



SEME ≠ ATAK

Seme to dla osób uprawiających kendo znane z pewnością słowo. Mam jednak obawy, czy aby na pewno znane jest właściwe pojęcie, jakie stoi za tym wyrazem, które tak naprawdę oznacza po prostu atak i pochodzi od czasownika atakować – semeru.

Nie będę jednak zajmować się etymologią tego rzeczownika ani innymi zagadnieniami z dziedziny językoznawstwa, a skoncentruję się na jego praktycznym zastosowaniu w kendo. Myślę nawet, że to pojęcie jest także stosowane w innych dziedzinach sztuk walk japońskich i poniższe wyjaśnienie będzie także przydatne dla osób uprawiających inne systemy budo.

To, co chciałbym przedstawić w niniejszym artykule, oparte jest na doświadczeniach autora, jego rozmowach z licznymi autorytetami kendo, no i rzecz jasna, na bazie lektur poświęconych tematyce japońskiej szermierki.

Na wstępie należałoby wyjaśnić, dlaczego uważam, że pojęcie *seme* wymaga odrębnego podejścia i dokonania próby analizy zamiast przedstawić różnorakie praktyczne sposoby wyprowadzania ataków. Otóż, z przykrością stwierdzam, że tak naprawdę, rzadko daje się zaobserwować, aby kendo zarówno w Polsce, ale także i w wielu innych krajach, uprawiane było z takimi samymi założeniami jak w Japonii, a zatem, zgodnie z jego pierwotnymi zasadami. Mało tego, jak rozmawiam ze znajomymi Japończykami, którzy uprawiają kendo w Japonii, słyszę, że i podobne zjawisko daje się też i tam zaobserwować, szczególnie wśród ludzi młodych. Wynika to bowiem z tego, że uprawiając kendo, koncentrujemy się bardziej na stronie fizycznej, wręcz sportowej, zapominając, że sport w kendo to tylko

mały epizod dla każdego, kto pragnie wstąpić na „drogę miecza”. Pojęcie ataku, czyli *seme*, staje się więc niczym innym jak machinalnym fizycznym wyprowadzaniem serii cięć, pchnięć, które mają prowadzić do trafienia naszego przeciwnika i w końcu do jego pokonania. Trenując kendo sportowe, osiągnięcie zwycięstwa jest celem samym w sobie i tak naprawdę kłóci się z zasadami kendo, które ma otwierać nowe drogi, czyli pobudzać do życia, a nie to życie likwidować. Zatem, uprawiając kendo w wydaniu sportowym tak, aby można było w wieku późniejszym dalej czerpać nieograniczoną wręcz radość z jego praktykowania, należy już od samego początku przyswajać sobie wiedzę dotyczącą istoty tej sztuki.

Ktoś mi kiedyś powiedział, a może gdzieś przeczytałem, że wielcy mistrzowie, a cały czas mowa o kendo, potrafili stać na przeciwko sobie, mierząc się długo nawzajem, oddzieleni od siebie dystansem dwóch skrzyżowanych bambusowych mieczy shinai, aż w pewnym momencie któryś z nich cofał się na bezpieczną odległość i z nisko pochyloną głową uznawał zwycięstwo tego drugiego. Można by powiedzieć, że to bajki i o co tu w ogóle chodzi, bo niby jak można kogoś pokonać bez wyprowadzania decydującego cięcia, czyli ataku!? Ten, kto tak myśli, niech lepiej nie czyta dalej tego artykułu i poszuka sobie czegoś bardziej interesującego w tym magazynie. Ja w to głęboko wierzę i sam osobiście miewam takie odczucia. Wynika to bowiem stąd, że w kendo wyprowadzenie decydującego cięcia lub pchnięcia jest tylko formalnością i ogranicza się jedynie do aspektu czysto fizycznego ruchu.

Przyjmujemy zatem, że *seme* to coś innego, niż ruch związany z zadawanym cięciem przeciwnikowi. Na czym więc polega prawidłowe wyprowadzenie ataku. Otóż, istotne jest, aby podczas walki posiadać umiejętność

**ARKADIUSZ
IZDEBSKI**

形
業



ciągłego wywierania presji na przeciwniku, nieustannym wręcz zmuszaniu go do popełnienia jakiegoś błędu. Osiągniemy to w momencie, kiedy uda się nam kontrolować własny oddech. Z pewnością słyszeliśmy wiele razy od naszych instruktorów, mistrzów, że należy panować nad własnym oddechem. Należy opanować sztukę oddychania tak, aby w możliwie jak najkrótszym czasie nabierać powietrza do płuc, a potem jak najdłużej je wypuszczać. Dlaczego to jest aż tak istotne? Przypomnieć sobie należy, że każdy ruch fizyczny wykonuje się najlepiej podczas wydychania powietrza z płuc. Innymi słowy, im dłużej będziemy mieć powietrze w naszych płucach, tym dłużej możemy pozostawać w gotowości do wyprowadzenia ostatecznego cięcia lub pchnięcia.

