

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012

KENDO

Scurtă prezentare a istoriei și tehnicilor

Autorul:
Mocian Adrian
1 Dan Kendo

Abstract

Kendo (calea sabiei) este pentru cei mai mulți arta marțială care are cele mai multe legături cu cultura japoneză tradițională. Eticheta, metodele de antrenament echipamentul și tehnicile sunt produsul unei lungi dezvoltări istorice. Conceptele filozofice care au ajutat la formarea acestei arte și cele care stau la baza practicării ei sunt central al culturii japoneze. Kendo nu este doar o disciplină interesantă și profundă la un nivel personal, este de asemenea o oportunitate de a asimila o mare cantitate de cunoaștere a caracterului japonez.

Ce este kendo? Kendo este versiunea modernă ritualizată a scrimii japoneze. Sunt multe arte marțiale japoneze de sabie astăzi, de la cele orientate spre sistemele tradiționale de antrenament folosite de samurarii feudali (Bujutsu), până la sisteme moderne, cum este Iaido, care se concentrază pe tehnica și estetica scoaterii sabiei din teacă. Ca și un termen generic, Kendo se poate referi la orice sistem de antrenament cu sabia japoneză. Poate fi considerat atât un sport, cât și o disciplină fizică și mentală. Când este practicat așa cum trebuie și conștiincios, Kendo devine o cale către autoeducare și cunoaștere. Combină emoțiile și stresul unei competiții sportive cu o cunoaștere profundă obținută prin antrenamentul specific artelor marțiale japoneze.

Kendo a început o dată cu apariția sabiei japoneze (nihonto) și reprezintă valorile care s-au dezvoltat în fiecare perioadă, ca și artă militară în perioada Sengoku (1467-1568, perioada în care toată țara se afla în război), ca și artă în perioada Edo (1603-1868) și ca și sport începând de la sfârșitul Shogun-atului Tokugawa.

Sabia japoneză, de la jumătatea secolului al XII-lea, jumătatea erei Heian (794-1185), a avut o lamă ușor arcuită, numită Shinogi, modelul ei fiind o sabie folosită de un trib specializat în lupta calare, din nordul Japoniei, în secolul al IX-lea. De atunci sabia a fost folosită de samurai și tehnologia de producție s-a dezvoltat rapid în perioada timpurie a samurailor, sfârșitul erei Kamakura, în secolul al XII-lea. Tachi, sau sabia lungă, devine mai mult decât o armă practică, devine simbol al familiei sau clanului, și este adesea lăsată moștenire urmașilor.

După războiul Onin, de la jumătatea erei Muromachi (1395-1573), Japonia s-a confruntat cu 100 de ani de anarhie. În acest timp, au luat naștere multe școli de kenjutsu. Pentru a putea controla această armă deosebită, care părea să fie vie, să aibă spirit, samuraili își antrenau neîncetat trupul și spiritul să-și însușească aceleași caracteristici: "să nu se rupă, să nu se îndoie și să taie bine". Cu alte cuvinte, a ajunge să te eliberezi de ideea de viață și de moarte pe câmpul de luptă a devenit idealul samurailor și tema centrală a antrenamentului lor. În 1543, la Taanegashima, insula situată în sudul Japoniei, s-au adus pentru prima dată arme de foc. Nu a durat mult timp până când producția armelor de foc să se dezvolte asemenea celei de realizare a sabiilor. Ca și rezultat, metodele de luptă cu armuri grele, care s-au dezvoltat până la acea vreme, s-au schimbat în mod dramatic în metode luptă cu echipament mai ușor. Din experiența numeroaselor bătălii, au rezultat dezvoltarea și specializarea forjării săbiilor și astfel s-au stabilit și tehnici speciale de mânăuire a sabiei, tehnici care au fost transmise generațiilor următoare prin intermediul diferitelor școli de sabie, cum sunt Shinkage-ryu și Itto-ryu.

