom tjeraju na određeno ponašanje. To je razlog što dio djece ima negativan pristup sebi i svijetu, produbljujući ovo negativno osjećanje i uvećavajući ga tijekom cijelog razdoblja odrastanja. (...) svijet odraslih postaje neugodno mjesto življenja u kojem mladi razvijaju ekscesne oblike ponašanja pokazujući time i pobunu protiv nametnutih stega.« (Tohei, 1998, 59)

Ispravan pristup je pozitivan pristup u treningu gdje se uvijek podučava na način »ti to možeš«, a usmjeravanje se odvija tako da se na prvome mjestu ističe i nagrađuje uspješno izvođenje, a bez kažnjavanja kada dijete nešto ne može izvesti.

Nadalje, kreativan pristup i kreativan način afirmacije nešto je što se uči, a ne stječe samo od sebe – u djetetu treba razvijati osjećaj za kreativnost, pa čak i onda kada se traži određena razina discipline. Bolje rečeno, upravo i zato što se disciplina traži u početnom dijelu kada učenik još ni ne zna stvarne razmjere vlastite kreativnosti.

»Kreativnost je riječ koja se često spominje u svezi s nastavom i školom. Pritom neki smatraju kako je razvijanje kreativnosti dužnost škole, drugi pak smatraju kako je kreativnost u školi čak opasna jer učenje pretvara u igru i podržava nemar, lijenost i sebičnost. (...) U najnovije vrijeme razbistrilo se nekoliko jasnih stavova o kreativnosti. (...) da je razvijanje kreativnosti sastavni

dio učenja jer je to način stjecanja znanja i način primjene znanja. Znanje stečeno na kreativan način i uz poticanje kreativnosti kvalitetnije je i uporabljivije i dugotrajnije od znanja stečenog klasičnim školskim poučavanjem. (...) Kreativnost nije samo sposobnost divergentnog mišljenja, sposobnost stvaranja novih i originalnih ideja, već je to stjecanje znanja i njegovo uklapanje u nove stvaralačke cjeline. Kreativnost je učenje i posljedica učenja, ali učenje na drugačiji, aktivan i angažiran način.« (Čudina-Obradović, 1997, 111)

Aikido trening uma i tijela također potiče, ponovno naglašavamo, kreativnost u uvjetima atmosfere sigurnosti, tinskog duha i punog povjerenja u učitelja, potiče učenike na pronalaženje brojnih i različitih rješenja, uživljava ih u slikovite prizore i dramatizacije, u zadatke kojima sami stvaraju rješenja i priče u kojima sami određuju kraj. U Aikidu, kao i u školi, moguće je putem jednostavnih primjera iz života doći do dubokih životnih istina i zaključaka koji se uz pomoć različitih tehnika mogu uvježbavati. Vježbanje tehnika povezivanja sa životnim situacijama i razgovor o tome pomaže stvaralačkom pristupu, kao i onome što učenik specifično može kreativno i smisleno *dodati* zadanim temama. Premda se naizgled radi o tehnikama kojima se otklanja opasnost ili svladava prijetnja, djeca se uče, primjerice, i kako se ponašati kada nam ne prijete fizička opasnost, a netko nas provocira, izruguje se s nama. Opušteno reagiranje na situacije omogućuje učenicima da budu neopterećeni u različitim i neočekivanim situacijama, u kojima oni razvijaju maštu tražeći »odgovore« na razne probleme i načine kretanja i/ili razmišljanja. Gotovo sve vježbe opuštanja, disanja i meditacije odvijaju se u obliku igre koja se kasnije primjenjuje u Aikido tehnikama. U grupi često ima i više dobnih skupina (stariji pomažu mlađima) i svi jednako uživaju u učenju kroz igru. Uz svaku igru ide i priča iz života, a svako dijete može s grupom podijeliti neko svoje slično iskustvo. Iz pojedinih elemenata vježbi djeca smišljaju svoje vlastite igre. Uz učenje jednostavnih riječi i pojmova na japanskom jeziku, igre su još zanimljivije, a djeca motiviranija.

