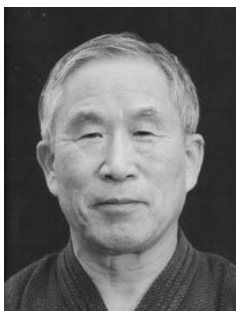


IWATATE SABURO



Iwatate Saburo se narodil v roce 1939 ve městě Narita, v prefektuře Chiba. S Kendō začal na naritské vysoké škole pod vedením Takiguchi Masayaki Senseie. Po promoci nastoupil k policii prefektury Chiba a ve studiu Kendō pokračoval individuálně u Itoga Kenichi a Mabushi Kokichi Senseie.

Stal se Shihanem - hlavním instruktorem Kendō u Policie Chiba a od ní odešel v roce 1999 do penze. V současné době Iwatate Sensei zastává řadu poradenských pozic na různých úrovních a také se angažuje v administrativně odpovědných funkcích místního Kendō. Dosáhl vynikajících výsledků na prestižních turnajích, jako Tazai Tiako a Meijimura Taikai - mezi jinými.

Existují známky důstojnosti, zjevné v držení těla a pohybech ještě předtím, než zkouška vůbec začne?

První, čeho si u postupové zkoušky všimnu, jsou postoje (fyzické) kandidátů, tak, jak se připravují na místě. Z řeči a výrazu obličeje se dá zjistit celá řada věcí.

„TO JE ONO! DNES JE TEN DEN, KDY UKÁŽU CO JE VE MNĚ!“

Kdokoli, kdo si udržuje takto odhodlaný stav mysli, je schopen vést si dobře a má minimum slabin. Kdykoli se kdo „řádně staral o svoji zahradu“ a průběžně uskutečňoval tvrdý výcvik, bude vyzařovat sebedůvěru, která se projeví v jeho pohybech a (fyzických) postojích. To se pociťuje jako autentické a nikoli jako pouhá fasáda.

Postupová zkouška je příležitost, při níž se objektivně ohodnotí vaše současná úroveň Kendō. Nevyhnutelně se tudíž vaše úroveň promítne ve vašem chování, postojích, držení těla a to vše se bere v úvahu.

Svého času se stalo, že jsem neudělal napoprvé zkoušky na 7. a 8. Dan. Analyzoval jsem svůj postoj a přístup (vnější i vnitřní) v době kdy jsem propadl a srovnal jsem to se stejnou situací v době kdy jsem prošel, a používám to jako základ při pozorování jiných kandidátů.

V úvahu je nutno brát i tak zdánlivě zanedbatelný detail, jako je oblečení, v němž jste se dostavili na shromaždiště. Hodí se sem ležerní oblečení, upravený oblek či formální šat? Lidé, kteří se snaží udržovat fasádu bez skutečné podstaty, jsou snadno rozeznatelní, protože postrádají gracióznost, která jde ruku v ruce s tím, co se snaží předvést. Každopádně, toto jsou věci, kterých si všímám ještě před začátkem praktické části zkoušky. Praktická část zkoušky začíná vzájemnou poklonou Taitō (Shinai se drží ve výši pasu), dobrým pevným a vyváženým Sonkyo a pak sebevědomým povstáním a zahájením kola. Tento postup nesmí vypadat vynuceně, jako u herců v řecké tragédii, ale musí být dokonale přirozený a musí odrážet celkový náhled na Kendō, nebo přístup k němu ze strany dotyčného jedince. I když se domníváte, že vaše vystoupení ve vašem kole bylo nedostatečné, je důležité, abyste si udržovali soustředění a nenechali svůj střeh ochabnout až do konce, kdy odložíte svůj Shinai a ukloníte se. To je Zanshin.

To je obzvláště důležité, čeká-li na vás „ve frontě“ další soupeř. Prosím, ujistěte se, že provádíte úklony pořádně. Vlastně byste se měli snažit uklonit se ještě jednou, při závěrečném odchodu z haly. Examinátoři si takovýchto aktivit rychle všimnou.