Japonia începe să cunoască o perioadă de pace la începutul erei Edo (1603-1867). În această perioadă, tehnicile de kendo au devenit din tehnici de a ucide în tehnici de dezvoltare a persoanei prin concepte precum Katsunin-ken, în care, pe lângă tehnicile de luptă cu sabia, erau incluse și concepte privind disciplina și modul de viață al samurailor. Aceste idei au fost cuprinse în cărți despre arta războiului la începutul perioadei Edo, ca exemple se pot enumera:

- Heiho Kadensho, de Yagyu Munenori
- Fudochi Shinmyoroku, de preotul Takuan
- Ken to Zen, de Tokugawa Iemitsu
- Gorin no Sho, de Miyamoto Musashi.

Multe alte cărți au fost publicate la jumătatea perioadei Edo, și multe din acestea au devenit clasice, influențând practicanții de kendo în zilele noastre.

Aceste publicații au încercat să trateze viața samurailor, modul lor de viață și cum să trăiască dincolo de moarte. Aceste învățături au fost folosite în fiecare zi de către samuraili care au studiat aceste cărți, care au trăit o viață austeră, cultivându-și mintea și dedicându-se dezvoltării tehnicilor de război (Bujutsu), au învățat să facă diferența între bine și rău, și să se sacrifice pentru clanul lor (Han) sau pentru lordul lor la nevoie. Spiritul Bushido care a luat naștere în această perioadă s-a dezvoltat timp de 269 de ani de pace în perioada Tokugawa. Chiar și după prăbușirea sistemului feudal, spiritul Bushido a rămas viu în mintea japonezilor.

În timpul perioadei de pace, în kenjutsu se dezvoltau tehnici noi, mai grațioase, derivate din experiența reală a luptei cu sabia. Ne fiind posibilă utilizarea lor în dueluri reale aceste tehnici au fost incluse în kumi-dachi, seturi de kata care se exersează fără armură, cu

bokken (sabia de lemn) sau cei mai experimentați le exersau cu katana. Însă practicanții nu s-au putut mulțumi doar cu exersarea acestor seturi de kata lăsate moștenire de generațiile anterioare, iar verificarea tehnicilor într-o confruntare pe viață și pe moarte nu era posibilă, astfel Naganuma Shirozaemon-Kunisato, de la școala Jiki-shinkage-ryu, a creat o nouă bază a tehnicilor de sabie. În perioada Shotoku (1711-1715), Naganuma a realizat kendo-gu (echipament de protecție), și a stabilit o nouă metodă de antrenament folosind shinai-ul (sabia de bambus). Aceasta pare să fie originea directă a kendo-ului modern..

După aceasta în timpul erei Horeki (1751-1764), Nakanishi Chuzo-Kotake, de la școala Itto, a început o nouă metodă de antrenament folosind men cu grilaj de fier și kendo-gu confecționat din bambus, acest echipament devenind în scurt timp cunoscut și preluat și de celelalte școli.

În era Kansei (1789-1801), competițiile între școli devin foarte populare, și samurarii străbăteau provinciile în căutarea unor adversari puternici pentru a-și îmbunătăți tehnica.

La jumătatea erei Edo, începutul secolului XIX, noi tipuri de echipament au fost produse, printre care se numără și Yotsuwari Shinai, shinai realizat din 4 șipci de bambus, do-ul fiind întarit cu piele acoperită cu lac. În această perioadă trei săli de antrenamente au devenit populare, fiind denumite și Cele Trei Mari Săli din Edo, acestea fiind: Genbukan, condusă de Chiba Shusaku; Renpeikan condusă de Saito Yakuro; Shigakan, condusă de Momoi Shunzo. Chiba a încercat să sistematizeze tehnicile de antrenament cu shinaiul și a stabilit 68 de tehnici, denumite după punctele de lovire. Tehnici precum Oikomi-men și Suriage-men, și alte tehnici au denumiri care și azi sunt folosite, așa cum le-a numit Chiba.

După restaurația Meiji în 1868, clasa samurailor a fost dizolvată și purtarea săbiilor a fost interzisă. Ca rezultat, mulți samurai și-au pierdut slujbele și kenjutsu declină drastic, dar datorită lui Sakakibara Kenkichi, a cărui idee a fost de a realiza gekiken-kogyo, un fel de spectacol în care publicul plătea pentru o demonstrație de arte marțiale a ajutat la păstrarea acestei arte. Mai târziu, conflictul Seinan, care a avut loc în 1877, a fost o încercare nereușită a samurailor împotriva guvernului central, care părea să recupereze kenjutsu prin intermediul poliției metropolitane din Tokyo. În anul 1829, Dai-Nippon Butoku-Kai a fost stabilită ca organizație națională care să promoveze Bujutsu, inclusiv Kenjutsu. În jurul anului 1899, Bushido a fost publicat în limba engleză, fiind considerat o compilație ce cuprinde gândirea și filosofia samurailor. A fost o influență internațională.