Aikido vježbama i tehnikama praktično pokazujemo stanje opuštenog uma i osnovna načela koordinacije uma i tijela, prikazane kroz više aspekata. To zahtijeva i učenje potpune, »žive«⁸ relaksacije, toliko po-

⁸ Potpuna i prava opuštenost, rezultat koordinacije uma i tijela, jest »treći« način reagiranja prema zahtjevima, izazovima i ograničenjima iz okoline. Razlikuje se od napetosti i mlitavosti (koju najčešće zamjenjujemo za opuštenost). Umjesto »*fight or flight*« reakcije, treće stanje jest »*stay and play*«: kada smo opušteni i mirni, pune svijesti i koncentracije na ono što činimo i što se događa oko nas. Specifičnim tehnikama i metodama uvježbavamo takvo optimalno i pravodobno reagiranje te tada lakše rješavamo (stresni) problem.

trebne na treningu ali i u svakodnevnom životu gdje se obično stresu odupiremo upotrebljavajući suviše napetosti umjesto da ga postupno svladavamo i upravljamo posljedicama stresa.

Moramo uvijek imati na umu kako je naš učenik

»... dijete koje se ne zadovoljava gotovim sadržajima, nego se zabavlja njihovim mijenjanjem ili izmišljanjem, koje uživa i u samom postupku stvaranja novih sadržaja i koje je ponosno na rezultat, jest kreativno dijete.« (Čudina-Obradović, 1997, 8)

Dijete na treningu treba ne samo pažljivo gledati te pasivno primati sadržaje, nego i maštovito se igrati, pažljivo promatrati svijet oko sebe i aktivno iskorištavati sve mogućnosti iz okoline u rješavanju problema. Djeci je potrebno kretanje kako bi se pravilno razvijala, potrebno im je vježbanje i razgibavanje – obvezna nastava u školi gdje se uglavnom sjedi i pasivno prima informacije šteti i tijelu i umu, a i izvan škole najveći dio dana djeca provode sjedeći. Njima je potrebna igra jer na taj način najbolje i najprirodnije uče. Potrebna im je i određena disciplina u igri, koju prihvaćaju bez opterećenja te koja predstavlja preduvjet za usvajanje kreativnih, atraktivnih i složenih sadržaja. Već od najranijih uzrasta

»... prevelika popustljivost i nedostatak dosljedne discipline imaju ozbiljne posljedice za dijete: ono nema svoj red i mir prijeko potrebne. (...) nedostatak reda u ranom uzrastu sprječava razvoj samokontrole djeteta, osjećaj sigurnosti i razvoj samodiscipline.« (Zuckerman Itković, 2007, 27)

O tome se slažu i istočnjački autori koji disciplinu kod usvajanja (novog) znanja smatraju neizbježnim preduvjetom za sav kasniji razvoj mentalnih i tjelesnih karakteristika i osobina. Učenik nakon prve faze učenja, gdje su uključena volja i svjesni napor, prelazi u drugo razdoblje koncentracije bez namjernog sudjelovanja svijesti – učenik je potpuno miran i može prijeći u sljedeću fazu, spreman je postati i asistent svojem učitelju, a kasnije, kada dođe vrijeme za podučavanje drugih, spreman i sam postati učiteljem (Deshimaru, 2002, 12). Disciplina uma i tijela kroz vježbanje oslobađa našu percepciju koja je tijekom dana uznemirena te naše poimanje svijeta nije jasno, već primamo informacije nejasno i nedovoljno za dugoročnije pamćenje. Disciplina nam bistri percepciju, smiruje i opušta um i tijelo te čini djecu spremnom za lakše učenje.