Samozřejmě, že všichni kandidáti mají před svými koly "nervy" a mohou se chovat poněkud odlišně, ale mějte na paměti, že vás pozorují předtím i potom co jste skončili. Vzhledem k novým postupovým pravidlům se 6. a 7. Dan hodnotí podle toho, nakolik dobře kandidát chápe význam a poslání Kendō. Examinátoři pozorně sledují každý pohyb, od úklony, po stav oděvu a vybavení. Všechny tyto složky by měly být třibeny během každodenního tréninku, nejen jako show, při postupové zkoušce.

Jste schopni vytáhnout svou speciální techniku, když se započítává?

Rád bych dále sdělil své názory na vlastní kolo. Jedním ze 2 bodů, který vystupuje během kola je, zda jste či nejste schopni využít svou speciální techniku. V minulosti byste někdy mohli slyšet historky, jak Kendōkové na vysoké úrovni stáli proti sobě po celé kolo, aniž se pokusili o jediný úder, a přesto prošli! Ale časy se mění a dnes je životně důležité, abyste perfektně zabodovali ve vymezeném čase. Tím se rozumí, zda jste či nejste schopni manévrovat svým protivníkem a udržovat nad ním kontrolu od vaší preferované Ma-ai, až po závěrečný devastující úder. Examinátoři jsou schopni vycítit, kdy kandidát úspěšně uplatnil svou „tajnou“ techniku. Každá osoba má speciální techniku, která vyhovuje její povaze. Je-li kandidát schopen úspěšně završit útok s použitím své vlastní speciální Waza, znamená to, že jeho kolo bylo úspěšné.

Další věcí, která mi připadá na mysl, i když možná trochu odbočuji, je nepříjemný zvyk některých lidí šoupat se (posouvat) bezúčelně doprava. Jednou jsem jednomu takovému jedinci počítal kroky - a on se posunul šestnáctkrát, než zaútočil! Není třeba říkat, že propadal u jedné zkoušky za druhou, dokud ho někdo na tuto chybu neupozornil. Při příští zkoušce bylo zřejmé, že na odstranění tohoto zvláštního problému tvrdě pracoval - a odešel od zkoušky jako vítěz. Důvod, proč není moudré se posouvat doprava je ten, že to vypadá, jako že pro Vás je obtížné udeřit, nebo to může vypadat jako že od soupeře utíkáte.

Zpátky k hlavnímu tématu. Věřím, zkoušky Shiai, Keiko a Shinsa jsou v podstatě totožné. Jak řečeno, bez ohledu na to koho máte před sebou, potřebujete mít speciální techniku, s níž si věříte v praxi. Pokud tato Waza nefunguje proto tomu kterému soupeři, potřebujete vydolovat z vašeho repertoaru další a další. Potřebujete Waza, která je natolik přesvědčivá, že ji rychle ocení i soupeř. Jedinou cestou k vyvinutí takovéto Waza je spousta vysoce náročného tréninku. Rozsah tréninku je zřejmý během zkoušek. Ti, kteří do tréninku vložili čas a úsilí, na ty se „usměje paní Štěstěna“ a budou úspěšní. Varujícím momentem, bez ohledu na to, jak tvrdě jste mohli trénovat je fakt, že pokud tak nečiníte ve správném rozpoložení mysli, postaví se vám do cesty všechny druhy problémů a budou zdržovat váš postup. Potřebujete si najít dobrého učitele a absorbovat jeho učení a jelikož sami trénujete, musíte vzít vážně v úvahu, co se žádá od vás, abyste zase vy byli dobrými učiteli.