În 1912, s-a stabilit Dai-Nippon Teikoku Kendo Kata, folosindu-se pentru prima dată oficial cuvântul „kendo”. Stabilirea Kendo Kata a dus la unificarea multor școli dornice să transmită generațiilor următoare tehnicile și spiritul sabiei japoneze, și pentru a remedia utilizarea improprie a mâinilor din pricina folosirii săbiilor de bambus (shinai), și pentru a corecta loviturile care nu erau la unghiul potrivit față de adversar. Shinaiul se consideră o alternativă a sabiei japoneze. În anul 1919, Nishikubo Hiromichi a consolidat obiectivele Bu (în alte cuvinte ale samuraiului), sub numele de Budo și Kendo.

După Al II-lea Război Mondial, Kendo a fost interzis pentru o perioadă, sub ocupația Forțelor Aliate. În 1952, când s-a stabilit și All Japan Kendo Federation, kendo a revenit, în prezent având un rol important în educația școlară, fiind o artă populară atât printre tineri cât și printre vârstnici, bărbați și femei. Câteva milioane de practicanți de toate vârstele se bucură participând regulat la keiko (antrenament de kendo).

Kendo devine popular în lumea întreagă, adunând practicanți din tot mai multe țări. Astfel în 1970, ia naștere Federația Internațională de Kendo (FIK), și tot în același an a avut loc prima competiție mondială de kendo, ținută la Nippon Budokan.

În 1975 All Japan Kendo Federation a stabilit conceptul de kendo, scopul practicării kendo-ului și sistemul general de teorie.

Astfel:

“Conceptul de Kendo este acela de a disciplina caracterul uman prin aplicarea principiilor Katanei.”,

“Modelarea minții și corpului.
Cultivarea unui spirit sănătos,
Printr-un antrenament corect și susținut,
Pentru strădania perfecționării în arta kendo.
Prețuirea polițetii și onoarei dintre oameni.
Asocierea cu alții cu sinceritate,
Și totdeauna urmărirea educării de sine.
Astfel, practicantul va putea:
Să-și iubească țara și societatea,
Să contribuie la dezvoltarea culturii,
Și la promovarea păcii și prosperității printre toți oamenii.

Pentru o transmitere și dezvoltare corectă a Kendo-ului, eforturile trebuie făcute în a învăța corect modul în care se folosește shinai-ul, urmând principiile sabiei. Kendo este o cale în care individul se cultivă pe sine având drept scop “shin-ki-ryoku-ichi” (unificarea minții, a spiritului și a tehnicii) folosind shinai-ul (sabia de bambus). Sabia de bambus ar trebui să fie nu numai direcționată către adversar, de asemenea către sine. Astfel, scopul principal al instrucției este de a încuraja unificarea minții, a corpului și a shinai-ului prin antrenament riguros în această disciplină.

În timpul antrenamentelor, accentul trebuie pus pe etichetă pentru a încuraja respectul pentru parteneri, și pentru a hrăni oamenii cu un caracter demn și uman. Chiar și în competiție, importanța este menținerea etichetei în Kendo. Astfel un accent important trebuie pus pe antrenamentul în spiritul și forma etichetei (reiho), astfel încât practicantul să poată dezvolta o atitudine modestă în viața, și de a realiza idealul koken-chiai (dorința de a realiza înțelegere reciprocă și îmbunătățirea umanității prin Kendo).

Kendo este un mod de viață pe care generații îl pot învăța împreună. Obiectivul principal al instruirii în kendo este de a încuraja practicantul să descopere și să-și definească propria cale în viață prin antrenamentul riguros al tehnicilor de kendo. Astfel, cel care practică kendo o să fie capabil să-și dezvolte o viziune bogată asupra vieții și de a pune în folosință cultura kendo-ului, beneficiind astfel din valorile acestei arte în viața de zi cu zi.