Disciplina u borilačkim vještinama, posebno naglašena i u Aikido treningu, znači smirenost uma i tijela, ali i tišinu, ne samo objektivnu

nego i subjektivnu tišinu, u kojoj nas ne ometaju preglasni zvukovi i buka predmeta, ljudi ili »buka« informacija iz okoline. Tada se možemo okrenuti vlastitom osjećaju sebe, vlastitom disanju te povećati i ojačati tjelesne i umne sposobnosti.

»Naša djeca rastu u doba životne jurnjave. Nehotice su uključeni u nju i sve njene štetne pojave: prezasićenost dojmovima, buka, stres u školi i kod kuće, neprestano natjecanje. (...) Konstantna napetost koja se takvim načinom života stvara može oslabiti djetetovo zdravlje, a time ugroziti njegov zdravi razvoj. (...) Danas djeci najviše nedostaje tišina i smirenost. Stalna izloženost brzom izmjeni različitih prizora (TV, video igrice, internet sadržaji) ne ostavlja dovoljno vremena za djetetovo razmišljanje. (...) Aktivna i kreativna igra, s druge strane, zahtjeva sabranost, sposobnost udublivanja, strpljivost, predanost i vlastito stvaralaštvo, a pobuđuje sposobnost za opažajnu raznolikost, snalažljivost i izražavanje.« (Srebot, 2003, 12)

Za to je, ponovimo, potrebna stvarna opuštenost, a zdravo dijete (čovjek) je po svojoj prirodi opušteno, premda to tijekom odrastanja zaboravimo ili se jednostavno naviknemo da osim napetosti i mlitavosti ne možemo »proizvesti« ništa treće. Tijelo reagira napetošću ponajviše kada nailazi opasnost ili kada mislimo da nam je nešto ozbiljna prijetnja. Stres je jedna od reakcija na čovjekovu neprilagođenost modernom ritmu života, naime ljudski organizam nije uvijek u stanju prepoznati kada mu prijeti stvarna opasnost, a kada je uzbuna lažna. Niti odrediti, nakon prestanka opasnosti, kada se treba vratiti u »normalno« stanje. Aikido nudi moguće odgovore – i odraslima i djeci – kako se opustiti i naučiti odgovoriti izazovima ubrzanog ritma življenja, kako pored vanjskog svijeta pronaći vlastiti unutarnji svijet. To bi trebao biti svijet stvarne unutarnje *tišine* koji nam pomaže »preraditi« vanjske podražaje i u uvjetima najveće buke, u koji se možemo povući i iz njega crpiti novu snagu. Za djecu je izuzetno važno u što ranijoj dobi naučiti prepoznati i postići takvo stanje uma i tijela, razumjeti njegovo značenje i razgovarati o tome, i to usvojiti u svoj sustav vrijednosti i potreba.

Aikido odgovara i na pitanje mogu li se i koliko kod djece i mlađih uzrasta razvijati osobine poput sabranosti, smirenosti uma ili usredotočenja mentalne pažnje. Naime, u redovnom treningu praktično se upućuje na razlikovanje nekih pojmova kao što su *sila* i *snaga*, što ni u svakodnevnom životu odraslih nije jasno razdvojeno, pa čak ni u uobičajenom redovnom treniranju većine borilačkih vještina. Djeca se u tome, što iznenađuje možda samo na prvi pogled, snalaze i bolje nego odrasli, posebno u praktičnom vježbanju i razumijevanju sile kao ne-

