

ARIMITSU MASAACKI



Arimitsu Masaaki Sensei se narodil ve městě Kagoshima roku 1936. Na zdejší univerzitě se začal věnovat Kendō. U policie sloužil u přepadového oddílu a tam trénoval pod vedením takových velikánů jako Nakakura Kiyoshi Sensei. Od policie odešel do penze v roce 1997, když předtím sloužil jako Shihan na vrchním velitelství. Úspěšně soutěžil ve všech prestižních turnajích Kendō a v současné době zastává funkci viceprezidenta a předsedy rady federace Kendō prefektury Kagosima.

Cesta vede přes tvrdý trénink

Mnozí učitelé už napsali vynikající rady, jak přistupovat k postupovým zkouškám a připravám na ně, takže mě už k vyjádření mnoho dalšího nezbyvá. Avšak co se týče pojmu „přístup“ chtěl bych poukázat na to, že skládat zkoušky pouze proto, aby člověk vyhověl pouze požadavkům doby, není moudré a nepovede k vašemu růstu v Kendō. Já jsem tvrdě trénoval od prvního dne, kdy jsem s Kendō začal. Když jsem se připravoval na 8. Dan, trénoval jsem stejně tvrdě jako vždy, ale výzvu jsem nebral jako možnost výhry či prohry. Po pravdě řečeno, smyslem skládání postupových zkoušek v Kendō je to, abyste změřili, jak tvrdě jste po celá ta léta trénovali. Pokud vkládáte do tréninku všechno, dostane se vám uznání od zkušebních komisařů, osobností Kendō sedících u zkušebních stolů. Pokud tento přístup postrádáte, bude velice těžké postupovou zkoušku Kendō složit.

Jedné věci jsem si všiml u zkoušek na 6. a 7. Dan. Existuje poměrně dost kandidátů, kteří předvádějí „vypůjčené Kendō.“ Zdá se, že nemají dost sebedůvěry k tomu, aby si řekli: „V tréninku jsem pořádně zabíral, tak pokud nepostoupím s tím co mám za sebou, tak kdo, k čertu, postoupí? Mluvím-li o sobě, byl jsem schopen složit každou zkoušku Kendō po 7. Dan včetně na první pokus, ale když přišlo na 8. Dan, byl jsem na rozpacích jak dál.

Najednou jsem bažil po odpovědích a radil jsem se smnoha učiteli ohledně kousků, z nichž by se dala složit puzzle. Když konečně přišel čas zkoušky, hlavní objem rad, které jsem dostal, byl vtom smyslu, že Kenshi na úrovni 8. Danu by měl být schopen rozvinout jakoukoli techniku, jako Men, Kote, Dō, Tsuki, podle aktuální potřeby. Nakonec jsem třikrát propadl, než se dostavil úspěch.

Po neúspěchu mi řekl můj tehdejší učitel, Nakakura Kiyoshi Sensei: „Co to k čertu vyvádíš? Prostě jdi a dělej to Kendō, které děláš vždycky! Jedna věc je, mít obrovský potenciál technik v rukávu, ale nejobtížnější je Men. Celou svou kariéru jsi na těch svých úderech Men tvrdě pracoval, tak tam prostě jdi a ukaž zkušební komisi, jak jsou ty údery dobré!“

Příští rok jsem udělal, jak mi Sensei řekl. Soustředil jsem se na údery Men. Prošel jsem. Chvilí mi to trvalo než to klaplo, ale moje odbočka mě přiměla k tomu, abych si uvědomil, že

předtím jsem byl na správné cestě. Nikdy nepřestanu být vděčen svému učiteli za to, že mi to ukázal. Nakakura Sensei byl mojí největší inspirací. Byl dokonce tím, kdo mě učil, jak držet Shinai. Vždycky říkal; „Dělej, cokoli dělat musíš, ale ujisti se, že jsi jednička!“ Poprvé jsem se tuto lekci naučil, když jsem si oblékal Men, při svém prvním tréninku na policejní akademii. Zdálo se, že Nakakuru Sensei velice dráždí všichni rekruti svou pomalostí. „Tak dobře vy loudové, dnešní lekce bude o tom, jak se sedí v Seiza po dobu 90 minut!“. A tak jsme seděli. Snažil se nám tím říci, abychom začali pořádně pracovat a brali výcvik vážně. Od toho večera jsem si zavedl režim nácviku zavazování Men. Požádal jsem své spolubydlící, aby mi při oblékání