Když jsem studoval na vysoké škole, můj učitel Takiguchi Masayoshi Sensei ke mně s radou příliš často nepřicházel. Vše co dělal bylo, že se mnou trénoval. Když jsem si však začal dělat starosti s nadcházejícím 8. Danem, dal mi následující radu: „Postupová zkouška je pouze příležitostí k tomu, abys čestně ukázal svou opravdovou úroveň Kendō.“

Tato jednoduchá rada byla tím, co jsem potřeboval, abych se uvolnil. Vzpomínám, jakou úlevu jsem pocítil poté, co jsem tato slova uslyšel. Také se pamatuji na to, když jsem neudělal zkoušku na 7. Dan. Můj učitel na policejní prefektuře, Sensei Mabuchi Kokishi poukázal na můj problém. Měl jsem nohy příliš daleko od sebe. Utěšoval mě tím, že řekl, že on sám také napoprvé u 7. Danu propadl. Pak mi řekl, že když vyrážím vpřed a uplatňuji tlak Seme, nechávám vždy levou nohu vzadu. Měl bych se soustředit na její rychlé přitažení. Soustavně jsem to praktikoval, kdekoli a s kýmkoli jsem trénoval. Ať už v policejním, nebo místním Dōjō s dětmi. To mi pomohlo vytvořit základ mého dnešního Kendō.

Sensei Sasaburo Takano jednou řekl, že když uběhnete čtyři kilometry a pak děláte suburi, Vaše Kendō nebude upadat. Myslím, že to řekl po válce, kdy bylo opravdové praktikování

Kendō zakázáno. Poté, co jsem překročil čtyřicítku jsem začal běhat 4 až 5 km každý den. Abych pravdu řekl, nikdy jsem běhání neměl rád, ale protože je mi vyloženě ku prospěchu, pokračoval jsem v něm stále. Nyní je mi šedesát dva let a cítím důležitost běhání stále více.

Pro mne je důležitý mentální aspekt Kendō. Bez ohledu na to jak stárnete, hnací síla která vás nutí běhat nebo chodit je základem pro to, abyste stejně postupovali i v Kendō. Jiný Sensei, který nedávno prošel u 8. Danu, dokonce používá tréninkový režim při kterém nejprve běhá a následně provádí 200 Uchikomi - základních úderů. Po pravdě řečeno, ti, kdož ráno zařazují běh jako součást tréninku, vyniknou. Pohybují se uvolněněji a expansivněji.

Posilování spodní části těla má přímou spojitost také s mentální silou. Vytváří sebedůvěru. Když hodně běháte, posiluje to jistotu v Keiko. Začnete-li s běháním dokonce i ve čtyřiceti letech, bude to mít spojitost s vašimi povzbuzujícími výsledky.

Nikdy si nenech utéci šanci, ať v Kendō či v životě

Zmínil jsem se o celé řadě bodů, ale základní linií v Kendō je Keiko. Nebudete-li se mu horlivě věnovat, nikam se nedostanete. V Kendō se nepočítá to, kolik knih jste o něm přečetli, nýbrž to, co jste při něm vypotili!

Zkoušky jsou pouze jedním aspektem vašeho tréninku Kendō. Proto trénovat na zkoušku a po jejím ukončení si udělat přestávku, je vyloučeno. Uprostřed kola nesmíte přerušit koncentraci, jinak budete zasažení. Totéž platí po celý váš trénink Kendō. Nikdy byste neměli udělat přestávku!

„Nikdy nevíte, zda dosáhnete osvícení či zda skončíte v hořkých rozpacích, ale ani jedna z cest se nikdy neobrátí nazpět. To je trénink Kendō“

Tuto báseň složil Sensei Oka Kenjiro a nahlíží jejím prostřednictvím na kořeny Kendō , jako na cestu pro život.

Viděl jsem mnoho nadaných lidí, kteří Kendō zanechali i mnoho neohrabaných jedinců, kteří vytrvali a stali se velmi silnými. Vytrvalost je mocný atribut. Vždy je mutno snažit se ze všech sil. Tyto faktory ruku v ruce s dobrým učitelem vytvářejí neomezené možnosti a potenciál. Mluvím-li o dobrých instruktorech, rád bych využil této příležitosti, abych vám pověděl o svých učitelích.

Zaprvé. Keiko s Itoga Kenichi Sensei bylo absolutně nádherné. Pamatuji si, jak jsem při studiích na vysoké škole, vzhlížel k jeho Kendō s posvátnou úctou a byl velice šťasten, když jsem po promoci nastoupil k policii a mohl od něho dostávat instrukce. Byl to typ člověka, který se zlobil pokaždé, když jsem v zápase vyhrál a chválil mě vždy, když jsem prohrál!