potrebnog i agresivnog korištenja mišića, dok je snaga (cijelog) tijela i uma rezultat koordinacije uma i tijela. Jedna od tih vježbi jest i jednostavno sjedenje u *seiza*⁹ položaju koje djetetu pomaže da se uvjeri u vlastitu snagu, odupre guranjima i uznemirivanju, a ujedno smiruje misli, povećava opću psihofizičku kondiciju i uklanja umor. Jednostavna, pak, poruka roditeljima jest »sjednite zajedno sa svojim djetetom pet do deset minuta dnevno ujedinjujući um i tijelo – to će utjecati na njegovo nesvjesno i uskoro će se smiriti i moći više pažnje posvetiti i drugim sadržajima« (Tohei, 1998, 61). Inače, uobičajena preporuka za roditelje čije dijete trenira jest i sličan kratki razgovor svaki put poslije treninga o tome kakav je dojam i iskustvo djeteta s treninga, kao i o temama koje su se obrađivale i uvježbavale. To je jedna od bitnih preporuka, kao i ona da roditelji, nakon što su se djeca već odlučila za upis i redovni trening, ne borave mnogo u dvorani za vježbanje, ne promatraju, a posebno ne komentiraju djeci njihovo sudjelovanje u treningu, kako bi se djeca što samostalnije posvetila treningu, učitelju-treneru i svojim kolegama.

Ne manje važno iskustvo jest i ono kada se Aikido trening koristi kao specifičan pristup za rješavanje konflikata koje dijete ima ili može imati u svojoj okolini, kao i za razmišljanje i razgovor o tome na dijelu (obično kraju) treninga. Dijete se kroz praktičan pristup podučava kako isključivo napad ili bježanje nisu dobri niti ispravni ili odgovarajući pristupi rješavanju sukoba ili neugodne situacije. Aikido tehnike, kretanja i metode imaju odgovore za takve situacije u kojima sudionici ne moraju odgovoriti agresivno ili pasivno, s porukom kako u rješavanju nema pobjednika ni poraženih.

»Pobijediti u situaciji sukoba znači dobiti ono što trebamo. To može, ali ne mora biti povezano s porazom protivnika. Pristup konfliktu kao da obje strane mogu pobijediti, potpuno mijenja orijentaciju pri rješavanju sukoba. Pažnja se s protivnika usmjerava na problem i njegovo rješenje. Definiranje problema izuzetno je važno, jer ono određuje orijentaciju prema rješenju, odnosno očekivanja od rješenja. (...) nije moguće uvijek završiti rješenjem *pobjeda-pobjeda*, međutim, razlika je između situacije gubitaka i dobitaka na kraju pokušaja

⁹ Sjedenje na savijenim koljenima, ne opterećujući ni koljena ni stopala. Ispravna leđa i neopterećena dijafragma omogućuju duže slobodno i dublje disanje, odmaranje tijela i smirivanje uma. Redovnim vježbanjem dijete ovaj stav može usvojiti kao dragocjenu pomoć u rješavanju problema, stresa i suočavanju s neugodnim situacijama u obitelji, školi i među vršnjacima. Ujedno, pokazalo se, pomaže i u introspekciji i promišljanju vlastitog identiteta i analizi vlastitih aktivnosti.

da se zadovolje potrebe svih uključenih u sukob i situacije kada rješavanje sukoba počinje s *pobjeda-poraz* orijentacijom.« (Ajduković, 1998, 18)

Ovaj pristup je zapravo i pristup klasičnih »apsurdnih« izjava istočnjačke ratničke mudrosti i po(r)uka učitelja kako ste »neprijatelja pobijedili onda kada nije poražen«, »pobjeda dolazi kada nema misli o pobjedi« ili »pobjeđujete kada ste spremniji na poraz od protivnika«. Vi ste odgovorni za napadača i kada vas on napada, jedna je od Aikido postavki dobrog izvođenja tehnika i da ne smijete biti agresivni niti kada se branite, misleći uglavnom samo na izvođenje tehnike ili otklanjanje izravne prijetnje. Točnije rečeno, bolje je i nemati posebnu ideju obrane od napada (pod svaku cijenu) i prije svega težiti smirivanju napetosti i transformiranju agresije u normalne međuljudske odnose.