Men stopovali čas. Nakakura Sensei měl Men na hlavě a byl připraven k výcviku do 20 vteřin - ne více. Byl jsem posedlý nácvikem toho, abych si nasadil Men a byl připraven vyrazit rychleji než Nakakura Sensei. Během mých večerních cvičení jsem pokračoval i po zhasnutí světel. V době, kdy jsem vstoupil do přepadového oddílu, se mé úsilí vyplatilo a já byl schopen obléknout si Men téměř tak rychle, jako Nakakura Sensei.

Nakakura Sensei nám také říkal, abychom byli první, kdo vstoupí do Dōjō. Správný přístup míní, že chcete-li požádat svého učitele, aby s vámi trénoval, měli byste strávit noc čekáním v Dōjō a nespát. Byl bych rád, kdyby na to mladí Kenshi brali důkladný ohled. Nakakurovi Sensei tohle dělal jeho učitel Maruta Sensei, a on dělal totéž mě. Napadlo mě, že se každé pondělí, středu a pátek zahřejí před tréninkem v Keiko-gi Sensei Nakakury. Přišel jsem do Dōjō o 15 minut dříve než obvykle, ale on už tam stál u petrolejových kamen, jakoby na mě čekal. Příště jsem se rozhodl přijít o 20 minut dříve, ale on tam byl zas. Pokaždé jsem přišel o dalších 5 minut dříve, ale jako obvykle, Sensei vždy vešel do Dōjō těsně přede mnou. Viděl, že mě začíná frustrovat. „Hej Arimitsu, už jsi pochopil? Mám tě prokouknutého!“ Jinými slovy, viděl, že se snažím přijít do Dōjō každý den o 5 minut dříve. „Víš, Kendō není pořád jen o technice. Pokud si budeš moci vypočítat, co si tvůj oponent myslí, bude ti všechno vycházet.“ Mě bylo tenkrát 27 let. Nakakurovi Sensei bylo 52.

Potřebujete rozvíjet Shin - Ki - Ryoku - itchi!

Je snadné říci, kdo trénuje tvrdě = dlouhodobě. Miyazaki, mnohonásobný celonárodní šampion Japonska, potřebuje v zápase (Shiai) pět, někdy i deset minut k získání hodnotného bodu. Ale i on by měl co dělat, aby zabodoval ve dvou minutách, přidělených na zkoušku. Proto si myslím, že je zbytečné rozhodovat podle toho, zda bylo či nebylo dosaženo hodnotného bodu. V Kendō má velký význam pojetí Shin - Ki - Ryoku - itchi.

Shin má souvislost se srdcem či myslí, že životně důležité, abyste zůstali klidní (nenechali se rozrušit). Jinými slovy, jste schopni zůstat zcela pevní v přítomnosti soupeře. Abych to zjistil (rozpoznal), všímám si vždy levé ruky a nohy zkušeného. V Kendō existuje učení, které má pojem „dýchat patou“ Interpretuji to tak, že se jedná o soustředění všech vašich nervů do paty. Povolí-li vám pata, povolí též „dutina“ vzadu pod kolenem. V okamžiku kdy zaujmete Kamae, musíte mít tenzi soustředěnou do paty. Vaše levá ruka musí zaujímat polohu na středové linii. V důsledku toho se zlepší váš postoj. Pozorováním levé ruky a paty je možné posoudit rozvoj Shin každého Kenshi.

