

Moje karate

Przyjechałam do Japonii w 2011 roku, by podjąć pracę jako wykładowca na TUFS. Moi trenujący karate polscy przyjaciele powiedzieli, że koniecznie muszę spróbować tej sztuki walki u źródła, że to niepowtarzalna szansa i nie mogę stracić takiej okazji. Szczerze mówiąc, byłam pełna wątpliwości. Miałam już skończone 36 lat i nigdy wcześniej nie uprawiałam regularnie żadnego sportu, nigdy nie byłam specjalnie sprawna ani szybka, bałam się, że tylko się skompromituję. Nie wiedziałam zbyt wiele o karate ani o sztukach walki w ogóle. Zastanawiałam się bardzo długo, czy podjąć to wyzwanie. Do *dojo* Shorinjiryu Kenkokan Karatedo trafiłam przez przypadek. Szukałam szkoły karate, poszłam spróbować i zostałam. Teraz myślę, że to nie był przypadek, tylko przeznaczenie. Wiem już a pewno, że było to najlepsze, co spotkało mnie w Japonii i w całym moim życiu ekspata, które wiodę od 10 lat. Teraz Shorinjiryu Kenkokan Karatedo stanowi jeden z najmocniejszych filarów mojego życia, daje mi siłę w najtrudniejszych momentach, z dala od domu, od rodziny i przyjaciół, w obcym kraju i obcym języku. Shorinjiryu Kenkokan Karatedo pozwoliło mi zrozumieć różne aspekty relacji międzyludzkich, których mimo swojego wieku nie rozumiałam. Zrozumiałam między innymi, że nigdy nie należy lekceważyć przeciwnika, nawet jeśli wydaje się słabszy i głupszy - generalnie w życiu, nie tylko w walce. Zrozumiałam, czym jest szacunek dla innej osoby, także tej słabszej i mniejszej, nauczyłam się kontrolować swoje ciało, siłę i umysł. Na treningach i zawodach nigdy nie było łatwo, było nawet bardzo ciężko. Jak wspomniałam, nigdy nie byłam dobrze wysportowana. Zaczynając karate w tak późnym wieku, musiałam pokonać mnóstwo barier i przeszkód, ograniczeń, które stawiały moje ciało i rozum.

Karate to ogromna lekcja pokory. Była to i jest nadal ciągła walka z wrodzonym strachem przed bólem i biciem. Karate dało mi narzędzia do walki z tym lękiem. Każdego dnia mniej się boję. Nie było łatwo, ponieważ powtarzałam za nauczycielem wszystko jak dziecko, ale dzieckiem już nie byłam. Nie mogłam nauczyć się tego wszystkiego naturalnie, a nie znając japońskiego, nie mogłam też tego objąć umysłem - to trudne dla naukowca

przyznać się, że czegoś nie pojmuje. Mogę stwierdzić bez żadnej przesady, że moja droga do pierwszego dana była znacznie trudniejsza od studiów magisterskich i doktoranckich razem wziętych.

Karate to też dla mnie wielka lekcja kultury japońskiej. Zdarzało się, że z powodu różnic kulturowych dochodziło do nieporozumień, pewne rzeczy odbierałam ze swojego punktu widzenia - kultury zachodnioeuropejskiej. Z pewnością karate dało mi więcej niż dziesiątki przeczytanych książek i artykułów na temat Japonii.

Karate to też wielka lekcja języka japońskiego. Mimo że mieszkam już w Japonii od czterech lat, nie mam zbyt wielu możliwości rozmawiania po japońsku. Moim zadaniem jest nauczanie języka polskiego i w pracy, w której spędzam kilkanaście godzin dziennie, używam wyłącznie swojego języka. Jednak kiedy zaczęłam trenować karate, zrozumiałam, że muszę opanować język japoński choćby w stopniu podstawowym, żeby wejść do tej społeczności. Chociaż mój nauczyciel mówi doskonale po angielsku i wszystko mógłby mi wytłumaczyć, zdawałam sobie sprawę, że to do końca nie będzie to samo i zawsze pozostanę obca w tej grupie. Nadal mój japoński pozostawia wiele do życzenia, ale każdego dnia staram się czegoś nauczyć: nowego słowa, zwrotu, nazwy części ciała, ruchu, *kanji*.

Karate to też wielka szkoła przyjaźni. W moim dojo nie ma innych cudzoziemców, a jak wspomniałam, mój japoński jest słaby. Często, zwłaszcza z dziećmi, trudno się porozumieć, a jednak przez te lata ćwiczeń wytworzyła się pewna więź, która będzie trwać - tego jestem pewna - do końca mojego życia. Myślę też, że dla tych dzieci tak wczesne spotkanie z cudzoziemką będzie dobrym doświadczeniem, lekcją tolerancji dla innej rasy i kultury. Pamiętam, jak trudno było im zaakceptować mnie na początku, a jak zupełnie inaczej traktują mnie teraz - i podąża to w dobrym kierunku.