Jak zwykle, medal ma dwie strony, i to, co dotyczy nas samych, zastosowanie identyczne ma również nasz przeciwnik. Sztuka więc polega na tym, kto wykona mniej oddechów podczas walki, bowiem dobry szermierz zdaje sobie sprawę, że jeśli uda mu się zaatakować w momencie, gdy jego opONENT nabiera powietrza, to jest wtedy wręcz bezbronny i szansa przeprowadzenia prawidłowego ataku jest bardzo duża.

Powinniśmy więc tak atakować i wywierać presję na przeciwniku, aby zawsze odczuwał naszą gotowość do wyprowadzenia cięcia i nie mógł tym samym swobodnie oddychać.

Ten moment, gdy przeciwnikowi jest już na tyle niewygodnie, że musi nabrać nową porcję tlenu do swoich płuc, a my to wprawnie kontrolujemy i jesteśmy tego momentu w pełni świadomi, jest właśnie bardzo istotny. Miyamoto Musashi, legendarny wojownik z XVII w. sądził, że ta umiejętność decyduje o życiu i śmierci podczas pojedynku. Cała nasza determinacja zatem winna koncentrować się na tym, aby kontrolować oddech swój oraz przeciwnika i konsekwentnie przeć do przodu, stwarzając niewygodną sytuację dla niego.

Jestem pewny, że gdyby wszyscy uprawiali kendo z takimi właśnie założeniami, to walki w ich wykonaniu byłyby wspaniałym widowiskiem, a sami szermierze zaczęliby odkrywać zupełnie nowe możliwości, jakie niesie ze sobą szermierka kendo. Niestety, raczej wszyscy nastawieni są na zwycięstwo za wszelką cenę i opierają swoją determinację na własnej szybkości, sile fizycznej oraz indywidualnym sprycie. Gdyby jednak mieć

świadomość, że tak naprawdę nasz bambusowy shinai to tylko substytut prawdziwego miecza, na pewno przynajmniej ograniczylibyśmy ilość wyprowadzanych ataków i przestali liczyć, że któryś w końcu dosięgnie opONENTA. Ważne jest więc dla instruktorów, aby starali się zrozumieć to zagadnienie właściwie, a i sami zainteresowani powinni się starać stosować te metody podczas swoich codziennych praktyk treningowych.

Biorąc pod uwagę powyższe, wydaje się, że zasada, iż aby wyprowadzić cięcie, należy wpierw odnieść zwycięstwo, jest jak najbardziej słuszna i oczywista. Zastanówić się teraz można, jak należy postępować w zależności od reakcji przeciwnika na nasze *seme*, czyli mocną presję?

W zasadzie mówi się o trzech podstawowych działaniach, jakie należy wykonywać po dobrze przygotowanym i wyprowadzonym *seme*, w zależności od ruchu shinai przeciwnika.

1. Gdy w wyniku naszego zdecydowanego parcia do przodu przeciwnik będzie opuszczać *kensen* (końcówkę shinai), powinniśmy wyprowadzić atak *men* lub *tsuki*.
2. Gdy przeciwnik podnosi *kensen* do góry, atakujemy *kote*.
3. Gdy podniesie całe ramiona i zacznie wyprowadzać swój atak, wówczas jest okazja do wyprowadzenia cięcia *do*.

Oczywiste jest, że można tworzyć dalsze warianty postępowania, w zależności od tego, jak reaguje przeciwnik. Wiadome jest, że przeciwnik może celowo starać się nas zwodzić, aby wymusić nasz atak i odpowiednio na niego odpowiedzieć.

W zależności od tego, jaki jest przeciwnik, możemy dodatkowo stosować techniki wspomagające nasz atak, jak zbiecia *harai*, odkręcenia *maki*, zdecydowane wejścia w celu wybicia shinai z linii centralnej ciała (*seichusen*). Do tego należy dodać jeszcze odpowiedni ruch nogami – *ashisabaki*. Swoboda poruszania nogami powiększa nasze możliwości w sposobach wykonywania technik. Nie to jednak było przedmiotem tego artykułu, więc ograniczę się do przypomnienia, że o powodzeniu przy wyprowadzeniu ataku decyduje bardziej nasze nastawienie psychiczne i baczne obserwowanie zachowania przeciwnika, niż proste poleganie na naszych cechach motorycznych.