Dále je tu Ki

V Kendō se ke Ki vztahuje mnoho analogií, jako třeba popis plamenů šlehajících z Kensen, nebo vody v přehradní nádrži, která na povrchu působí klidně, avšak stále si udržuje vlastnosti, díky nimž stále proudí. Dle mého soudu tyto analogie navozují dobré představy o tom, co Ki v Kendō znamená. Ki je dynamická složka mentální stránky každého jedince a je hnací silou, která člověku umožňuje vítězit sám nad sebou. Abych uvedl příklad jak to myslím. Trénuje-li člověk ráno v zimě, musí překonat chlad. Musí překonat také ospalost, nemluvě o tom, že musí vydržet útrapy aktuálního tréninku. Je to energie Ki, jež nám dává sílu

vytrvat a po dosažení vlastních limitů to zkusit ještě tvrději. Tvrdé a zdánlivě nekonečné doby tréninků nám pomáhají vylepšit nejen techniku, ale též vlastní Ki. Navíc to není nic, co bychom dělali protože musíme. Praktikujeme dobrovolně, jelikož hledáme zkvalitnění vlastní osobnosti.

Třetí složkou je **Ryoku**, které se váže k technice.

Kenshi, jehož Shin a Ki jsou správně rozvinuty, je schopen provádět kvalitní techniku. To mám na mysli když říkám, že existuje dost lidí, kteří si nejsou jisti co do správné metody tréninku. Mají snahu ustupovat, jsou-li napadeni a uhýbat jakýmkoli útokům, zaměřeným na ně. Je příliš troufalé trénovat se svým Sensei zejména proto, abyste učitele porazili na body, které sbíráte. Místo toho byste se měli ze všech sil snažit, abyste udeřili tak často, jak jen můžete. Samozřejmě byste neměli uhýbat úderům směřovaným na vás.

Přijímat údery je jeden z nejučinnějších způsobů, jak se v Kendō zlepšit, avšak cítím, že stále více lidí trénuje tak, aby se úderům vyhýbali. Nevrhnete-li se do tréninku, kde budete přijímat údery namířené proti vám, nezískáte nic. Jděte do toho, dávejte a přijímejte rány. Kdo z vás bude mít stále takovýto přístup, ten bude excelovat.

Moje kariéra v Kendō začínala tím, že jsem se snažil překonat bázeň z Kensenu Sensei Nakakury. Od té doby jsem na trénincích strávil mnoho let. Pamatuji se, jak jednou řekl: „Trénuj tak usilovně, jak jen můžeš a nešetři se žádné námaze!“ To se dá stále ještě velmi dobře použít při mém tréninku dnes. Jakýkoli Kenshi, který je schopen se takto zaměřit a takto trénovat i po mnoho let, má dobrou šanci uspět i při zkoušce na 8. Dan. Pokud se výsledek zkoušky scvrkne pouze na to, zda kandidát získá, nebo nezíská ve vymezeném čase hodnotný bod, nemá věru cenu, abyste se snažili trénovat proti velmistrům. Zkoušející jsou tady od toho, aby rozeznali zda kandidáti mají či nemají rozvinuté Shin a Ki a zda jsou schopni uplatnit ráznou a vhodnou techniku. To jsou atributy, které může posoudit pouze Sensei na vysoké úrovni. Jinými slovy, není to samo o sobě záležitostí toho, zda dokážete udeřit soupeře, nýbrž toho, zda v daný okamžik dokážete hrát na stejnou strunu s examinátory. I když jste nedosáhli hodnotného bodu, avšak máte něco, čím uděláte dojem na zkušební komisi, projdete. Není-li tomu tak, neprojdete.