Kata-kendo și shinai-kendo, au pornit din același punct în tradiția artelor marțiale, și s-au perfecționat completându-se reciproc. Au ajuns să fie considerate două ramuri diferite, Kata fiind considerat koryu, stilul vechi, iar Shinai Kendo este numit kendo-ul modern, sau pur și simplu kendo, fiecare având caracteristici diferite. Însă o separare completă a acestora nu este deloc de dorit. Acestea interacționează la nivel tehnic pentru a îmbunătăți și îmbogăți natura kendo-ului.

La mijlocul perioadei Edo antrenamentul cu echipamentul de protecție numit kendo gu, sau bogu, în care sabia tachi sau bokuto este înlocuit de shinai, a apărut ca și completare la Kumi-dachi (kata-kendo), în acest moment putându-se crea acea stare de tensiune, acea condiție „câștigi sau pierzi”, iar meciurile aveau ca scop de a obține ippon. Din momentul în care s-a convenit asupra porțiunilor care pot fi atacate în timpul meciurilor și asupra modului de a decide ippon, tehnicile folosite s-au adaptat noilor condiții, la fel și echipamentul de protecție.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012

Uniforma folosită în antrenamentele de kendo este formată din keiko-gi, bluza pentru antrenament, și hakama. Kendo-gu este alcătuit din men, masca pentru protecția capului, do, pentru proteșta torsului, kote, pentru protecția antebrațului și tare, pentru protecția șoldurilor și coapselor. Înainte de a pune men-ul kendoka își pun pe cap o eșarfă care ajută la aborția șocurilor, și împiedică transpirația să ajungă în ochi. Shinai-ul esate confecționat din bambus sau materiale sintetice care înlocuiește bambusul aprobat de Federația Japoneză de Kendo. Mărimea unui shinai este de aproximativ 115cm, însă mărimea depinde și de vârsta practicanților, existând mărimi specifice pentru juniori și copii.

Încă din 1927 în regulile pentru meciurile de kendo din Dai Nihon Butokukai se spune ca atunci când execuți o tehnică trebuie să arăți spirit, sabia trebuie să fie direcționată corect și postura la fel trebuie să fie corectă, și doar dacă acestea trei sunt realizate în momentul realizării tehnicii, tehnica poate fi validată de arbitrii. Aceste trei condiții pentru ippon formează conceptul de ki-ken-tai no-ichi (spiritul, sabia și corpul formează un întreg), un concept pentru care kendoka se antrenează de-a lungul vieții, pentru a-l înțelege și pentru a-l cultiva în viața de zi cu zi.

Meciurile de kendo se desfășoară în shiai-jo, suprafața de luptă, care are forma unui pătrat cu dimensiunile cuprinse între 9-11m; podeaua trebuie să fie din lemn. Meciul este arbitrat de 3 arbitrii, Shushin, arbitrul principal, și doi Fukushin, arbitrii secundari. Victoria se decide în general în sistem Sanbon-shobu sau Ippom-shobu. Pentru yuko-datotsu arbitrii trebuie să observe aspectele tehnice ale luptătorilor, felul în care controlează ma-ai (distanța optimă), hasuji (direcția shinai-ulu în momentul executării tehnicii), postura și atitudinea luptătorilor, și starea de spirit, Zanshin. Nu este suficient ca tehnica să fie corect executată, chiar dacă atitudinea și starea de spirit sunt corecte, arbitrii vor aștepta să vadă zanshin, acel moment în care kendoka după ce a punctat trebuie să treacă de adversarul său, să ajungă într-o zonă sigură după care se întoarce către adversar în poziție de luptă, sau dacă nu reușește să treacă de adversar, trebuie să aibă vârful shinai-ului îndreptat către gâtul adversarului sau către centrul acestuia. Zanshin devine un element esențial exersat atât în tehnica de bază și mai ales în tehnicile specifice luptei. Dacă Zanshin nu este prezent în momentul realizării punctului, arbitrii vor ignora punctul.