Primjer dobrog Programa za djecu i mlade jest onaj Isaiah Wisdom¹⁰ iz 2008. godine koji ima vidljive i konkretne ciljeve i učinke Aikido treninga:

1. Duh – Aikido razvija navedenu *pobjeda-pobjeda* filozofiju.
2. Tijelo – zahtjevno, ali ne nemoguće, dobro i za istezanje cijeloga tijela i reguliranje težine.
3. Um – djeca i mladi mogu razumjeti kako funkcionira njihov um i mišljenje, um je oružje za poduku rješavanja problema i mentalnu disciplinu.
4. Emocije – Aikido je i samo-osnaživanje bez obzira na trenutne osjećaje, i emocije su »alati« samorazvoja.
5. Društvo – razvoj socijalnih vještina kroz igre »bez poraženih«, podučavanje konsenzusu, timskom radu, komunikaciji i zajedničkim aktivnostima.

Za svako od područja postoje praktične i konkretne tehnike, vježbe i testiranja psihofizičke spremnosti i reakcije. Mora se reći i kako sama Aikido načela i vježbe u Aikido školi za djecu i mlade nisu postavljena kao puka verbalna »tema za filozofiranje«, već se bolje razumiju konkretnim radom u *dojou*, uz specifične *Ki*-testove koji pokazuju stupanj koordinacije uma i tijela u određenom položaju, tehnici, pokretu ili mentalnom stavu. *Ki* je nezavidno definirati (nekad je Japancima lakše govoriti što *Ki* nije ili kada nema *Kija*...) jer je potrebno dosta neposrednog iskustva, osobnih pokušaja, rada u *dojou*, ali i razumijevanja i

¹⁰ New School Aikido Santa Rosa. Više na: www.newschoolaikido.org, pristup 14. studenoga 2012.

osjećaja za pozitivne promjene, koje se – uz ispravan trud – doživljavaju u svakodnevnom životu.

Pozitivni učinci, naravno, moraju se vratiti (drugima) na sam trening... Za osobu koja dolazi u dodir s Aikidom vrlo je bitno i da onaj koji vodi ili testira bude visokog stupnja koordiniranosti uma i tijela, inače se ostaje na teoretiziranju bez pravog prenošenja iskustva. I svojevrstan paradoks (Aikido je borička vještina koja razvija ljubav i razumijevanje, Aikido je vještina ne-borenja, nesukobljavanja...) rješava se stvarnim spojem življenja unutar i izvan *dojoa* (Vertovšek, 2012, 133). U svojoj biti to je, najkraće rečeno, poduka i priprema za slobodno izražavanje dječje (ljudske) prirode u svakodnevnom životu.

Ako je uopće moguće sažeti ciljeve i smisao podučavanja koje se odvija kroz trening koordinacije uma i tijela i posebne programe Škole za djecu i mlade unutar šireg »oceana« Aikida kao boričke vještine koje obuhvaća mnogo širi niz sadržaja, zasigurno je to naglasak na svjesnosti odgajatelja-učitelja-trenera o tome da poduka djece zapravo znači i poduka za budućnost.

»Učitelj snosi odgovornost odgoja mladih. Mladi nose odgovornost za budućnost svijeta. (...) Ono što nauče neće lako zaboraviti. Putem Aikida moguće je živjeti pozitivno u svakoj prilici.« (Maruyama, 1997, 17)

Aikido uči kako voljeti svoje prijatelje, ali i prijatelje njihovih prijatelja. Aikido uči kako voljeti svoju djecu, ali i radovati se svoj drugoj djeci...

Literatura

- Ajduković, Marina; Pečnik, Nina (1998), *Nenasilno rješavanje sukoba*, Zagreb: Alinea.
- Bašić, Marino; Habuzin, Saša (2009), »Djeca i borički sportovi«, *Knockout International Magazine*, Zagreb, br. 10, str. 38–41.
- Brennan, Richard (1998), *Mind and Body Stress Relief*, London: Thorsons – Harper Collins Publishers.
- Bunčić-Napan, Ksenija; Ivković, Đurđica; Janković, Josip; Penava-Pejčinović, Ankica (1998), *Igrom do sebe*, Zagreb: Alinea.
- Čudina-Obradović, Mira (ur.) (1997), *Dosadno mi je – što da radim*, Zagreb: Školska knjiga.

- Deshimaru, Taisen (2002), *Zen i borilačke vještine*, Beograd: IP BABUN.
- Deshimaru, Taisen (2008), *Pitanja Zen učitelju*, Zagreb: Naklada Antares d.o.o.
- Friedl, Michael (1994), *Ah... To Be a Kid*, Ashland, Oregon: Magic Michael.
- Hentig, von Hartmut (1997), *Humana škola*, Zagreb: Educa.
- Homma, Gaku (1990), *Aikido for Life*, Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Homma, Gaku (1993), *Children and the Martial Arts: An Aikido Point of View*, Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Kurjan Manestar, Vedrana (2002), *Vježbajmo zajedno*, Zagreb: Profil.
- Maruyama, Koretoshi (1997), *Aikido s Kijem*, Zagreb: Diorama.
- Ming, Shi (1994), *Mind over Matter*, Berkeley, California: Frog, Ltd.
- Ohsawa, George (1998), *Umijeće mira*, Zagreb: Quantum.
- Payne, Peter (1999), *Borilačke vještine – duhovna dimenzija*, Zagreb: Diorama.
- Reed, William (1986), *Ki: A Practical Guide for Westerners*, Tokio–New York: Japan Publications, Inc.
- Ruglioni, Giuseppe (1997), *Unification of Mind and Body and Ki Aikido*, Genova: Erga edizioni.
- Shifflett, Carol M. (1997), *Ki in Aikido: A Sampler of Ki Exercises*, Merrifield, Virginia: Round Earth Publishing.
- Shifflett, Carol M. (1999), *Aikido Exercises for Teaching and Training*, Merrifield, Virginia: Round Earth Publishing.
- Srebot, Renata; Menih, Kristina (2003), *Putovanje u tišinu. Igre i vježbe opuštanja za djecu*, Lekenik: Ostvarenje.
- Tohei, Koichi (1998), *Knjiga o Kiju*, Zagreb: Diorama.
- Tohei, Koichi; Saotome, Mitsugi; Maruyama, Koretoshi (2008), *Aikido – Tri sen-seija*, Vertovšek, Nenad (ur.), Zagreb: Diorama.
- Vertovšek, Nenad (2012), »Filozofija Zena i borilačke vještine – od svjesnosti pokreta do nepokretnog uma«, *Metodički ogledi*, Zagreb, god. 19, sv. 35 (1/2012), str. 113–139.
- Zuckerman Itković, Zora (2007), *Moć i snaga obitelji*, Zadar: Grad Zadar.

AIKIDO FOR CHILDREN: THE MEANING OF CREATIVE TEACHING
OF COORDINATION BETWEEN MIND AND BODY

Nenad Vertovšek, Vesna Vertovšek

The importance and wisdom of Eastern systems and methods are usually ignored in contemporary attempts of solving the problems of modern education. If our approach is based on the need for the universal understanding of the development of children and youth, who are nowadays faced with the challenging demands in school, family, and the society as a whole, principles and methods used in teaching martial arts can significantly and efficiently help through interrelated training of physical and mental capabilities. The Japanese martial art Aikido is more than a martial art or a sport, it is a pacifist skill which develops positive win-win philosophy without the defeated side and enables the better understanding of one's own conscience through physical and mental discipline. Aikido develops clear and critical thinking in children and youth, as well as their ability of problem-solving, it enforces the introspection, communication skills, and team work within the community, and therefore presents the skill for the 21st century.

Key words: *Aikido, children, martial arts, creativity, coordination of mind and body, sensei*