Moja przyszłość w karate

Jak widzę swoją przyszłość karate? Za półtora roku muszę opuścić Japonię, a w moim kraju nie ma szkoły Shorinjiryu Kenkokan Karatedo, choć jest silne karate tradycyjne, które obejmuje różne style pochodzące z Okinawy. Jeżeli będę mieszkać

w Polsce, będę kontynuować naukę w *dojo* karate tradycyjnego i z całych sił będę pracować nad tym, by Shorinjiryu Kenkokan Karatedo dotarło do Polski i stało się ważną szkołą w moim kraju. W 2017 roku są mistrzostwa karate we Wrocławiu, mam nadzieję, że będę mogła towarzyszyć moim mistrzom, którzy na to wydarzenie przybędą z Japonii.

O głównych zasadach *dojo*

Jak rozumiem motto Shorinjiryu Kenkokan Karatedo: *Doku ji gyō sei ko* (Spiritual development of individuality in mind and body) - myślę, że już częściowo wyjaśniłam to powyżej. Podsumowując: odkąd zaczęłam wglębiać się w karate, moje ciało i umysł zaczęły współpracować; wcześniej mogłam polegać tylko na umyśle, moje ciało było zbyt słabe. Dzięki Shorinjiryu Kenkokan Karatedo zrozumiałam, że stanowią jedność. Może nawet stałam się lepszym człowiekiem.

Moje rozumienie *Dojo kun* też już częściowo wyraziłam powyżej. Co chciałabym dodać: karate jest piękne - kiedy patrzę na prezentacje *kata* i *kumite*, na ruchy i postawę ciała mistrzów, mam wrażenie, jakbym oglądała spektakl stworzony przez samego Boga. Tu wszystko jest na swoim miejscu, dopracowany jest każdy szczegół, panują harmonia i hierarchia, które może trudno zrozumieć człowiekowi Zachodu, ale które się czuje. Bo to czyste dobro i piękno, a to są rzeczy uniwersalne. We mnie samej karate rozwinęło odwagę i determinację. Nie mam jeszcze wystarczającej pewności siebie, nie wierzę, że mogę być dobra, że prezentacja może mi się udać, że mogę wygrać *kumite*, ale pracuję nad tym każdego dnia. Zrozumiałam też, że nie zwycięstwo jest ważne, ale to, by do niego dążyć i się nie poddawać. Karate pomaga mi pracować nad moim charakterem, pozwala mi się harmonijnie rozwijać i udoskonalać.

Wybrana *kata*

Bardzo trudny był dla mnie wybór ulubionej *kata*, którego należy dokonać w tym miejscu. Dlaczego to było trudne? Ponieważ uważam, że nadal jestem na początku swojej drogi i każda kolejna *kata* była dla mnie jak nauka chodzenia. Wybieram jednak *Kata Koshiki Bassai*, bo wydaje mi się, że tę czuję najlepiej ze wszystkich, których się uczyłam. Może dlatego, że byłam już nieco dojrzała w karate, gdy ją opanowywałam. Jest to

piękna i trudna *kata* łącząca szybkość, siłę i płynne ruchy. Zawiera ponad 70 zróżnicowanych elementów i dzięki niej można utrwalić wiele technik.

Wybrane *kumite*

Jeśli chodzi o *kumite*, to najtrudniejsze jest dla mnie *Gokyo no kumite*, ilość elementów jest trudna do opanowania, ale dzięki temu zaczęłam sama pracować nad analizą technik i reguł, aby lepiej je zrozumieć i zapamiętać. Najbardziej chyba lubię *renshu kumite*, ponieważ przy nich utrwalam podstawowe techniki i zasady oraz mogę pomagać młodszym kolegom w ćwiczeniach. To wynika zapewne z tego, że jestem nauczycielką.

Karate w moim życiu codziennym

Co robię dla karate na co dzień - na treningi chodzę dwa razy w tygodniu, to trochę dla mnie za mało, ale nie mam możliwości częściej. Staram się jednak każdego dnia zrobić coś dla swojego rozwoju w karate. Uprawiam „power walking”, chodzę na basen, ćwiczę *kata* i *kumite* w domu, dbam o odpowiednie odżywianie. Treningi opuszczam tylko w wyjątkowych sytuacjach: kiedy jestem chora, kiedy wyjeżdżam poza Tokio lub gdy muszę pracować. Przez cztery lata nigdy nie opuściłam treningu z powodu lenistwa.

I to jest chyba mój największy sukces.

Jestem dopiero na początku swojej drogi, jeszcze wiele muszę się nauczyć, dużo zrozumieć. *Sho dan* jest dla mnie egzaminem dojrzałości, drzwiami, za którymi zobaczę nową drogę, nowe przeszkody, trudności, ale też chwile wielkiej radości i satysfakcji. Mam nadzieję, że nigdy nie zawiodę idei Shorinjiryu Kenkokan Karatedo, będę się o to starać z całych sił.

Podziękowania

Na koniec chciałabym złożyć ogromne podziękowania mojemu wybitnemu mistrzowi, *Shihan sensei* Yukio Sakamoto, który przeprowadził mnie przez całą dotychczasową drogę, który nauczył mnie wszystkiego od samego początku i który

z nieprawdopodobną wręcz cierpliwością wciąż poprawia moje podstawowe błędy.
Dziękuję mu za to, że wprowadził mnie do świata Shorinjiryu Kenkokan Karatedo
i sprawił, że moje życie stało się lepsze.