

## Idy Marcowe, czyli staż z Pascalem Durchon

Krzysztof Zagrajek

W dniach 6-7 marca 2004 odbył się w Warszawie staż aikido poprowadzony przez Pascala Durchon (5 DAN Aikikai), ucznia Christiana Tissier (7 DAN Aikikai). Adeptci aikido tłumnie przybyli na warszawską Gwardię. Aikidocy z różnych klubów i miast przez dwa dni wspólnie wylewali pot pod przewodnictwem francuskiego mistrza.



W sobotni poranek sensei Durchon przywitał się z uczestnikami i poprowadził krótką rozgrzewkę. Tuż po niej zaczął się regularny trening. W tej części mistrz skoncentrował się na unieruchomieniach w suwari waza. Większość czasu upłynęła aikidokom na poruszaniu się na kolanach i trenowaniu ikkyo, nikyō, sankyō, yonkyō i gokyō. Często jednak ten główny wątek przeplatany był innymi technikami. Tym razem już w tachi waza. Dla odmiany skoncentrowanymi na rzutach. Po 1,5 godzinie ćwiczenia aikido wszyscy chwyciliśmy za jo. Sensei Durchon zawsze zwracał pilną uwagę nie tylko na techniki ręczne, ale również doskonalenie talentów z bronią. Gdy trening z kijem dobiegł końca uczestnicy stażu

porozchodzili się w swoje strony. Na krótko jednak, gdyż o 16:00 rozpoczęła się druga część stażu. Tym razem mistrz zlitował się nad naszymi kolanami i gros technik wykonywane było w pozycji tachi waza. Różnaki rzuty, chwyt i ataki pozwoliły wiele nauczyć się osobom początkującym, zaś zaawansowani mogli przypomnieć sobie naprawdę sporo technik. I tak aż do 18:30, gdy sobotni trening dobiegł końca. Wróciłem do domu zmęczony i lekko uszkodzony, ale szczęśliwy.



Szczęśliwy do czasu, gdy o 8:00 zadzwonił budzik. Za 1,5 godziny byłem już na Gwardii. Sensei Durchon rozpoczął ostatni trening tego stażu o 10:00. Przeważały techniki tachi waza i hanmi handachi waza. Mnóstwo rzutów, unieruchomień, dźwigni. Także sporo było w tym treningu jiyuwaza, a więc każdy mógł potrenować swoje ulubione techniki. Co prawda kolana były zmęczone po wczorajszym treningu suwari waza, jednak to nie powstrzymywało uczestników przed wykonywaniem technik hanmi handachi. O godzinie 12:00 staż z Pascalem Durchon zakończył się.



Jak zwykle było warto. Nie tylko z powodu możliwości trenowania i oglądania takiego mistrza jak sensei Durchon. Nie tylko dlatego, że można było poćwiczyć z najlepszymi polskimi mistrzami aikido. Wydaje mi się, że chodzi przede wszystkim o osobowość i charakter Pascala Durchon. To niezwykle serdeczny człowiek, zawsze uśmiechnięty. Gdy tylko widzi, że komuś nie wychodzi jakaś technika, że ktoś źle upada, podchodzi i udziela instrukcji, jak robić poprawnie. Wielokrotnie pokazywał wykonywanie technik również na osobach początkujących. Przy tym z jego twarzy nigdy nie schodził uśmiech. Wręcz przeciwnie, od Pascala Durchon zawsze promieniuje serdeczność i życzliwość dla innych. Nic dziwnego, że staże z senseiem Durchon są tak popularne. To fantastyczny człowiek i wyjątkowo utalentowany aikidoka.