Uvědomte si důležitost Mitorigeiko

Často je nám připomínána důležitost Mitorigeiko, neboli objektivní pozorování cizího tréninku v zájmu vlastního studia. Málo lidí však tuto skutečnost bere opravdu vážně. Na velkých seminářích často vídám, jak mladí Kenshi, čekající v řadě na boj s určitým učitelem, celou dobu pozorují trénink jiného učitele. To je základní ponižování toho Senseie u kterého čekáte na Keiko. Já osobně bych byl velice nerad, kdybych měl jakkoli vyjít vstříc tak hrubé osobě. Jaký smysl má čekat na „boj“ s učitelem, nejste-li připraveni důkladně pozorovat jeho styl a pohyby, abyste se ve svém kole uvedli co nejlépe.

Jak už jsem se zmínil dříve, když jsem začal s Kendō, trénoval jsem co nejrychlejší nasazení přílby Men, abych byl první v řadě, kdo bude trénovat s mistry. Poté, co jsem skončil svou lekci s učitelem, odstoupil jsem o krok vzad a pozoroval průběh dalšího kola. Sledoval jsem pozorně, jak další osoba v řadě šermuje a srovnával jsem to se svým vlastním způsobem boje.

Tím jsem se v mnohém poučil o svém vlastním Kendō. Váš výcvik nekončí tím, že skončí vaše tréninkové kolo. Přistupujete-li k výcviku tak, že „studujete“ i když vaše lekce skončila, pak rozvíjíte Kendō jako svou Cestu. Jelikož praktikuji tento přístup, Kenshi v Kagoshimě v průběhu ranních tréninků sedí po skončení svého Keiko v pozici Seiza a pečlivě pozorují počínání dalšího cvičícího. Po skončení jdou a řadí se u dalšího učitele a opět pečlivě dávají pozor, dokud na ně v šermu nepříjde řada.

Samozřejmě existuje mnoho dalších aspektů Kendō, kterým je třeba věnovat pozornost. Například, každý ví o důležitosti Reiho - etiky v Kendō. Když o tom mluvím zdá se, že existuje dost lidí, kteří se o etiku příliš nezajímají. Pozorování správné etiky je elementární částí vašeho tréninku. Je to váš první důležitý krok k tomu, aby jste uspěli u postupových zkoušek. Jiným aspektem je Shikake-waza, neboli schopnost zaútočit. Samozřejmě, že je důležité vyprovokovat vašeho soupeře k akci a vlákat ho do útoku. Zároveň je však životně důležité provádět čisté útoky přímo ze značky (z místa). Tato filozofie tvoří základ mého Kendō. Ano, touto formou to praktikuji já a svůj způsob nikomu nevnucuji z prostého důvodu. Každý máme svůj vlastní způsob provádění dané techniky. Avšak prosil bych každého, kdo uvažuje o tom, že se pokusí o zkoušky na 6., 7. a 8. Dan, aby si razil stále cestu vpřed a vytvořil si vlastní styl Kendō.

Abych shrnul hlavní body tohoto článku.

Studujte Shin. Studujte význam Ki. Útočte rázně a s elánem. To znamená snažit se získat bod navíc a zabodovat jako první. V Keiko nezáleží zda jste udeřili 50x či 100x. Prostě se snažte trénovat, co hrdlo (srdce) ráčí. Budete-li toho schopni, budete moci překonat (povznést se nad) Kendō „půjčka za oplátku“, „oplácet stejným“, které je tak běžné v dnešní době. Technické stupně (Dany) nejsou od toho, aby se sbíraly, když uplyne dostatečně dlouhá doba. Musíte tvrdě pracovat, abyste zdolali příčku žebříku jednu po druhé. Nemá cenu dostávat rady od svého učitele, když byste jim nedovolili, aby na vás tak či onak zabraly. Podrobně sami sebe zkoumejte a pozorujte, zda neberete věci příliš samozřejmě. Činy mluví hlasitěji než slova či myšlenky. Zkoumejte věci v Dōjō a neuspějete-li napoprvé, snažte se zas a znovu. Věřte v tuto metodiku a trénujte pilně a tvrdě.