U policie rovněž působil výše zmíněný Mabuchi Sensei. Nade vše miloval Keiko. Bylo mu vším. Když jsem odešel od policie do penze, oba tito učitelé krátce po sobě zemřeli a já sevrátil ke svému vysokoškolskému učiteli Takiguchimu.

Takiguchi Sensei nedosahoval velkých úspěchů v zápasech (Shiai), ale po celou dobu své kariéry Kendō usiloval o co nejlepší a precizní přímé seky na hlavu (Men). Dodnes ho za to obdivuji.

Čím usilovněji se snažíte při tréninku, tím více se vaši instruktoři budou snažit a pomáhat vám. Právě tak, jako když se ptáčátko snaží proklubat ze skořápky vajíčka, budou se mu rodiče občas snažit pomoci tím, že do skořápky klovnou také. Tato analogie se užívá v Zenu a odkazuje na situaci, kdy mistr pomáhá svému učedníkovi dosáhnout osvícení. Jelikož se student „nachází na hranici“ mistr mu občas dá radu, která se stane rozhodující šancí k probuzení. Užijeme-li tutéž analogii v Kendō, pak Sensei je onen ptačí rodič. Podle mého názoru se všichni čekatelé musí snažit a uvědomovat si, že jsou jako holátka, snažící se dostat ven ze skořápky. Například na konci tréninku by měli studenti běžet ke svým učitelům a poděkovat jim za trénink. Následně co nejdychtivěji čekat na nějakou radu, která by jim

mohla pomoci na cestě. I když rada nepřichází, studenti by měli příště udělat přesně totéž. Na tento přístup by bylo možno nahlížet jako na šanci prorazit. Nemíjeme šance, které život na našich cestách může pohodit.

Během mnoha let trvajícího tréninku se tyto šance objeví. V postupové zkoušce Kendō je důležité využít všechny šance, které se mohou vynořit, a zabodovat. Z makroskopické perspektivy platí tytéž principy v životě obecně. Jinými slovy, nejsou to jen příležitosti, které se objeví v průběhu kola postupové zkoušky a kterých je nutno využít. Máte-li být úspěšní, je nutno využít mnoha dalších, různých šancí, které v průběhu vašeho dlouhodobého tréninku přicházejí. To znamená, že se počítá každý jednotlivý trénink.

A pokud soustavně trénujete se svým učitelem, musíte si být vědomi svého postavení. Jste zde proto, abyste se učili, nikoli proto, abyste se snažili předvést svému učiteli nějaký ten fígl a mysleli si o sobě, že jste byli lepší, než váš Sensei. Měli byste se snažit zasáhnout, učitele čistým Kendō. Pokud tak činíte a podaří se vám jeden či dva úspěšné údery, Sensei to ocení. Dlouhodobě je daleko účinnější snaha o čisté a přímé Kendō, než když se budete uchylovat k pochybným trikům ve snaze hromadit body proti vašemu učiteli, jen abyste uspokojili své vlastní ego. To jde ruku v ruce s tím, že jste tam od toho abyste se učili. Měli byste pilně trénovat s pokorou a úctou k těm, kteří na cestě došli o kousek dál. Měli byste být vděční za to, co vám nabízejí. Pamatujte, že Sensei vám dovolí, abyste ho mnohokrát udeřili proto, aby vám pomohl zvládnout základy Kendō. Je to tento stále se vyvíjející proces snahy o čisté údery, který vám umožní, aby se pohyby Kendō staly vaší druhou přirozeností. Zesílíte-li, je to z velké části díky tomu, že máte učitele, který vám na této cestě pomáhá. Sami byste to nedokázali.

Yamaoka Tesshu kdysi řekl: „Chcete-li skutečně někoho porazit, nejprve se snažte rozvíjet Vlastní charakter.“

Jak to udělat?

Nejprve praktikujte Keiko.

Potom praktikujte další Keiko.