Deși se pare că antrenamentele de kendo fixează ca și scop victoria în meciurile de kendo, dezvoltarea controlului mental este mult mai important, iar acest lucru se poate realiza cel mai bine prin kendo-kata, care practicat corespunzător va produce kihaku, un spirit puternic. Fără acest kihaku kata nu este altcea decât un dans cu bokuto sau cu katana. Kata, sau kumitachi este considerat în kendo ca și Ri, teoria de bază, iar shiai și keiko, antrenamentele în care se folosește shinai-ul sunt numite Ji, tehnică. Kendoka trebuie să urmărească jiri-itchi, unificarea tehnicii și teoriei. Kata care se execută cu sabie de lemn, presupune o atenție deosebită a direcționării loviturii. Dacă bokuto este direcționat greșit, mișcările devin întârziate, și se va pierde stabilitatea. Deoarece necesită o atenție deosebită prinviind acest aspect, kata ajută la dezvoltarea armonioasă a mișcărilor și în același ajută la perceperea corectă a poziționării sabiei în momentul lovirii. Tot antrenamentul de kata corectează ma-ai. Adesea în timpul meciurilor, se pierde din vedere acest aspect, atenția fiind concentrată pe a lovi rapid și a evita loviturile adversarului, tocmai de-aceea cele mai multe lovituri din shiai nu sunt validate de arbitrii. În kata, tot timpul trebuie păstrat ma-ai; acest lucru poate fi observat foarte clar exersând kata. Lipsa echipamentului de protecție creează un anumit tip de tensiune psihologică. Această tensiune ajută practicantul să se asigure că mișcările sale sunt logice și eficiente tocmai pentru că sunt naturale, curate, și agile.

Antrenându-te în continuu, conștientizând că shinai-ul pe care îl folosești este o sabie pe care o îndrepti nu doar către adversar ci și către tine însuși, încercând să-ți păstrezi

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012

puritatea minții și a trupului, ajungi la o bună înțelegere a relațiilor dintre oameni, și chiar și o înțelegere a relației lor cu mediul înconjurător. Sporturile sunt prezentate ca și activități plăcute și sănătoase, însă kendo, păstrând disciplina și ritualurile cu care s-a îmbogățit de-a lungul timpului, folosind direct experiența vechilor samurai, este predat ca și un mod de viață. În funcție de perioadă sabia japoneză s-a „transformat” din tachi în bokuto, și din bokuto în shinai, dezvăluindu-se caracterul principal al acestei arte: antrenamentul urmând principiile sabiei sunt un mod de a ne dezvolta ca și persoane.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012

Bibliografie:

1. www.kendo-fik.org – site-ul Federației Internaționale de Kendo
2. www.ekf-eu.com –site-ul Federației Europene de Kendo
3. All Japan Kendo Federation – Nihon Kendo Kata Manual, All japan Kendo Federation, 2002
4. All Japan Kendo Federation – Kendo Fundamentals, Vol. 2 Personal Attack and Defense Skills. Training (Keiko);
5. Paul Budden – Looking at a Far Mountain: A study of Kendo Kata, Tuttle Publishing, 2000.
6. All Japan Kendo Kendo federation Nihon Kendo Kata DVD.
7. Hidekatsu Inoue Kendo DVD
8. kendoinfo.net
9. Note personale în urma stagiilor de pregătire cu:
 - Sensei Alain Ducarme, 7 Dan Kendo, 3 Dan Jodo;
 - Sensei Gârbea Ion, 3 Dan Kendo, 3 Dan Iaido, 1 Dan Jodo, președintele Departamentului Român de Kendo și vicepreședinte F.R.A.M.C.;
 - Sensei Ishikubo Shinichi, 6 Dan Kendo, antrenor al clubului kashi din Târgu Mureș;
 - Sensei Abe Tetsushi, 7 Dan Kendo, antrenor al echipei naționale de kendo a Ungariei;
 - Sensei Crăciunel Ioan, 5 Dan Kendo, 2 Dan Iaido, președinte și antrenor al clubului Ichimon din București.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012

Acordul autorului:

Autorul este de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD-ul) conferinței.

Lucrarea: KENDO, scurtă prezentare a istoriei și tehnicilor.

Autorul: Mocian Adrian

Semnătura: