Това е Кен-до

Сесия по практикуване на кен-до при известната кен-до - зала на компания Митцуи в техния главен офис в Токио.

Това е Кен-до

Изкуството на японската фехтовка

от
Джунзо Сасамори
и
Гордън Уорнър

превод Сашо Колев

Калиграфия от Джунзо Сасамори: Зетсумио-кен - “великолепния меч” с подпис и печат.

Съдържание:

Списък на илюстрациите - 12
Предговор от Джиучи Теушима - 15
Въведение - 17
1. Традицията Кен-до - 23
Наченки - 23
Развитие на изкуството - 26
Буши и Буши-до - 28
Епохата на великите сабльори - 37
Изчистване (изместване) на Кен-до - 51
Съвременно Кен-до - 56
2. Кен-до екипировка и основни правила - 65
Доджо или залата за фехтовка - 65
Изисквания в площадката за фехтовка - 68
Етикета в Кен-до - 69
Шинай или шпага за фехтовка - 70
Облекло и как се носи - 71
Местата за отчитане на точки използвани в Кен-до - 77
Правила за Кен-до мачове - 78
3. Основни процедури и техники в Кен-до - 81
Предварителни практики - 81
Начална позиция сонкьо - 83
Основни позиции камае - 86
Хващането за шинай с ръка - 90
Работата с крака и движението на шинай субури - 94
Основни удари - 97
Отбелязване на точка коте - 99
Атаката мен и работата с крака - 101
Атаката йоко-мен - 102
Атаката до - 103
Мушкането цки - 107
Поредица от удари кирикаеши - 107
Отбелязване на точка от позиция джиодан - 109
Тсуба-дзериай близък контакт на шинай - 111
Точката айучи - 111
Ни-то атака с две шинай - 113
Точката хидари-коте при ни-то атака - 114
Мен атака срещу джиодан позиция - 115
Приключване на периода за практикуване - 116
4. Нападателни и приемащи техники - 119
Приложение - 119
Шикаке-уадза - 119
1. Харай-уадза - 120
2. Нидан или сандан уадза - 122
3. Дебана-уадза - 124
4. Хики-уадза - 125
5. Катсуги-уадза - 127
6. Джиодан-уадза - 127
7. Катате-уадза - 128

5. Оджи-уадза - 128
1. Сурияге-уадза - 129
2. Учиотоши-уадза - 131
3. Каеши-уадза - 132
3. Нуки-уадза - 132
6. Практика - 135
Основна практика - 135
1. Индивидуални действия - 135
2. Съотносителни действия - 136
Свободна практика - 137
1. Методи на практика - 138
2. Различни методи на практика - 140
Речник - 145
Библиография - 153
Индекс - 155

Списък на илюстрациите:

Илюстрация на първата страница практика Кен-до в пълен размах - 4
Калиграфия от Джунзо Сасамори - 7
1.Тренировка на плажа - 29
2.Млади кендоки от Мито Тутокао - 30
3.Ентусиасти от начално и средно училище - 31
4.Турнир по Кен-до на преподаватели в училище - 32
5.Кен-до турнир САЩ - ЯПОНИЯ
6 - 12.Тоширо Мифуне в самурайска роля от филма Санджуро Цубаки - 38-41
13.Бронята в Кен-до - 53
14.Някои известни личности в Кен-до - 61
15.Доджо преди практика - 63
16.Реферите при мач по Кен-до - 67
17.Зала по Кен-до - 67
18.Шинай и нейните части - 70
19.Външният вид при Кен-до и екипировката - 71
20-27.Как се носи екипировката таре, до, хашимаки, мен и коте - 72-75
28.Местата за поразяване използвани при Кен-до - 76
29.Хидари-мен - 77
30.Миги-мен - 77
31.Мен - 77
32.Цки - 78
33.Миги-до - 78
34.Хидари-до - 78
35-37.Шизентай (естествена нормално стояща позиция) - 82
38-39.Преминаване в сонкьо позиция - 83
40.Шинай е преместена или поставена в сонкьо позиция - 84
41-42.Когато шинай са в готовност се кръстосват близо до върховете - 85
43.Чиудан-но-камае - 87
44-45.Чиудан-но-камае без броня и преди загряващото упражнение - 88
46.Джиодан-но-камае - 89
47.Гедан-но-камае - 89
48-50.Процедура за осъществяване на правилно хващане на шинай - 90
51-55.Хват с ръка за шинай - 91
56.Субури основното практическо упражнение - 95
57.Начинът за работа с крака при Кен-до - 96
58-59.Осъществяване на точка коте - 98-99
60-61.Подход и изпълнение на атака мен - 100
62.Правилен хват за атака мен - 101
63-64.Варианти на йоко-мен атака - 102
65-66.Варианти до атака - 104
67.Правилен хват за преминаваща до атака - 104
68-70.Развитие на до атака - 105
71-72.Варианти на мушкане цки - 106
73.Джиодан позиция -
74.Позиция джиодан контрирана от приповдигната чиудан -
75.Цуба-зериай близък контакт на шинай - 112

76.Айучи точката - 112
77.Ни-то или атака с две шинай - 113
78.Фронтален изглед на ни-то атака - 114
79.Осъществяване на точка хидари-коте при ни-то атака - 114
80.Осъществяване на точка мен при ни-то атака - 115
81.Поклон при приключване на срещата - 116
82.Инструкции след практиката - 116
83.Ученикът показва уважение на своя учител - 117
84.Харай-мен - 120
85-86.Харай-коте - 121
87.Комбинацията коте - мен - 122
88. Комбинацията коте - до - 123
90-91.Хики-мен - 125

ПРЕДГОВОР

Като президент на *"Японската Аматьорска Асоциация по Атлетика"* с голям интерес проследявах развитието на *Др. Гордън Уорнър* и *Др. Джунзо Сасамори*, двамата автори на ръкописа "Това е *Кен-до*", който представя японското изкуство *Кен-до*. Това е първата книга по *Кен-до* написана на друг език освен японски.

Като японец имам силно чувство на задоволство, поради изчерпателните познания на двамата автори, тяхната отдаденост на съвършенството, научния подход и знания на бойните изкуства на Япония. Да се заемеш да пишеш за японско изкуство е трудно и още повече, когато предмета е дълбоко древно изкуство. *Кен-до*, японското изкуство на фехтовката има дълга културна история, преплетена с всяка фибра на самите японци.

Отдавна имаше нужда от този текст по лавиците на западните нации. Следователно дълбоко е моето чувство на гордост, че аз лично и официално подкрепям тази публикация, като книга която може да бъде четена за истинско и искрено разбиране на изкуството *Кен-до*, като аспект на японската култура.

Джиучи Тсушима

ВЪВЕДЕНИЕ

Тази книга представя *Кен-до* възбуждащият умствен и физически спорт, който е придобил нова популярност за двата пола, които участват в него сега. Първоначално *Кен-до* било изкуството на сабльорство на японските феодали. Посредством собствената му еволюция и усилията на забележителна група от учители то се развило до сегашното си положение, като спорт. Неговата теория, техники и методи на тренировка развити от различните школи са били предавани от поколенията през вековете и днес са били оформени във възпитателен спорт с цялата динамика и история на миналото събрани в съвременната тренировка. *Кен-до* лесно може да намери собственото си място между събитията на Олимпийските игри, понеже след, като повечето от олимпийските изяви са били развити от изкуствата на борбата и ловуването.

Днес в Япония спортът *Кен-до* е част от редовната учебна система, от гимназиалното ниво до университета. Учениците участващи в *Кен-до* имат уникалната възможност да изучат от първа ръка дейност, която е следвала продължителното развитие на тяхната страна от историческото минало до настоящето. Последователите на спорта откриват, че това не е само начин на подготовка за живота през време на младостта, но също кодекс закон, който може да бъде изпълняван през целия живот.

Любовта и удоволствието от практикуването на *Кен-до* между японците не свършва с дипломирането от училище. Отбори по *Кен-до* и клубове по фехтовка могат да бъдат открити в почти всеки град на Япония. Големите

компании имат свои собствени зали за тренировка, както държавните и общинските обществени отдели, които окуражават участието и организират отбори. Всяка година *"Всеяпонската Студентска Кен-до Федерация"* събира увеличаващ се брой участници и зрители. Шампионатните мачове на *"Всеяпонската Кен-до Федерация"*, които се провеждат в голямата спортна палата *"Мейджи"* в *Токио* предлагат императорската купа на големия шампион. Дълбоката привързаност към *Кен-до* от тези последователи е ясно показана от факта, че днес има *кендоки* по над седемдесет и над осемдесет годишна възраст, които вземат участие в мачовете и много преминават изпити за повишаване в степен всяка година. Един *кендока* достигнал деветдесет години все още участва в мачове.

Мотивацията отвъд този спорт е неговото значително историческо значение. Днешните японски деца слушат с зяпнала уста при палатките на разказвачите на истории разказите за самураи и те живеят с мислите за приключенията на *Йошитсуне* и неговият верен васал *Бенкей* или за двамата братя *Сога*. В къщи по-възрастните братя са можели да прочетат за живота на *Миямото Мусаши*, известният самурай от 17 век, който владеел две саби.

Японският рицар имал съответствие, въпреки, че двамата не били познати един на друг. Европейският рицар се е развил сред интриги и конспирации, както и *самураят*. Сравняването на техните идеи и морал разкрива някои различия по отношение на кодекса и уместноста, но тези различия са незначителни. Любовта към спорта *Кен-до* идва от разбирането, че човек участва в изкуство развито от самураи през тези години, когато рицарството в Япония означавало същото, както и в Европа. Доблест, честност, вярност и търпение оформяли основата за развитие на кодекс от етични правила за самураите и такива правила се преподават на младите днес така, че те да разберат ценноста на живот, който си струва за света, който ще бъде утре. Обикновенно тези, които практикуват *Кен-до* от началото на младостта си стават внимателни, с добро здраве на тях може да се разчита, добре се справят в научните области и имат приятна личност. Това са истинските отличителни черти на благородния *самурай*, както са предадени на съвременната младеж за тяхното поведение в живота.

Важно е също така да не се забравя, че преди по-малко от осемдесет години *Буши-до* (пътят на *Буши* или *самурай*) бил следван във всекидневния живот в Япония. Учтивите формални отношения в къщи , както и стриктното съобразяване с обичаите на улицата, правилата на сабята и пътя всичките свободни поздрави и учтиви форми на реч на държавните места, каноните на изкуството и поведението, както и в служба на *даймио* или шогун оформили универсално кредо на и в укрепения град и в провинцията. Във всичко това, като в истинско училище на живота и мисълта били обучавани, както момчета така и момичета.

За отбелязване е, че самураите били хора на действието. Техният живот приличал на живота на американските заселници по западните граници в бушуващите средни години на 19 век. Между любимите самурайски максими била "Да знаеш и да действаш едно и също." Чрез *Кен-до*, който е модерният спорт адаптиран от това най-интригуващо време, начинаещия ще научи, че

крайното ударение е поставено на основното качество на неговото вдъхновение, упорита работа, разбиране, тренировка, уважение към по-възрастните и над всичко - търпение.

Тази книга, която фактически беше започната преди двадесет и пет години произтича от вярата, че има нужда от систематично разглеждане на японските бойни изкуства, които в контекста на съвременния свят са спортове. Изкуството *Кен-до* със сигурност не е възникнало поради неговата чисто физическа сила, а поради неговата дълбока умствена тренировка и философският му възглед върху живота, в ежедневието.

Представянето на историческото развитие на едно бойно изкуство в една култура е тежка задача. В този том ние искаме да изпълним две функции, които са неразделно свързани, но и двете твърде често се разглеждат, като различни. Книгата се опитва на първо място да предложи преглед на японското изкуство *Кен-до*, което ще бъде от полза на ученик, който възнамерява да изучава рицарството и буши-до на феодална Япония. На второ място книгата е насочена към човек, който не смятя да изучава самият спорт *Кен-до* но, който желае текст, който ще осветли неговия интерес и да му даде опора в желанието му за по-добро разбиране на културата на Япония. Внимание бе отделено на детайли, които биха представлявали интерес, както за начинаещия така и за ветерана *кендока*.

Развитието на историческите и философски аспекти на *Кен-до*, както и на психологическите методи вложени в тренировката могат да бъдат разбрани от *кендока* днес точно така, както те са били разбрани от неговия съответен предшественик във феодална Япония, който тренирал за да стане самурай. Първостепенен момент, който трябва да бъде помнен в тази книга за древното изкуство е, че никой не спира да научава повече за хората, които са открили броните и са развили бойните техники. Нашата надежда е, че читателя ще продължи своето обучение извън границите на тази книга.

Ние ви приветстваме да изучавате нашия малък том и се надяваме, че като направите това вие ще бъдете докоснати от дълбоката философия зад маската и ще разберете културата на Япония и ще работите с по-младите поколения за да култивирате международна добра воля.

Ще бъде неподходящо от наша страна да приключим това въведение без да изразим нашата благодарност към всичките наши приятели, които помогнаха да стане възможна тази книга - особено към такива великолепни *кендоки*, като *Мориджи Мочида*, *Сенносуке Масуда*, *Тоширо Ватанабе* и *Ко Нода*. Към всички в дългия списък вдъхновени *Кен-до* студенти, нашите дълбоки благодарности за тяхната подкрепа. Благодарни сме също така на *Доджо Митсубиши*, *Кен-до* тимът при университета *Хосей*, *Тобукан* в *Мито*, *Доджо Мьоджи* и други за използването на техните условия. Бяхме окуражени от пълното одобрение и санкциите на *"Всеяпонската Кен-до Федерация"* и *"Всеяпонската Студентска Кен-до Федерация"* и на *"Американската Кен-до Федерация"* в нашия проект. Еднакво сме задължени на господин *Кенджи Миямура* глава на вестник *"Майничи Ханеда Прес Буриан"* и на господин *Танака* на *"Пан-Азиатско Вестникарско Бюро"* за отличните фотографии, които илюстрират книгата. Най-накрая ние искаме да изразим нашата благодарност към компанията *"Чарлз Е. Татъл"* за тяхната подкрепа за предприетото от нас издателско приключение.

Джунзо Сасамори
Гордън Вернер

ТОВА Е КЕН-ДО

Да попиташ може да бъде моментен срам, но
да не попиташ и да останеш невеж е доживотен срам

Да попиташ може да е срамно в момента, но да не
питаш и да останеш незнаещ означава срам докато си
жив.

1. КЕН-ДО ТРАДИЦИЯТА

НАЧЕНКИ

В началния параграф на публикацията на Японското правителство - Япония, Нейните Земи, Народ и Култура, се казва, че точната дата, когато предците на (*Ямато*) населението се заселили за първи път на Японските острови и развили тяхна собствена култура остава забулена в неизвестност. Очевидно е, че малко фактическо знание е останало за древното Японско минало.

В двете главни антологии, *Коджики* и *Нихон - Шоки*, датиращи от ранния 8 век с.н.е., са събрани заедно голям брой стари японски легенди и в писанията от по-късни периоди голямото богатство от исторически сведения за живота на Японците, са готови за този, който иска да изследва. Тези стари легенди представляват част от японската национална история и както всяка нация има свой собствен легендарен характер, всяка национална история се уважава от населението с лична гордост.

При изучаването на Японското историческо минало, както и при изучаването на всяко минало на Азиатска държава, ще бъдат открити специфични периоди и ери, като името на всяка ера ще съответства на това на управляващия глава, но рядко може да се намери християнска дата по християнския календар за уточняване на древно японско събитие в даден западен период от историята. За обща ориентация на читателя, при изследването му на историята на *Кен-до* в тази уводна глава е дадена обща ориентация на японските исторически периоди. С тази готова съответна скица под ръка той може да постави събитията от японската история в съответствие със своя западен исторически план.

На този етап е уместно пояснение за японските лични и имена на области. Трябва да се запомни, че в Япония, както и в Китай и Корея, фамилното име предхожда личното име въпреки, че в тази книга освен за имената на феодалите *даймио*, западната практика за личното име е спазвана.

До преди реставрацията *Мейджи* от 1867 г. японските семейства не са имали фамилни имена. През периода *Токугава* (1600-1867) преди реставрацията *Мейджи*, само хората от двора и военните класи използвали фамилни имена. Трябва да се доуточни, че в Япония дори императорското семейство няма свое собствено име. Следователно само името на ерата бива

поместване и когато сегашният император се възкачил на трона през 1926 г. той станал известен, като *Мейджи но Мойя Хирохито* въпреки, че името му ще бъде поставено в историята, като *Шова* (1926-). За улеснение на читателя, имената на ерите, които се появяват в текста се идентифицират посредством стилът на западно-европейските дати.

Пред - историческо време.
Пред - грънчарска култура - (неизвестна датировка).
Джомон - шики култура - преди 300 г.п.н.е.
Яйой - шики култура - преди 200 г.п.н.е.
Древни времена.
Ранна древност.
Период на племенни общини - от 1-6 век.с.н.е.
Период *Ямато*.
По-късни древни времена.
Период на китайско влияние - 645-784 г.
Период на реформата *Тайка* - 645-710 г.
Период *Нара* - 710-784 г.
Период *Хейан* - 784-1184 г.
Период *Фудживара* - 866-1160 г.
Период *Тайра* - 1160-1184 г.
Средновековие (ранно феодално време).
Период *Камакура* - 1184-1333 г.
Период на управление на *Минамото* - 1184-1199 г.
Преходен период - *Ходжо*-режим - 1199-1219 г.
Период на управление на *Ходжо* - 1219-1333 г.
Период на реставрация *Кемми* - 1334-1336 г.
Период *Ашикага* (*Муромачи*) - 1336-1568 г.
Период *Адзура - Мимояма* - 1568-1600 г.
ТРАДИЦИЯТА - Ранна съвременност (късен феодализъм).
Период *Токугава* (*Едо*) - 1160-1868 г.
Съвременност.
Ерата *Мейджи* - 1868-1912 г.
Ерата *Тайшо* - 1912-1926 г.
Ерата *Шова* - !926- до наши дни.

Обикновенно една страна има през време на всеки от вековете на собствената си история написани много глави върху нейните специфични бойни изкуства. Също така една страна ще има национални бойни изкуства специфични за нейната собствена култура. Архивите на някои национални библиотеки съхраняват вълнуващи произведения за всеки, който има интерес към обхващането на такива интересни аспекти на бойните изкуства на съответната страна.

Има изобилие от останали такива материали скрити в китайските идеограми на древните японски писания, които разказват за борбата за съществуване на японските *буши* и по-късно рицари или *самураи*. Най-важният факт относно историята на *кен-до* въпреки, че това бойно изкуство не било наречено така в началото е, че то се развило от дългото историческо минало на Япония и е изцяло оригинално изкуство на самите японци.

Трудно е дори за най-способни учени да създадат акуратно изследване от трите тома на *Коджики*. Материалът обхваща периода от митологичното време до периода на управлението на *Суико Тенно* (императрица *Суико* 592-628). Същия проблем се среща при работа с 30-те тома на *Нихон-шоки*, завършен през 720 г. Тези томове следват историята на Япония от митологичната епоха до управлението на *Джито Тенно* (императрица *Джито* 689-697).

Тези два документа обикновенно се използват от японските историци да покрият многобройните аспекти на древното минало и в тях за първи път се споменава за *Чоисай Идзаса* във връзка с оспорваното откриване на *кен-джуцу* (*кен* означава меч, а *джуцу* означава умение)*.

Други историци избират *Куниматсу но Микото*, като откривател на това древно изкуство, защото той бил пряк потомък на *Амато Койо Микото* и бил известен като сабльор, тази измислица продължава с идеята, че *Куниматсу но Микото* стил в сабльорството, бил стилът *Кашино но тачи* или *Кашима Шрине* или стилът на храма *Кашима*. Японците съзнават, че *Микото* не е истинско име, но те са нарекли стилът или формата на сабльорство под това име и то продължило да бъде наричано така през вековете до наши дни.

Ранните японски историци твърдят, че имало три етапа или периода в древната история на сабльорството. *Джоко-рю* (древен стил), *шуко-рю* (среден стил) и *шинто-рю* (нов стил). Тези три степени определят развитието на Куниматсу но Микото стилът, който се смята за началото на техниките със сабя на ранните японски войни. Въпреки това необходимо е да се разбере, че не е имало организирана, определена форма или стил на сабята по това време.

*В древни времена са използвали мечове (*кен*) внесени от Китай и Корея, сега се използват саби (*тоо*). За това *кен-джуцу* сега се превежда, като сабльорство!

РАЗВИВАНЕ НА ИЗКУСТВОТО

През по-късните години, около 400 г.с.н.е. се открива споменаване за използване на *бо-кен*, като оръжие. Стилът *бо-кен* изисква използването на здрава дървена пръчка оформена като сабя, като се спазва формата дължината и тежеста колкото се може по близки до истинското острие. Дървото е много твърдо и все още се използва в Япония.

Техниката на дървената сабя била последвана по-късно от изкуството на *тачи-каки* или формата на изваждане на сабятя от *сава* (ножницата). По това време острието на тачи или катана било дълго и оръжието се носело на връзка с режещия край на острието обърнат на долу към земята.

Въпреки че японският войн носел дългата сабя провесена от лявата му страна това не било откритие на японците. Китайците дълго време носели сабята по този начин. Въпреки това, *буши* (*самурай*) можели да изтеглят своите остриета в смело, помитащо нагоре движение от такава позиция. Този стил от земята към небето въпреки, че не бил стандартизиран начин на борба, обикновено бил изпълняван със сурова решителност и има свидетелства, че опонентът намирал това движение за страховито във всяко отношение.

Извън тези различни действия още около дузина различни форми или

стилове наречени *рю* били развити в техники за фехтовка. Поради това, че всеки майстор по фехтовка развивал своя фехтовален стил и това се оказало фактор при побеждаването в индивидуална битка, майсторът ставал известен за своя определен стил. Майсторът на сабята развивал специфичен стил така, че войнът можел да практикува и с дългата, и с късата сабя, многобройните удрящи, мушкащи, разсичащи движения използвани в битка. При условие, че стилът се оказвал успешен, майсторът давал собствено име на определената фехтовална техника, която бил открил.

През ранния *Хеян* голяма част от японската култура била внасяня от Китай. Появил се огромен интерес към китайските неща и хората насочили вниманието си настрани от бойните изкуства отдавайки себе си преди всичко на философия, изкуство и изучаване на китайската древна култура. Подобно концентрирано изучаване държало войните настрана от залите за тренировка на бойните изкуства въпреки, че някои *буши* продължавали техните тренировки въпреки липсата на общ интерес. Това трениране се оказало от голямо значение, защото само след съвсем кратък период от време *буши* били призвани да поемат важна роля в историята на Япония.

Има 7 главни периода от по-късната история на Япония, започват с ерата *Тайка* (645-650) при управлението на император *Котоки*. Първият продължил над 300 години (645-956) или от първата година на *Тайка*, при император *Котоки* до десетата година на *Тенриаки* (947-956) през време на управлението на император *Мураками*. С реформите, които били извършени през ерата *Тайка*, условията в страната претърпели големи промени. Хората открили, че са организирани от официално правителство. Била установена система от префектури и била въведена кралска власт под формата на централно правителство. Хората също открили, че цялата площ била поставена изцяло под държавно владение. Били назначени държавни служители с заплати, определени и давани от императорският двор.

Системата на префектурите продължила до въвеждането на поправка в закона с кодекса *Тайхо* на император *Момму* през 701, която била първата година на ерата *Тайко* (701-703), и била последвателно поправена от акта на *Ейджи* при император *Дайго* през 907 г.

През време на възхода на *шоен* или системата на именията, *Йошифуса Фудживара* (804-822) станал *сесшо* (регент) ставайки по този начин първият субект в японската култура, който е издигнат до позицията на регент.

По същото време в западния свят думата рицарство била дефинирана, като система от чувство и практика на закон и обичай преобладаваща между доминиращите европейски класи започваща от 900 г.

От периода *Нара*, когато името *тачикаки* дало път на новата форма *тачиучи* (среща със сабите) до периода *Муромачи* (1336-1568) имало бавно развитие при *кенджуцу* (използване на сабята). Периодът *Муромачи* възстановил популярността на *кенджуцу* и видял началото на школи за фехтовка наречени *доджо*. Тези школи били окуражавани и обикновенно едно *доджо* имало изключително силен майстор по фехтовка, който тренирал младите *буши* на *кенджуцу*.

БУШИ и БУШИДО

Може би най-малко използваният и най малко разбраният в английсият език термин е *Бушидо*. Въпреки, че зад този термин стои една от най-големите формиращи сили в развитието на национална култура и образование, които светът е виждал. Тази сила била наблюдавана първо в начина на живот приет от японските самураи и по-късно пренесена в ежедневният живот на хората.

Едно изследване на *Буши-до* разкрива много от духа на самата нация. Изявлението, че *Буши-до* е направило Япония такава енергична нация, каквото е днес е доста вярно. Въпреки това има много малко реално разбиране на термина *Буши-до* от декрета *Мейджи* (1872) забраняващ носенето на саби на публично място. Това била годината на *"Прокламацията Мейджи"* въвеждаща нова система на обучение и приключваща дългото развитие на този предписан начин на живот за толкова много хора, който бил изпитан и изгладен през много векове и бил дълбоко разбран от всички хора на нацията през този период. Самураите направили *Буши-до* жив пример за начин на живот чрез техните действия, като историите на техните животи представлявали интересно четиво.

Сн.-1. Традицията на японските самураи продължава да живее в съвременното *Кен-до*. Университетски *Кен-до* отбор на тренировка на плажа.

Философията на *Буши-до*, като сила не се появила на сцената внезапно, но се породила, като цялостен процес на хора, които искали да живеят живот на служене по регулиран начин. Всяка стъпка в този начин на живот била точно изложена по ясен начин за да бъде разбрана от всички. Процесът на развитие, традиционния начин на нейното зараждане от дълбоките и широко-разпространени философски влияния на многото аспекти на японското феодално общество. Могат да бъдат подложени на внимателен преглед за да бъдат разбрани от хората на съвременна Япония.

Накратко, целта на тази част от книгата е да отвори вратата към сравнително тъмна част от културата на японците и да даде някаква фактологична информация върху принципите, философията и практиката на *Буши-до* във феодална Япония.

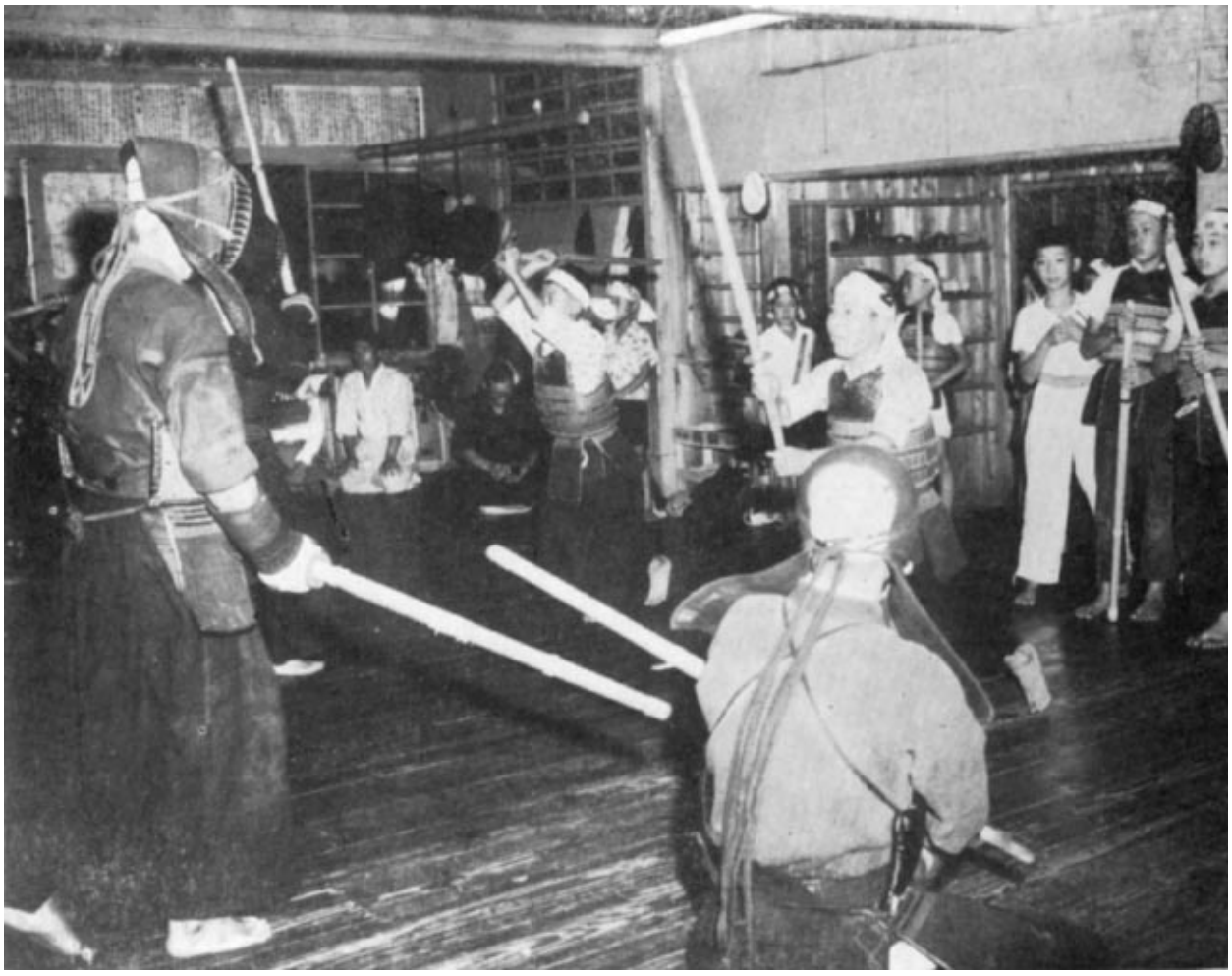
Терминът *Буши-до* често е бил споменаван, като душата на стара Япония. От 13 век насам, самураите или японските рицари, започнали да играят все по-засилваща се важна част в политическите, социалните и икономическите проблеми на младата развиваща се нация. Поради тяхното участие във всекидневния социален живот имало нужда да се развие класово съмосъзнание, имало нужда от кодекс на поведение за тази класа в техния всекидневен живот и чрез тази нужда нова сила станала закон (кодекс).

Сн.-2. Млади *кендоки* от *"Муто Тобукан"*, един от главните центрове на *Кен-до* днес.

Силен морален кодекс бил необходим за да събере тези ужасяващо сурови, енергични, много идеалистични и инициативни индивидуалности заедно, като сила. По нататък е интересно да се отбележи, че този кодекс не е бил изложен, като прости правила за поведение или изисквания, а е бил здраво отпечатан в умовете им чрез всекидневни действия. Дълбокото значение на кодекса било фокусирано чрез суровият всекидневен живот практикуван през феодализма.

Тази тренировка на тялото и съзнанието не била само думи, тя била осъществявана чрез привидно безкрайни задачи, тренировката била във всеки аспект на живота. Самурайският начин на живот бил такъв и от него, като човик се изисквало да продължи насоката на своята всекидневна тренировка през живота си за да постигне съвършенство.

Буши-до , като философия имало много общо с рицарството през средните векове на Европа. Въпреки това *Буши-до* притежавало до голяма степен нещо повече от това, което било отличително и особено за самото него. Голямото уважение и преклонение отдавано на самураите от хората е най-важната разлика между феодалната история в Япония, от една страна и Китай и Европа от друга.



3. Въпреки периода на упадък след втората световна война *Кен-до* отново става популярно сред младежите. Ентусиастите от основното и средно училище по време на практически упражнения.

Сн.-4. Все японски турнир по *Кен-до* на преподавателите в училища Осака (1962) - едно от главните събития на съвременното *Кен-до*.

Сн.-5. *Кен-до* привлича все по-голям международен интерес. Момент от турнира САЩ - Япония (1956).

В древен Китай войникът, като правило бил презрян бидейки поставен на най-долното стъпало на китайското общество. По-късно поради натиска и необходимостите на продължителна континентална борба китайският войник придобил значителна репутация. Но във феодална Япония малко хора били смятани за по ценни за подражание от *буши*, които по-късно станали класата на самураите.Това е продължило до съвременна Япония.

Самурайските идеи били преподавани в училищата на младите. Много от това, което се знае произлиза от кратки стихове. Любовта към красотата била изразена посредством поезията и била съществена част от рицарския кодекс на японските рицари. Знаменателно е, че най-скъпото от притежанията на самурая била неговата сабя. Въпреки това, да се използва това оръжие правилно, отнемало години тренировка, не толкова много, като физическо развитие само, но и психическа тренировка. Именно тази философия на живота заинтересувала населението. На драмата и поезията трябва да се отдаде дължимото уважение за това, че я поддържали постоянно пред обществото, като истинска част на цялата култура. Реализмът играл голяма роля в издигането на *Буши-до* и психическата тренировка по търпение била толкова важна, колкото било физическото умение със сабя във военно време.

Тази нагласа за психическа и физическа тренировка провеждана от самураите към използването на сабята станала дълбоко проникната в самите сухожилия на японците дори до съвременния период. Животът бил пестелив и не бил лесен за никой. Но топлината на духовната тренировка била там.

Малко хора днес разбират, че самураят не винаги вадел сабя за да потуши безредици или за да възстанови мира. Напълно вярно е, че самураят разглеждал двете си саби, като символ на душата си, уважавана собственост. Също така те смятали съзнанието за срама, като същност на нравствеността и честа по-скъпа от самия живот. Много пъти в ежедневната работа на самурая се развивали ситуации и самото му присъствие било толкова силно, че дългата сабя не било нужно да се изважда за да се изпита силата му.
Може би тук се наблюдава самурайската вяра, че: "Ако твоето съзнание е чисто и подредено ще направиш и обкръжението чисто и подредено.".

Самураят не обвинявал околната среда за неуспех или грешка. Тези японски рицари създали примери за смели инициативи и вдъхновенна увереност в себе си, които съществували с векове. Самураят демонстрирал, че научаването и духовността са безсмислени ако не водят до практически достижения. С цялата (фруструация ?), отчуждение и натиск упражнен върху съвременния човек, тези думи могат да се окажат ценни. "Изправи се срещу природата и човека и научавай!" Суровостта на *Буши-до* и неговото развиване в посока за феодалните рицари е все още негова изключителна характеристика. Остротата на контраста между дворцовия живот на *Камакура* и *Хейян* могат да служат, като пример. При дворът на *Хейян* финесът на живота бил оценяван така както бил в древна Атина. Дворът на *Камакура* бил, като в древна Спарта чието мото било: "Не победиш ли върни се върху щита си."

Така можем да разберем хората от *Камакура*, които увещавали техните войни отиващи в битка: "Нека ви улучат в челата, но никога в гръб." Скромността и благородството били правилните настроения, наставленията, които били внушавани за начина на живот между младите, които пък някой ден щели да станат защитници на клана, а по-късно на страната. Забележително е, че самураите били хора на действието. Те практикували простота и икономичност. Според японската поговорка, когато гладен *буши* бил поканен да

се нахрани, той ще извади клечка за зъби и благодарно ще потвърди, че не е гладен. *"Буши уа кууанедо такайоджи."* (Въпреки, че не бил хапвал, той използва клечка за зъби.) Така неговата забележка ще има дълбоко значение. Чрез своето отказване, той показвал, че не би се наложил, възползвал от любезността на приятели, които са му предложили рядка храна.

Като хора на действието, самураите действали без всякакви обяснения, правейки това, което според тях било справедливо. Тяхното поведение донякъде е сравнимо с това на мъжете от западната граница на САЩ през пионерските дни. Между любимите самурайски максими била: "Да знаеш и да действаш е едно и също." Въпреки, че били хора на изпитването на всеки детайл, те действали с решителност. Все пак имало дълъг курс на тренировка по подготовка за момента на това действие. *Буши-до* държало на това, че самураят не трябвало да пролива кръвта на опонент с различна от неговата сила или от различен ранг. Освен това имало моменти, когато самураят се чувствал призован да пожертва най-ценното си притежание, каквото и би могло да бъде, ако станело необходимо да се направи това за неговия господар или ако било в неговите задължения.

Въпреки това самураите не били напълно безразлични към живота, наистина те притежавали голяма страст за живот. Те били извънредно предразположени да виждат всичко, което било добро и честно и имали голям копнеж да научават. Тяхната лична чест на дадената дума била поставена над всичко друго. Често срещана била бедността в дома, без да бъде позорна въпреки, че не я поддържали с много трудности.

Самураят поставял въпроси и спорел без да знае как да приключи. Нетърпеливи да имат отговор и да разширят своето знание така, че да могат да комуникират с другите, те постоянно били в движение през страната.

Не би трябвало да бъде проблем за гражданин или младеж в съвременното общество да види ценността на такава тренировка. Разбира се има наистина много недоразбрани неща. За една култура, която изисквала строго съобразяване към кодекс, като *Буши-до* и е пренесла тези изисквания в 20 век.

Ще бъде жалко да се вярва или да се говори, че чрез приемане на *Буши-до* човек чрез следването на такъв стриктен кодекс ще открие по-добър начин на живот. Нищо не може да бъде по-преувеличено. Да намериш начин на живот означава, че човек трябва да бъде воден. Пътят на *Буши-до* означавал, че чрез изучаване и практика пътят на живота може да бъде следван в много по-ясна светлина. Знанието на човек за самия него ще стане по-чисто с повече съдържание.

Буши-до, като кодекс осъждал действия, които били продължавани без коригиране, оценка или изпитване. Винаги трябвало да има известно подобрение. Възможностите за правенето на такива корекции били забелязвани и били предприемани действия, които не бивало да се отлагат. Разсъждавайки върху тази антична философия на живота и нейната дълбоко мотивираща сила, която водела мъжете да тренират не само тялото но и съзнанието си, човек трябва донякъде да бъде подтикнат да изучава своята собствена философия на живот. Дълбоката мотивираща сила да се тренира съзнанието се изпълва с повече смисъл за човек, който иска да създаде за себе си възможност, да следва по-ведър живот в този свят.

Ако не нещо друго, западният човек може да наблюдава, че последното

ударение при *Буши-до* било поставяно на основното вещество на неговото вдъхновение, упорита работа, разбиране, тренировка и преди всичко търпение. Много може да се научи от това ако някой опита и успее да се адаптира към възможността да научи как да има търпение.

За много, тази сурова тренировка била изпълнявана (спазвана до последната буква на неписания кодекс). По този начин времето било точно за издигането на нова класа в японското общество - самурайството. Тези хора обаче не идвали от чуждоземна раса или от новосъздадена класа. Самураите били създадени от хора, които били служели на аристокрацията по време на мирните *Нака* и *Хейян* периоди. *Камакура* през време на първата половина на феодалната епоха от 12 век нататък била център на политическа организация на самурайското движение в Япония.

Историческия произход на самурайството трябва да бъде представено тук накратко за да се посочи, че те са произлезли от фермерска класа и се изкачили по социалната стълба, като служели или като подчинени бюрократи на аристокрацията, полицаи на императорския двор или местни административни служители участващи в централното правителство. Самураите не били от търговската класа нито пък произхождали от нея.

ЕПОХАТА НА ГОЛЕМИТЕ САБЛЬОРИ

По време на ранното организиране на нацията изкуството на *Кен-джуцо* се развило напълно, като система за бой със саби. *Нагахиде Чуджо* (1380) основал школата *"Чуджо-рю"* за фехтовка. Поколения наред фамилията *Чуджо* служила но шогуна *Камакура*. *Нагахиде* наследил баща си *Йорихира* и станал съветник на шогуната.

Йошимицу Ашикага (1358-1408) станал третият шогун на династията *Ашикага* и точно през този период той станал почитател на уменията на *Нагахиде*, като сабльор. Специалните умения на *Нагахиде* му спечелили титлата *"Майстор сабльор на клана на шогуна"*.

Всеки самурай, който искал да усъвършенства своите фехтовални умения така, че да може да бъде поканен да стане васал на някой от могъщите лордове търсел най-добрите *Кен-джуцо* техники. Когато някой самурай се усъвършенствал достатъчно и развивал специална саблена техника той можел да отвори школа по фехтовка и да се оттегли в своя новосъздаден живот.

Внушителният списък на големите фехтовчици на Япония напомня този на известните европейски битки проведени от кръстоносците в техния дълъг поход към средния исток. Постиженията на японските рицари или самураите се равнявали на на тези на техните съответствия на запад хиляди мили далеч.Европейският рицар пътувал през много нации докато в случая със самурая, той бил в постоянна гражданска война.

Общите неща между феодалните периоди на Япония и Европа могат да се свържат с бронята, замъците, оръжията и ездаческите умения, различията са в стила на бой, тренировката за война и философията или кодекса на поведение в битка. Разликата, която е значителна и поставя японския самурай далеч от европейсия рицар е факта, че самураят не обръщал много внимание на защитната броня, нападателната броня била предназначена да защитава война и при това да му позволи да проведе атака срещу опонента.

Сн.6. Тоширо Мифуне, един от най-големите японски актьори със световна известност, показва виртуозното боравене на самурая с неговата сабя в откъс от филма "Санджуро" (Илюстрации 6-12). Ние го виждаме вървящ бавно към лицето на смъртта, с ръце скрити в кимоното, зада ги запази затоплени. /подобна непредпазливост би могла да му струва невъзможността да се защити от внезапно нападение/.

Въпреки, че изглежда не съществували никакви връзки между двете феодални цивилизации и европейският рицар и японският самурай са имали една и съща основна идея относно бронята. Бронята трябвало да прикрива жизнените части на тялото и да осигури на носещия защитно покритие в процеса на битката. Броните носени от кралете и рицарите на Европа били направени от плочи, които покривали цялото тяло на този който я носи.

Първоначално японските рицари правели броните си от бамбук и кожа обвивали заедно във формата на подложка, която била гъвкава и лека и при това позволявала защита на този, който я носи. Често са казвали, че европейската броня била реалистична докато японската броня била доста артистична.

Обща грешка поддържана от мнозина е, че бронята на европейският рицар била отхвърлена поради развитието на огнестрелното оръжие, което можело да достигне рицаря отвъд обхвата на неговото острие (дълга сабя). Въвеждането на пушката в употреба от пехотинеца, който се прицелвал внимателно и стрелял с подобрени боеприпаси прекратила ролята на рицаря. Въпреки това, някои брони можели да дадат на носещия ги защита срещу малки оръжия и дори срещу сачми и куршуми.

Сн.7. Като мълния лявата му ръка (а не обичайната дясна) изтегля дългата сабя от ножницата и едно мушкане назад спира първият нападател.

Сн.8. Като изтегля сабята от поразеният нападател той я прехвърля в дясната си ръка и с едно продължително помитане елиминира двамата атакуващи, които се подготвят от дясно.

Сн.9. Четвъртият атакуващ враг е посечен с обратно помитане на сабята на *Мифуне*, преди противникът да е могъл да извади своята сабя.

Сн.10. Петият и шестият са повалени с движението *кесагаке* подобно на камшик сечене с острието.

Сн.11. Като нагласява острието си той се обръща, сабята му е като мълния и номер седем пада.

Сн.12. Оставащият враг - осмият е овладян бързо с посичащ *до-гири* удар, специалитет на сабльора. И сега застанал сред купчината свои повалени врагове, той тихо прибира сабята си в ножницата, гардът прави тихо изщракване, когато заема мястото си. Цялото действие отнема не повече от пет секунди.

Първостепенна причина за упадъка при броните било развиването на наръчници по бойните изкуства, които въвеждали стратегията при водене на военните действия. Да се носи броня било чудесно, когато излизаш от вратите на замък и яздиш около миля и след това се връщаш. Дългите маршове и маневрирането на армиите на бойното поле за по цял ден правило използването на тежките брони много по трудно и уморително отколкото самата битка. Човек и кон в тежка броня били лесна плячка за бързоногите пехотинци, които можели да надбягат претоварените зверове.

Освен това под внимание трябва да се вземе факта, че в Англия не е имало истински майстор на брони до идването на Хенри 2, който открил, че трябва да си го поръча от континента. Само аристократите можели да си позволят пълен костюм и много малко такива били направени в сравнение с големия брой рицари, които се биели в Европа. Носенето на брони продължило до 18 век а носенето на шлемове от кавалерията продължило до съвременната епоха.

Възходът и въоръжението в Япония показва различна философия към воденето на военни действия. Сабята била смятана за основно оръжие и пълното внимание било обърнато към нейното използване при тренировката, като цяло. Различните техники за това как да се изпълни специфично сечене, удряне или мушкане били усвоявани в училище по фехтовка или *доджо*. Обикновенно доджото било прикрепено към замък или близо до него, където майсторът сабльор правел своите така необходими инструкции.

Японската дълга сабя или *катана* била основното оръжие и с нея се работело с една или две ръце близо до тялото. Разликата между японският самурай и европейският рицар била в позицията на тялото в битката. Европейският рицар използвал тялото и меча заедно. Дългият меч му позволявал да стои достатъчно далеч от неговия опонент. Имало европейски мечове дълги по девет фута. Въоръжен с такова оръжие европейският рицар можел да се защити и при това да направи възможно приближаването до противника и да не застраши личността си твърде много. За разлика от европейският рицар, самураят се изправял срещу своя противник с *катана* сграбчена с две ръце, дясната над лявата и се изправял открито напред с десният крак и левият изнесен назад. Върхът на острието е насочен точно срещу гърлото на противника.

Фронталната позиция, когато се изправяш пред противника със сабята била основен пункт на тренировката по *Буши-до*. Тя носела духът на начина на живот. Самураят тренирал съзнанието си да заема тази позиция с хладно търпение поддържайки я докато опонентът му не можел повече да издържи на натиска и под напора на напрежението ще направи първото движение на атаката.

Правилното използване на сабята било главната част от тренировката, която получавал един самурай. Въпреки това така наречената психическа тренировка била високо ценена и била онази ценност към, която се стремели всички в доджото. Тази била причината за издирването на най-силният учител, който бил придобил знание за тази особеност.

Изследването на японските саби от миналите 1500 години от времето на въвеждането на първата сабя в Япония от Китай показва че формата на сабята е претърпяла много малки модификации. Един от най-авторитетните текстове върху проблема е наръчникът “Самурайската сабя” от Джон и *Йумато*, който твърди, че през периода *Нара* правенето на саби било

все още примитивно но сабите били окомплектовани от привържениците на реформите *Тайка*. Това определя началото на японската сабя.

Острието на европейския меч претърпявало постоянни промени през всеки исторически период, както и бронята при рицарите. При японското острие имало много малко промени, сабята била предавана от едно поколение на следващото го с много малки изменения във формата на острието. Дори в 20 век все още има фамилии, които имат такива скъпи наследствени саби, използвани през феодализма, някои от известните, са от преди 6-7 века.

Японското *катшу* (броня) било предназначена за бой, както на кон така и пеша. Тази броня не била така обременителна, както доспехите. Бронитe били с пластини и въпреки, че били меки и гъвкави те се оказали точно толкова защитни в битка. Докато европейският шлем покривал цялата глава, Японският *кабуто* (шлем) покривал само горната част и тила на врата. Бронята е отчасти направена от метал, направени са няколко лакови покрития и е богато орнаментирана. За осигуряване стабилността на шлема, той бил завързан под брадата с две *химо* (шнура). Този метод за подсигуряване на шлема довел до известното самурайско мото предписващо постоянна готовност: *"Катте кабуто но о шиме йо!"* ("След победа затягай връзките на шлема!"). Целият комплект брони бил наричан *катшу* (цяла броня). Когато се говори само за шлема, той се назовава *катуто*.

Само генералите и войните от висок ранг в клановете имали право да носят йори или голяма броня. Подобна броня може да се придобие днес в различни части на Япония макар, че е под въпрос дали това е истинска броня или копие.

Бронята използвана от елита се състояла от шлем, големи протектори за лактите и раменете, покрития за ръцете, протектор за гърдите, предпазител за брадата и протектори за бедрата. Щитове били използвани не срещу сабите на противника, а срещу неговите стрели в битката. Периодът на големите брони започнал по време на ранният 10 век и продължил до 12 век. Това били вековете, които видели издигането на големите военни кланове в Япония и разпространяването на продължителна борба между *Минамото* и *Тайка*.

За да има свободата да маневрира в битката ръцете на самурая били винаги на разположение за използване на *катана* или дългата сабя и ако бил достатъчно умел, дългата и късата сабя били едновременно използвани. Ръкопашният бой по японските стандарти предполагал лекота на защитната екипировка поради дългите преходи през пресечени терени и способността за внезапни атаки, която била изисквана от война.

Във втората половина на 13 век *Шигенобу Хаяшизаки* вторият син на *Яшуноки Ходжо* основал нов вид сабльорска школа. Неговата школа въвела нова техника за внезапно вадене на дългото острие от *сава* (ножницата). *Хаяшизаки* нарекъл новият метод *Шиминеймусо-рю* или *Мусо-рю*. Това завръщане на изкуството на вадене на острието на сабята колкото е възможно по бързо, станало популярно по много причини. Самураите открили, че промяната на носене на дългата и късата саби, втъкнати в *оби* на лявата страна с режещия край нагоре, позволявал на сабльора да извади сабята си и да отсече с удар от едно движение. Новата техника скоро станала особенно важна в сабльорството и нейната популярност била средство в пораждането на възвръщане към формата на *иай* използването на сабята, включващо серия от сечащи и мушкащи движения при вадението и връщането на сабята. Един от

превъзходните ученици на *Хаяшизаки* бил *Хаяшу Катаяма*, който по-късно организирал школата *Хоки* по сабльорство, която продължила да развива техниката на *Мусо-рю*.

През периода *Муромачи* (1336-1568) *Кагаешиса Иттосай Ито* получил известност в цялата страна, като най-силният сабльор. Никой не можел да се изправи срещу него в битка с истински саби и той е отличен, като уникален сабльор в *Кен-до* историята на Япония. Освен неговата суперлативна сабльорска техника, неговите дълбоки философски цели и неговата житейска опитност, са високо уважавани. Той прозрял истината, че всички същества са произлезли, произтичат от и пораждат към един произход и, че една техника за сабя се умножава в милиони приложения и, че всички техники се отнасят към първоначалната *кири-отоши*. На базата на тази теория, той се нарекъл *Иттосай* (човек с една сабя) и създал *"Итто-рю"* (школа на едната сабя) за своята линия на преподаване. *"Итто-рю"* процъфтявала през периода *Токугава* и е оцеляла до наши дни. Между отличните представители на *Иттосай* се нареждат такива важни фигури, като *Нобунага Ода*, *Хидетада Токугава*, *Иемицу Токугава* и много други феодални лордове и шогуни, дори инструкторите на сегашната "Токийска градска полицейска служба". Съвременното *Кен-до* е силно повлияно и все още е от *"Итто-рю"*.

През 15 век някои от най-умелите сабльори отворили школи по фехтовка за да осигурят обучението на онези, които се били присъединили към клановете, като васали. *Бунгуро Хикида* (1437-?), известен сабльор и племенник на *Камиизуми Исе но Ками*, в по-късните си години служел, като васал на господаря *Карацу* в *Киушу*. *Хикида* се подвизавал под много имена такива, като *Кагакане* и *Шохаку*. Неговата фехтовална техника била наречена *"Хикида"* или школата *"Хикида-каге"*. Двама от неговите ученици *Фугецусай Ямада* и *Шимпачи Накай* станали известни сабльори в по-късните години.

Майстор-учител на школа по фехтовка, когато достигнел до момента в своя живот, когато не можел да печели повече мачове или да побеждава своите ученици се оттеглял в някое изолирано планинско място за да прекара оставащите дни в писане или в размисъл. Някои използвали това оттегляне за създаването на нови техники за сабя.

Ико Айсу (1452-1538) бил пример за този проблем на напредващата възраст. По време на своето усамотение в пещера в областта на храма *"Удо"* на префектура *"Миядзаки"* бил вдъхновен да създаде нова школа по сабльорство. През 1448 г. се завърнал за да открие школата *"Айсу-каге"* и започнал да дава инструкции върху новата фехтовална техника. Неговият стил на фехтовка бил предаден на бащата на *Хидецума Камиизума* и по-късно значително повлиял *Ягю*, който щял да стане виден сабльор в построяването на Япония.

Основателят на *Теншин Сейден Шинто* школата по сабльорство бил *Чоисай Идзаса*, който живял в *"Идзаса"* префектура *"Шимо-аса"*, която днес е префектура *"Чиба"*. Той придобил големи умения във всички изкуства и бил наречен *Ямашито но Ками Иенао* поради своето отлично сабльорство. Факт е, че бил смятан за много способен и голям самурай. Въпреки, че по-късно се разочаровал, дал обет за будистки монах променил името си на *Чиосай*, продължил да изучава *Кен-джуцо* при школата *Шинден* намираща се при храмовете *"Кашима"* и *"Катори"*, като и двата манастира са посветени на военни божества. По-късно развил своя собствена школа, като тренирал такива сабльори, като *Ичио Моро-ока* (създател на *"Ичио-рю"*) *Цугахара Таса но Ками* и *Маса нобу Мацумото*.

Много истории са били написани за *Бокуден Цугахара* (1490-1572), който израстнал в село *"Цугахара"* префектура *"Ибараки"*. *Бокуден* научил *Кен-джуцо* от баща си *Какукен Урабе*, който бил шинтоистки монах към храма *"Кашима"*. Друг широко известен сабльор, който също обучавал младият *Бокуден* бил споменатият по-рано *Камиизуми Исе но Ками*, който развил специална техника за използване на дългото острие. Младият *Бокуден* учил уроците си по фехтовка добре и за няколко години станал един от най-добрите сабльори на своето време. Казват приел 37 предизвикателства без да бъде победен. Уменията му се дължали на голямото ударение, което той поставял на овладяването на различни техники и на концентрацията. Тези характерни черти той показвал в своите учения върху финните моменти на сабльорството в неговата зала за тренировки. Той силно застъпвал търпението по време на учене.

С напредването на възрастта *Бокуден* забелязал, че техниката му била все още остра въпреки, че предишната му сръчност при работа със сабята намалявала. Това намаляване поради възрастта заедно с голямата му гордост от уменията му, като сабльор го накарали да се оттегли от школата по фехтовка и да отиде в планините където предприел период на самоизучаване и обучение. Много млади самураи го търсели в планинското му убежище за ръководство и инструкции в изкуството на сабльорството. Такова оттегляне от напрежението на всекидневието за мислене и оценка на минали действия и за осмисляне на причината за всяко минало действие е много ценна за хората да се разгледа дори днес.

Когато такива хора живеели от уменията на техните фехтовални техники е много разбираемо защо философията на *Дзен* била следвана от толкова много, които търсели знания. Начинаещият в *Кен-до* трябва да разбере, че *Дзен* е мълчаливо съзерцание на живота и, че *Кен-до* във феодалните времена било движение на *Дзен* или действие на живота.

Трябва да бъде отбелязано, че *Бокуден Такануики Цукахара*, който станал майстор на сабята и по-късно стоик доживял до осемдесет и три годишна възраст умирайки от естествена смърт в третата година на *Генки* (1572).

От село *"Ягю"* в провинция *"Ямато"*, която днес е префектура *"Нака"* дошъл млад мъж, който се казвал *Мунейоши Ягю* (1527-1606). Той започнал фехтовалното си обучение под умелото ръководство на *Камиидзуми Исе но Ками*, който основал школата *"Шин-каге"*. Младият *Мунейоши* скоро станал способен сабльор и чрез службата си при двамата големи феодални господари *Нобунага Ода* и *Иеясу Токугава* станал учител по фехтовка на шогуна. Поради неговият силен характер и умения на сабльор му била присъдена титлата *Таджима но Ками* и по-късно основал школата *"Ягю"*, която скоро станала едно от най-известните *доджо* в Япония.

Неговият син *Муненори Ягю* (1571-1646) станал способен ученик под умелото ръководство на своя баща. Няколко години по-късно *Муненори* станал инструктор по фехтовка на шогуна *Иеясу Токугава* следвайки стъпките на своя баща. След битката при *"Секигахара"* (между *Иеясу Токугава* и *Хидейори Тойотоми*) на младият *Муненори* било дадено имение в провинция *"Ямато"* с годишен приход от 2000 *коки* (около 10000 бушела) ориз и в добавка бил направен губернатор на провинция *"Таджима"*. По-късно поради неговите отлични резултати, като администратор бил назначен за *омецуке* (началник полиция) на шогуната. Историята на живота на *Муненори Ягю* е предадена в

много романи и сценарии на филми.

От тримата майстори на сабльорството през втората половина на 16 век *Изу но Ками Джинго*, *Цуненада Хасекура* и *Казуясу Бан* най-прочут бил *Цуненада Хасекура* (1541-1622). *Хасекура* бил избран между 68 последователи да пътува до Испания и Италия. Той пристигнал в Испания през януари 1615 г. и му била дадена аудиенция с Филип 3 а по-късно в Италия се срещнал с папа Павел 5. Официалната група се върнала в Япония през 1620 г. През цялото пътуване *Хасекура* носел двете си саби, а също така водел дневник за различните си преживявания.

Един от най-популярните сабльори, които са излизали от страниците на японската феодална история е *Мусаши Миямото* (1584-1645). Популярността, която той има на запад се дължи на реалистичния филм-портрет базиран върху внимателно изследване и изигран от *Тоширо Мифуне*, брилянтният японски актьор на самурайски роли. *Ейджи Йошикава* един от най-популярните писатели на Япония, донесе на легендата за *Миямото* подновена слава в своят четиритомен роман *"Миямото Мусаши"*.

Според някои записи *Миямото* бил роден в град *"Мимасака"* префектура *"Окаяма"* но други записи определят за негово родно място провинция *"Харима"* (сега префектура *"Хього"*).

Известно е, че баща му *Мунисай Шиммен* бил известен учител по фехтовка, който преподавал изкуството *Кен-джуцо* на своя син *Масана*, както бил наречен *Мусаши* преди да напусне дома си и да смени името си. *Мусаши* бил възприемчив ученик на уменията на баща си и скоро станал силен сабльор. В рамките на няколко години той станал известен със смелата си техника. Според историята той е участвал в 60 двубоя без да загуби нито един. Много от най-способните фехтовчици търсели *Мусаши* за да изпробват техните умения със сабята срещу неговата прославена техника. Докато бил още млад срещнал един от най-известните фехтовчици *Кемпо Йошиока* и влязъл в двубой с него в *"Киото"*. През годините на ранни тренировки, *Мусаши* развил силен характер и изглеждало, че обръща малко внимание на славата си, като сабльор. Той бил до голяма степен отдаден на търсенето на съвършенство. Изглежда, че *Мусаши* намирал техниката си за несъвършенна и не изглеждал доволен от уменията си през целия си живот. Оказва се, че той бил изключително волеви. По същото време той постигнал умения в различни изкуства особенно в калиграфията и рисуването. Неговата, напечатана по рядък начин на дървени блокчета книга *"Го рин но шо"* ("Книга на петте пръстена") е ценно изложение върху умствената дисциплина. Специалната техника, която *Мусаши* прилагал към дългата и късата сабя станала известната *"Нитен-иччи-рю"* по фехтовка.

През 1580 г. *Мусаши* открил своята школа за две саби *"Еммей"*. Той бил станал един от най-популярните но и най-страховитият фехтовчик в страната. Техниката *"Еммей"*, която той създал за бой предполагала *дай-тоо* (дългата сабя) да се държи в дясната ръка а късата в лявата. При атаката с две саби движението изисквало първо да отсече дългата сабя а късата да нанесе късо сечене или мушкане. Този стил станал голямо предизвикателство за младите фехтовчици на деня. Господаря *Хосокава* забелязал големите способности на *Мусаши* и скоро помолил за неговите услуги, като майстор учител по фехтовка на неговия замък. *Мусаши* умрял от естествена смърт през 1645 г. на възраст 61 години.

Друг колоритен фехтовчик бил *Ганрю Сасаки* служител на клана *Мори* в провинция *"Аки"*, която днес е *"Хирошима"*. *Сасаки* развил своя

собствена фехтовална техника, която му била подсказана от бързия полет на лястовиците, когато те прелитали около върбовите дървета. *Сасаки* носел необикновенно дълга сабя към която той се отнасял, като стълб на дрехите му. В провинция *"Харима"*, *Сасаки* бил победен от *Мунисай Щиммен*. По-късно той убил *Мунисай* поради това, че бил претърпял поражение от ръката на *Мунисай*. *Мусаши Миямото* скоро научил за безскруполното убийство на баща си и се заел да издири *Ганрю Сасаки* за да отмъсти за смъртта на баща си. Както е записано сабята на *Мусаши* достигнала неговия врат години след това. *Сасаки* бил убит от *Мусаши* в известният дуел на морския бряг при *"Ганрюджима"* в *"Киушу"*. Тази знаменателна вендета е възхвалявана в *Кодан* (феодални романси) и популярна проза, както и в много версии, които се появяват на съвременния екран. Някои източници твърдят, че дуелът бил обикновен фехтовален мач в който *Мусаши* победил *Ганрю*.

Друга история за отмъщението, която продължава да бъде преразказвана днес в драмите *Кабуки*, филми и популярни книги идва от живота на *Матаемон Араки* (1594-1637). *Матаемон* бил основателят на школата по фехтовка *"Араки"*. Той бил роден в провинция *"Ига"* и в ранната си младост бил трениран и инструктиран в бойните изкуства под ръководството на *Мицутоши Ягю*. Скоро той станал умел във фехтовката и по-късно бил назначен за майстор по фехтовка на *Хонда Кай но Ками*, *даймио* на *"Корияма"* в провинция *"Ямато"*, сега префектура *"Нара"*. Той се оженил за по-старата сестра на *Карума Ватанабе* служител на господаря *Икеда* от провинция *"Бизен"* (префектура *"Окаяма"*). Въвличането на *Матаемон* във вендета се породило поради това, че по-малкият брат на *Карума* бил убит в дуел от *Матагоро Кавай*, *Карума* и *Матаемон* отмъстили за *Гундаю*, като убили *Матагоро*. След вендетата *Матаемон* и *Карума* служили на господаря *Икеда*, който дал на *Матаемон* значителна награда за отличното му сабльорство.

Най-големият син на *Таджима но Ками Муненори* бил *Мицуйоши Ягю* (1607-1650). Този член на фамилията *Ягю* е известен в литературата, сцената, и на екрана с псевдонима *Джубей Мицуйоши* служител на шогуна *Иемицу Токугава*, като агент на няколко мисии по сведения върху действията на *даймио Кюшу*. Той открил школа по фехтовка в *"Масакизаки"* в провинция *"Ига"* (префектура *"Мие"*). Смята се, че той е истинският основател на известната школа по *Кен-до*. От многото форми за борба със саби създадени в този период, формата *"Ягю"* се смята за една от най-значимите. Подвизите на *Мицуйоши* са били драматизирани във феодалния романс *"Ягю Таби Никко"* ("Пътен дневник на *Ягю*").

През този период на японската феодална история *Масаюки Хошима* (1611-1672) заема място във всеки аспект на *Буши-до*. Трети син на втория шогун *Токугава* той бил осиновен, като наследник от *Хошима*. *Масаюки* разбрал, че догмите на *Буши-до* изисквали лоялните васали да последват господарите си при тяхната смърт. Той решил да забрани тази практика. В търсенето си на знание той поканил известният конфуциански учен *Ансай Ямазаки* да заеме пост в неговия замък. *Ямазаки* пристигнал и му била дадена титла "Съветник по Кунфуцианство". Вярва се, че *Масаюки* бил до голяма степен повлиян от мъдростта на своя съветник по въпросите на забраната на васали да пожертват живота си при смърт на техните господари.

Не всички самураи следвали течението на битката или продължавали, като последователи на бойните изкуства. *Хикозо Хората* (1626-?)от провинция *"Итиго"* в *"Кюшу"* променил суровия начин на живот на служител към такъв на

производител на *цуба* (гард за сабя). Неговите произведения били отлични. Той произвеждал цуби от мед и чогун с изключително умение. Много от творбите му все още будят възхищение в частни и обществени колекции.

През 1630 *г.* името на *Курандо Маруне* се наредило между тези на четиримата най-добри сабльори от този период. Другите трима били *Изу но Ками Джинго*, *Бунгуро Хикида* и *Ягю Таджима но Ками*. Записано е, че *Курандо* служел, като самурай от провинция *"Казуке"* (префектура *"Гума"*) при императорския дворец в Киото. По-късно той отворил школа по фехтовка при *Асакуза* в *Едо*. В мач проведен пред шогуна *Иемицу Токугава* през 1632, *Курандо* победил много от най-добрите сабльори на своето време. В края на турнира при, който състезателите използвали *бо-кен*, *Курандо* завързал *Матабей Такада* известният майстор на копието, само за да бъде победен на свой ред от *Бунгуро Хикида*. Установил себе си, като майстор на сабята, *Курандо* отворил школата по сабльорство на стила *"Шинкан"* и давал инструкции по стила, който му бил спечелил толкова много срещи.

Две от най-известните рю през това време на ранният период *Едо* били *Оно Ито рю* (стил на едната сабя) и *Арима Тесен*. Съществували разбира се много други, които не били толкова известни. Формата *Итто-рю* на фехтовка се смята, че била развита през втората половина на 17 век от *Тагааку (Джироемон) Оно* последовател на *Итосай Ито*. По-рано този век *Ягю Таджима но Ками Мунейоши* (1527-1606) бил достигнал вид кулминация във фехтовалния стил наречен *"Ягю Шин-каге"*. Изобщо стилът се състоял в смели отсичания и разсичания с острието държано в специална позиция на готовност. *Зесуйкен Иба* (1690), *Каншин Тера ниши* (1700) и *Тадааки Оно* (поч.1708), разработили различни техники на фехтовка с дългата сабя и е за отбелязване, че и тримата били заинтересувани от правенето на промени в метода на фехтовка на тяхното време. Причините за тяхната загриженост за промяна на стила и прилагане на защитна броня за всеки фехтовчик през време на тренировка били многобройните убийства или трайни осакатявания от сериозни наранявания, които се получавали в яростните сесии по практика.

ИЗЧИСТВАНЕ НА КЕН-ДО

За *Чуда Наканишти* (1750), последовател на *Джироемон Оно* и основател на *Наканишти Ито-рю*, останало да допринесе в най-голяма степен към оръжията и бронята в *Кен-до* (фиг.-13) В тази школа била преподавана техниката с една сабя и в същото време била направена промяна в метода на инструктиране.

По време на студентските години на *Чуда* в доджото на *Чиучи Оно* той бил смятан за много по-добър фехтовчик от своя учител. Неговото уважение към учителя му го накарало да напусне школата и да основе своя собствена. Той отнесъл със себе си незадоволство относно използването на имитационната сабя, която *Оно* бил създал, вместо опасното за живота острие, използвано както в битката така и в практиката. Въпреки, че *Чуда* разбрал многото преимущества на имитационната сабя и възнамерявал да подобри изобретеното от *Оно*, като дизайн и теория му отнело години на експерименти.

Едно от най-големите изобретения в развиването на защитната

броня за практическите упражнения било откритието на *коте* (ръкавиците за фехтовка) от *Чуда*. Второто му подобрение било промяната в направата на имитационната сабя открита от неговия учител. Новият *шинай* (фехтовално оръжие от нов стил виж фиг.18) бил направен от бамбукови тръстики. Той държал на стриктната дисциплина в своето *доджо* изисквал всички негови ученици да използват и *коте* и *шинай* през време на техните неформални практически упражнения. Много ученици не одобрили новата броня и напуснали. Въпреки това имало много такива, които видели предимството на факта, че ако фехтовчик можел да се концентрира върху техниката си изцяло без и най-малката мисъл за нараняване на противника си когато го удря с цялата си сила, голяма доза реализъм ще бъде постигнат чрез такива действия. До времето, когато *Чуда* преподавал в същото *доджо*, шинаят бил общоприет от повечето учители по фехтовка в цяла Япония.

През 1760 г. съществували три типа тренировка със сабя в наличност за вдъхновения млад самурай, който искал да усъвършенства умението си или да задържи майсторството си на високо ниво. Той можел да използва самата сабя *катана* при *Кен-до ката*, упражнения с плътна дървена сабя *боку-тоо* или новото откритие имитационната сабя *шинай*. Скоро се оказало, че е било открито идеалното оръжие след, като всеки сабльор можел да нанесе пълен удар без никакво притеснение за това, че може да причини каквото и да е нараняване. Самураят имал свободата да направи удар и сечене използвайки цялата техника на специалното си умение, развито през дългите часове на тренировка.

Първият *шинай* бил направен чрез избирането на меки тръстики, които били разцепвани на ивици (от 16 до 32) и покривани със здрав плат. Необходимо било шинаят да има приблизително същата тежест, като истинската сабя или *боку-тоо*. Чувството за реализъм било необходимо за да може фехтовчика да направи удар и опонентът да може да блокира удара или атаката.

Между 1765 и 1770 г. било предприето развиването на допълнителна защита на фехтовчика в *доджо*. *Чуда Наканишти* от *Едо* продължил с разработките си за цялостна броня за фехтовка. Следващата му разработка била нагръдния протектор наречен *до*, който да бъде използван заедно с *коте* и *шинай*. Този вид екипировка спомогнал още повече за подобряване периода на практика за фехтовчика премахвайки всички задръжки от страх за нараняване на опонента.

Скоро след това *Наканишти* създал подобрение на първия тръстиков *шинай*. Новата имитационна сабя била направена от 4 избрани и добре прилепнали части от добре полиран бамбук. Частите били сглобени заедно за да образуват цилиндрично оръжие и завързани заедно с кожени ивици. *Цуба* или гард направена от дебела кожа била поставена на дръжката на *шинай*.

Първоначално нямало никакви правила или изисквания освен установените за използване на *катана* или *бокен*. Нямало никакви ограничения относно дължината или тежестта на *шинай*. Някои били по-дълги от шест фута, а за *Сусуми Оиши* (известен фехтовчик) е записано, че е използвал *шинай* дълъг шест фута и половина с голяма лекота в мач.

Сега е приет *фукуро шинай* на *Наканишти* и неговата определена дължина е установена на не повече от 38 или 39 инча, а теглото му да е не по-малко от 3 паунда. Това специално оръжие позволявало свободни действия с ръцете и давало на фехтовчика неограничени възможности да се движи в координирано бойно действие без никакви симулирани действия.

Сн.13 *Кен-до* броня. От горе на долу *мен*, *до* с ляво и дясно *kote* на всяка страна, *таре*, *шинай* от дясно (от ляво на човека, който носи бронята).

Хакама (разделената пола) и *кейкоги* (елечето) били стандартно облекло за носене вътре и извън залата за фехтовка. Друга предпазна мярка било *таре* направено от тежък подплатен памучен материал и предназначен за защита на областта на слабините и бедрата. *Таре* се поставяло първо върху *хакама* последвано от *до* или протектора за гърдите. Това *таре* или препаска за кръста прилепвало плътно около тялото и било закрепвано на място от две ленти, които се завързвали отпред под централния канак. Конструкцията на *таре* е с пет висящи парчета, три големи и две малки, около 12 инча дълги.

При поставянето на *до* или гръдния протектор, *кендока* кръстосвал *химо* или връзките отзад и ги прехвърлял отпред до примките на двата края на *до* отпред. Долните връзки на *до* винаги се завързвали хлабаво за да позволят на *до* известна свобода на движение. Най-напредналата част от екипировката за фехтоване бил *мен* или маската за главата и лицето. С тази маска фехтовчикът бил защитен от цялата сила на удар от горе и от страни на главата. *Мен* бил конструиран със стоманена мрежа за предпазване на лицето в защитно памучно подплащане. Предпазители за челото и брадата от по мек материал били включени в подплатяването. *Мен*, както и цялата *Кен-до* екипировка освен *коте* или защитните ръкавици бил завързван с два шнура захванати за предпазителя на лицето. Тези шнурове били обвити около главата и завързвани отзад и отстрани на врата. Обикновенно под *мен*, *кендока* носел памучна кърпа наречена *тенногуи* или *хашимаки*, която да спира потта да не се стича в очите му и пази от протриване от връзките на *мен*.

Тази защитна броня изисквала нов набор от правила за *доджо* и неговият стил на фехтовка започнал да се нарича *Кен-до*. Думата *кен* означава меч, а думата *до* означава път. Когато двете се съберат заедно те образуват *Кен-до* пътят на фехтовката или пътят на меча*. *Кен-до* изискванията ще бъдат обсъдени в детайливъв втората част на книгата.

С усъвършенстването на екипировката и организирането на специфични правила в *доджо*, школите по фехтовка започнали да процъфтяват и накрая имало около 300 позиции със защитна екипировка, разработени за сабльорите. Около 1780 г. се получила дискусия относно стесняването на различните форми до значително по малък брой. Скоро след този период позициите били изчистени и преразгледани така, че майсторите по фехтовка можели да изберат 100 позиции, които да бъдат прилагани в школите по фехтовка на Япония.

Така освободени от опасността за постоянно нараняване чрез използването на *фукуро шинай* и новата броня, самураите можели да продължават практиката на удряне и мушкане по реалистичен начин. През 1871 г. японското министерство на образованието разпространило нареждане, което направило *Кен-до* задължително във всички обществени и частни училища на Япония. Било поставено ударение на умствената, моралната и физическа ценност на тренировката в това бойно изкуство. Целта на въвеждането на *Кен-до* в класните стаи била изграждането на характера. *Кен-до* бавно се превръщало в спорт и много клубове организирали *Кен-до* клубове извън училищата. Техниките на *Кен-до* били преподавани от известни *Кен-до* майстори, които пренасяли заниманията извън академичното поле в различни бизнес и индустриални компании и навсякъде, където можело да се намери място се установявали *доджо*, както държавни така и частни. Японската полиция използвала както *Кен-до* така и *Джу-до*, като средство за поддържане на добра техническа и физическа подготовка както и, като средство за

развиване на силен дух на другарство.

СЪВРЕМЕННО *КЕН-ДО*

Правителството *Мейджи* (1868-1912) страдало от някои препятствия в своите планове за модернизация при въстанието *Сага* 1876 и *Кумамото* 1878 и отново при борбата на *Шугецу* и *Хаги*. Поради тези самурайски въстания изглеждало, че ще бъде въведена забрана за носенето на саби от централното правителство. Както се очаквало забраната скоро била въведена и тя стриктно забранила носенето или използването на саби на публично място от, който и да е в старата столица Киото.

По същото време *Косеки*, пламенен привърженик на *Кен-до*, който живял при *Камеока-мачи* в Киото (който станал по-късно главна квартира на *Кен-до* в Япония) събрал роднини и ученици за *Кен-до* практика. Чрез неговите занимания, различни стилове и техники били предадени на бъдещите поколения да бъдат следвани. Веднъж *Косеки* бил арестуван за даване на инструкции по сабльорство и бил затворен в замъка *"Ниджо"*, като наказание.

Въпреки, че *Кен-джуцо* едва можело да съществува в новото общество, хората не били изоставили съвсем древното изкуство. Имало много хора разпръснати из цялата страна, които продължавали да хранят дълбок интерес в запазването на различните *рю* или стилове. При *Камеяма* в *"Исе"* например, доджото на *Риемон Ямадзаки* преподавало формата *Шинрьото* и при известната *"Табукан"* в *"Мито"* (префектура *"Ибараки"*), *Торакичи Одзава* събрал местните студенти заедно и им преподавал *Хокушен Ито-рю Кен-до*. Там *Такахара Найто*, *Шигейоши Такано*, *Тошитара Хияма* и други известни кендоки се събрали да инструктират в изкуството на фехтовката. *Доджо "Табукан"* е продължило до наши дни и сега е под ръководството на *Такеши Одзава*, който води *Кен-до* класове всеки ден. Над 2500 млади кендоки - *шонен кенши* практикуват всеки ден в доджото *"Табукан"* и по-късно продължават тренировките си в началната гимназия и колежа.

Имало и други школи по фехтовка, които съществували трудно поради липсата на подкрепа но властите не пречели на дейността им след, като те преподавали *Кен-до*, като спорт. Цивилните зали по фехтовка постепенно започнали да изчезват и японското *Буши-до* с история от хиляда и повече години бавно загивало въпреки, че *Кен-джуцо*, което се било превърнало в спорта *Кен-до* било запазено живо от подкрепата оказвана на новото изкуство от полицията и от *Кенкичи Сакакиба* (1830-1894), който повдигнал и подхранил интереса между хората, като спонсорирал фехтовални изяви срещу ниски входни такси. Подобни усилия били началната точка за възраждането на *Кен-до* школите във втората част на периода *Мейджи*. Други, като *Тесшу Ямаока* и неговата *Мушо-рю* (безсаблена школа) продължили да дават тренировки по фехтовка. *Тесшу Ямаока* бил смятан за най-добрия сабльор по време на ранният *Мейджи* период, когато *Кен-до* и други бойни изкуства били в упадък. По времето когато цивилните зали за практика западали по популярност, *Ямаока* създал школа за тренировка и тренирал много млади хора на фехтовка. Още по негово време *Кен-до* бавно започнало да се развива, като спорт. Когато *Ямаока* починал през 1888 г. неговите последователи *Ясусаду Хотеда*, *Дотару Такахаши*, *Сейджицу Наката*, *Ясутомо Конани* и *Зенджиро Кагава* били широко известни учители по *Кен-до*, които влагали всичките си усилия за процъфтяването на *Кен-до*. *Хироичи*

Нишикубо ученик на *Зенджиро Кагава* след оттеглянето си от обществен живот отворил своя собствена фехтовална зала и тренирал много млади сабльори на специалните си техники. Организацията на саблената част на токийската полицейска сила поддържала учителите по *Кен-до* в техния стремеж да запазят *Кен-до* живо. Градското полицейско бюро по онова време имало 6000 члена в тази специална сила. Бюрото силно препоръчвало продължителна практика по *Кен-до* и *Джу-до* между членовете на нейната организация.

Като резултат на реставрацията *Мейджи* и забраните за носене на сабя самураите били оставени без източник на доходи. Учителите на различните школи по фехтовка по цялата страна също били оставени без доходи от същата държавна заповед. В опит да се справи с техните общи проблеми и да помогне на тези безработни сабльори, както и да подпомогне интереса към фехтовката с надеждата той да продължи, *Кенкичи Сакакибара* отново събрал бивши самураи около себе си на базата на техните умения в използване на сабята. Той представил молба за поддръжка на своите фехтовални демонстрации на основата на това, че поради трудностите и незгодите при осигуряване на живота той би искал фехтовална група да провежда демонстрации по страната. Той с уважение помолил правителството *Мейджи* да му даде позволение да изпълни програмата си точно. Правителството се заело да проучи молбата му и на 11 април 1873 г. с негово разрешение била открита първата фехтовална демонстрация в *"Асакуза"* Токио. Най-известните сабльори включително *Хийотаке Огава*, *Макато Одзака*, *Шинкичи Носе* се появили на демонстрацията. Всички майстори били учители по фехтовка при *бакуфу* (шогуната).

Норитоши Мацудайра, *Масутеру Одо* и *Шиге Судзуки* имали трудната задача да осигурят подготовката на демонстрацията, като осигурят места за мачовете и да осигурят публичност. Демонстрациите по фехтовка се оказали много популярни сред публиката и се приемали добре където и да се появели майсторите. Една от причините за такава популярност била факта, че на публиката, като на обикновенни хора при шогуните не им било позволено да изучават фехтовка, без изобщо да се споменава, че им било забранено дори да гледат. Само след заплащането на малка сума за достъп всеки имал възможността да гледа само демонстрации на майстори. Въпреки, че след първоначалната популярност малко се ентусиазирали истински и с времето интересът към подобни фехтовални демонстрации намалял, някои били на мнение, че демонстрациите разрушавали духът на фехтовката, други казвали, че носи добри резултати. Демонстрационните обиколки през страната, въпреки всичко укрепили интересът към *Кен-до* и все по голям брой хора започнали да записват децата си в школите по *Кен-до*. Първата справка към изучаването на *Кен-до* от чужденци се открива в записите на школата по фехтовка на *Сакикабара* при *Курумазака* в Токио. Демонстрацията на *Сакикабара* по разцепване на шлем със сабя, направена в присъствието на император *Мейджи* в резиденцията на принц *Фушуми* през 1887 г. показва какво място са имали такива фехтовчици пред правителството.

Не е трудно да се разберат дълбоките чувства, които много хора са изпитвали при навлизането в 20 век и разглеждането на последните 30 години през, които реставрацията *Мейджи* изцяло била променила Япония. След падането на шогуната Токугава новото правителство *Мейджи* променило старата система и цялата страна се концентрирала върху възприемането

на новата култура на напредналите западни нации. Социални обичаи, нрави, образование и кастови системи претърпели цялостна трансформация.

Самурайската класа, която съставлявала средната и ръководеща класа на масите била премахната. На теория конституцията *Мейджи* за една нощ въвела равенство, което никога до тогава не съществувало.

Самураите били принудени да търсят другаде средства за преживяване. Някои се заели с бизнес, други продължили обучението си, като се концентрирали върху изучаването на западното знание. Други пък влезли във въоръжените сили на новото правителство или полицията. Само много малка част продължила търсенето и отстояването на бойните изкуства на феодална Япония. С реставрацията всеки се заинтересувал толкова много от западната култура, че никой освен някои *Кен-до* учители и някои традиционалисти запазили интерес в по-рано установените обичаи, които тогава внезапно започнали да се смятат за старомодни и излишни. Имало малко такива както беше споменато, които вярвали, че изкуството на *Кен-до* било отлично физическо и умствено упражнение и които утвърдили *Кен-до*, като спорт в новата образователна система.

На 1 ноември 1909 г. при "Токийският Университет" била формирана първата "Студентска *Кен-до* Федерация". Инициатор на тази студентска федерация бил *Нобуру Ватанабе*, който по-късно бил избран за пръв президент на "Всеяпонската Студентска *Кен-до* Федерация". През 1928 г. друга *Кен-до* група била формирана и организирана във федерация. По-късно същата година "Всеяпонската *Кен-до* Федерация" била официално организирана. Тази национална федерация дала членство на всички професионални и любителски *доджо* по *Кен-до* и на всеки индивидуален *кендока*, който преминал определените изпити при *доджо*. При препоръка от учителите си, федерацията присъждала на отделния *кендока - дан* (степен или ранг). Главната цел на организацията била да организира годишни изпити и да присъжда *Кен-до* степените или *дан*, както и да контролира качеството на преподаване в различните зали по фехтовка. Неин водещ принцип бил укрепване на идеалите на *Кен-до* на национално и интернационално ниво.

Първият президент на "Всеяпонската *Кен-до* Федерация" бил *Масатаро Фукуда*, който заемал този пост за почти 20 години. Под ръководството на президент *Фукуда*, федерацията присъдила специфични *Кен-до* степени, базирани на специфични препоръки.

На този етап е уместно да се каже дума относно дановете присъждани в *Кен-до*. Следния списък показва дановете в намаляващ ред на достигане, като *джудан* или десети *дан* е най-високият.

ДАН* ПРИСЪЖДАНИ В *КЕН-ДО

Джу-дан - десета степен.
Ку-дан - девета степен.
Хачи-дан - осма степен.
Шичи-дан - седма степен.
Року-дан - шеста степен.
Го-дан - пета степен.
Йо-дан - четвърта степен.
Сан-дан - трета степен.
Ни-дан - втора степен.
Шо-дан - първа степен.

Започващият в *Кен-до* трябва да премине през серията от шест *кю* или класове преди да стане подходящ за първи *дан*. Той е поставен в шестото *кю* и продължава нагоре до първото, неговият прогрес зависи от много фактори и изисквания на конкретното *доджо*.

В съвременното *Кен-до* преминаването през шесте *кю* където и да е ще отнеме от две до пет години преди ученикът да получи достъп до явяване на изпит пред борда на учителите за първата степен (*шо-дан*). Трябва да бъде споменато, че всеки *кендока* е определен от *кю* или *дан* и възрастта, височината или положението в живота има много малко значение при представянето на степен по *Кен-до*.

Няма почетни *Кен-до* степени или рангове, специфичните степени при, които на *кендока* се дават специални титли са от четвърта до шеста степен когато той става *ренши* и тези от осма до десета степен при, които той става *ханши*. За достигане на такава заслуга *кендока* трябва да направи известни изследвания и да премине изпити.

Все още има изключителни последователи на изкуството на *Кен-до* в Япония, които разглеждат неговата трансформация от изкуство на сабята към изкуство на бамбуковия *шинай* (фиг.14). Петима от тези мъже всеки един от, които е бил срещан по време на мач от единия или от двамата автори се представят във следващите параграфи.

Сн.14 Някои от забележителните хора в *Кен-до* Др. *Джунзо Сасамори* (слице към камерата) в схватка с *Дж. Оно*. Седнали между публиката на първият ред са *М. Могида* (първият от ляво), *Г. Саммура* (следващия до *Могида*) и *Н. Накаяма* (зад *Сасамори*, държащ *шинай* калъф).

Първият модерен кендока от петимата бил *Кютаро Такахаши*, който бил роден в *Химеджи*, префектура *Нього* през 1858 г. и чиято фамилия поколения наред служели, като *Кен-до* инструктори на фамилията *Сакай* от клана *Нимеджи*. Дори в края на своите деветдесет години *Такахаши* продължил да преподава своя стил *Мугари-рю Кен-до* в своята школа в префектура *Нього*.

Шигейоши Такано (1877-1957) бил ученик при школата *Мито Тобукан* по фехтовка и по-късно станал последовател на *Ито-рю*. При контролиран дуел пред сегашния император *Хирохито*, *Такано* бил победен от *Мориджи Мочида* във финалния мач за деня.

Киносуке Огава (1884-?) започнал обучението си по фехтовка в префектура *Аичи*, като практикувал стила известен, като *Хокушин Ито-рю*, а по-късно се присъединил към *"Бутокукай"* в *Киото*. Той бил назначен за инструктор към школата по бойни изкуства и до 1908 се утвърдил, като експерт по фехтовка. Той е един от най-активните поддръжници на *Кен-до*, като спорт.

В префектура *Гумма*, *Зенсаку Мочида* започнал да обучава малкият си син в тънкостите на *Кен-до* на много ранна възраст. *Мориджи Мочида* (1885-) започнал обучението си по *Кен-до* с в *"Бу-джуцо Киоин Йосейджо"* (школа за инструктори по фехтовка) при *"Киото Бутокукай"* през 1907 г. Той бил нает от департамента на полицията в префектура *Чиба* през 1929 г. а по-късно от секцията по фехтовка на токийската гимназия. През 1929 г. в присъствието на император *Хирохито* той спечелил националния *Кен-до* шампионат. Понастоящем той е начело на *Доджо Миоджи* в Токио както и служи към градското полицейско бюро. Той е дългогодишен защитник на *Кен-до*, като спорт и горещо поддържал *Горо Саймура* и *Кинносуке Огава* в техните усилия да направят *Кен-до* национален спорт. На 9 ноември 1961 г. министър председателят *Наято Икеда* наградил *Мочида* с медал за култура.

Горо Саймура (1887-?) от провинция *Фукуока* служил, като инструктор по *Кен-до* при средното училище в *Миядзаки* в *Кюшу*. През 1916 г. той станал *Кен-до* инструктор за "Токийското Градско Полицейско Бюро" както и *Кен-до* инструктор на университета *Уаседа*.

Под водачеството на тези мъже *Кен-до* процъфтявало не само в Япония но също така и в други страни. Били проведени международни отборни мачове между САЩ и Япония. Студентите от университета *Уаседа* например посещавали САЩ за серия от *Кен-до* срещи, а програмата на американския *Кен-до* отбор, който пътувал по цяла Япония през 1940 г. била една от най-разширените. През 1955 г. група студенти от университета *Мейджи* се срещнала с отбори от западното крайбрежие на САЩ. През ноември 1956 г. американският *Кен-до* отбор под водачеството на *Торао Мори* (осми дан) и *Ютака Кубота* (пети дан) напуснали САЩ за четири седмично турне на добра воля в Япония (фиг.15). Отборът се срещнал с японски отбор в Токио, Йокохама, Киото и Осака по време на посещението.

През лятото на 1957 г. тринадесет членен отбор на студенти от всички университети бил избран от цяла Япония да посети САЩ в серия от *Кен-до* срещи и да участва в срещата САЩ - Япония в щатски колеж Лонг Бийч на 24 август. Отборът бил предвождан от *Гийчи Маруяма* от личната дивизия на университета *Хосей*, *Еичи Киджина* от университета *Кейо*, *Масатака Иноуе* от градската управа в *Осака* и *Джунзо Сасамори* един от авторите на тази книга. През 1960 г. четирима кендоки седми *дан* от "Всеяпонската *Кен-до*

Федерация" *Ичибара*, *Огата*, *Оура* и *Мицубара* посетили много американски зали по фехтовка и при щатския колеж Лонг Бийч развълнували компетентната публика с техните умения.

Днес *Кен-до* е съвременен спорт в Япония с такива отявлени водачи, като *Токутаро Кимура* и *Тошио Ватанабе*, а в САЩ с такива превъзходни кендоки, като *Торао Мори* и *Ютако Кубота*, както и други, които са открили в спорта *Кен-до* нов начин на живот.

В днешно време в Япония в училищата и другите учебни заведения, учениците имат *Кен-до*, като свободно избираемо обучение (фиг.3). Университетските *Кен-до* отбори се срещат на годишни шампионатни мачове за индивидуални и отборни титли. Провеждат се не по-малко от 12 годишни *Кен-до* шампионатни мача, както показва списъкът по долу (всяка група е поместена по отношение на заемания ранг).

1. Всеяпонски шампионат.
2. Всеяпонски университетски шампионат.
3. Всеяпонски полицейски шампионат.
4. Всеяпонски шампионат на търговските и индустриални фирми.
5. Всеяпонски шампионат по физическо възпитание.
6. Всеяпонски префектурен шампионат.
7. Всеяпонски шампионат на учителите.
8. Шампионат в *Киото* (от *го-дан* до *джу-дан*).
9. Шампионати на училищата от всички префектури.
10. Всеяпонски гимназиални шампионати.
11. Всеяпонски шампионати на въоръжените защитни сухопътни сили.
12. Източни и западни шампионати.

Заедно с Бразилия и други страни, като САЩ, които все повече се интересуват от *Кен-до*, като спорт може би някой ден в бъдеще ще бъдат проведени годишни международни шампионатни мачове.

2. *КЕН-ДО* ЕКИПИРОВКА И ОСНОВНИ ПРАВИЛА

ДОДЖО ИЛИ ЗАЛАТА ЗА ФЕХТОВКА

За конструирането на *додже* има общи основни изисквания и те се спазват стриктно. Подът трябва да е направен от добре полирано твърдо дърво, внимателно съединено така, че да не се допуска никаква възможност за оголените твърди ръбове да наранят незащитените стъпала на кендистите. Също така трябва да бъде податлив или висящ под с цел да се защитят кендистите от наранявания на краката, например при резките движения при които те често придвижват десния крак напред и остро надолу в серия от придвижвания до осигуряване на точка.

Татами (постелките) поставени на пода отстрани на *додже* се използват от кендистите за място на обличане или почивка през време на практиката. Също така те се използват от посетители, които често се отбиват в *додже* да наблюдават или да се наслаждават на практическите занимания.

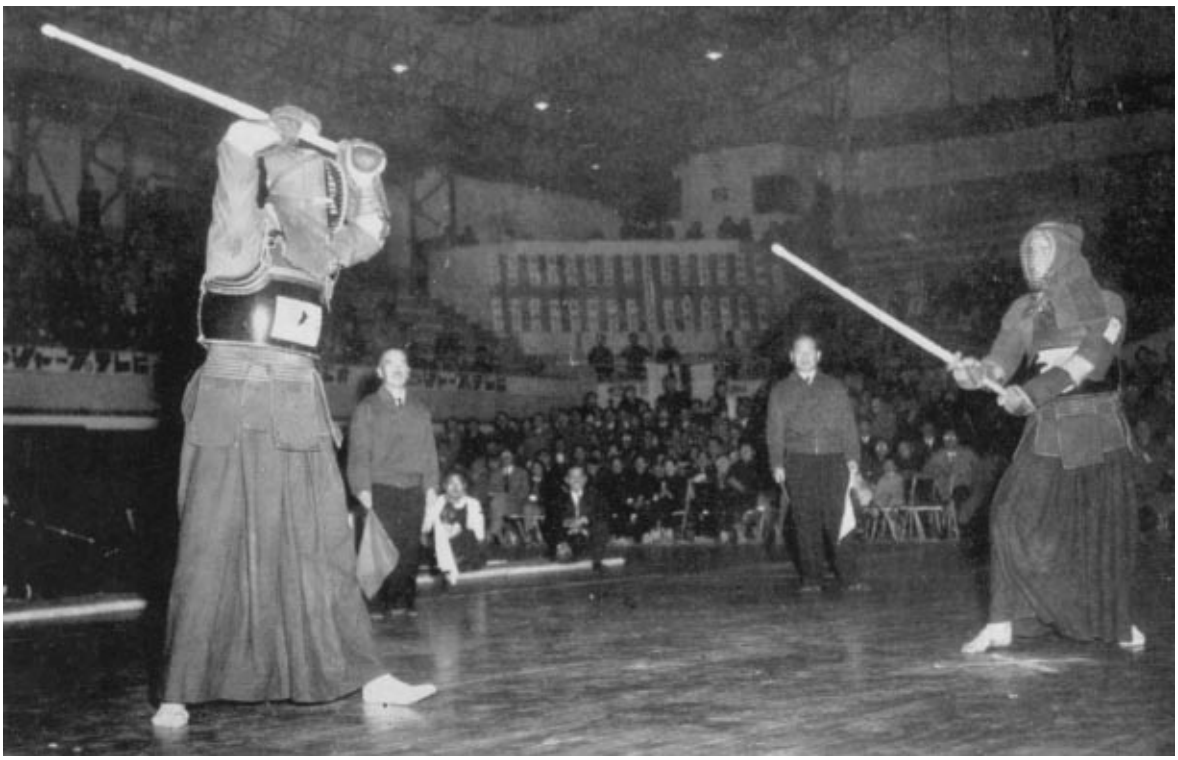
Сутрешния период на практиката през летните месеци се нарича *асагейко*, докато зимните се знаят, като *кангейко*. Заниманията по *Кен-до* обикновенно започват около 6 часа сутринта с голям *тайко* (барабан), който призовава кендистите на терена в *додже*. Тренировките продължават от час и половина до два часа и повече. Следобедната или вечерната практика се планира за удобство на учениците и обикновенно се прави между 5 и 7 или между 7 и 9 часа вечерта.

В *додже* се правят много неща преди практическия период (фиг.15). Трябва да се провери екипировката и да се инспектира *шинай* за някакви стърчащи цепнатини или остри ръбове, които могат да наранят кендистите.

След периода на упражнения чаят и горещата баня са готови, а в някои *додже* на големите компании се сервира закуска веднага след банята и смяната на дрехите. Тогава могат да се чуят ентусиазираните коментари на кендистите колко освежени се чувстват след практиката.

В Япония има много известни зали за тренировка, които продължават да съществуват от феодално време. Много кендисти пътуват през страната, като практикуват при всяка зала за фехтовка за да развият техниката си и да имат удоволствието да се срещнат с известни кендисти. Самурайската дума за този обичай да се посещават различни *додже* била *мушаугьо* термин, който може добре да бъде преведен, като странстващи рицари.

Сн. 15 *Доджо* е много заето място преди да започне практиката. Членове на отбора по *Кен-до* на университета *Хосей* се подготвят за тренировка. Знаците на *хашимаки* (кърпите с които се обвиват главите за омекотяване на *мен*) говорят, че това е момент от националния междустудентски шампионат.



Сн. 16 При *Кен-до - шиай* (среща) има трима рефери (двама са отпред и един отзад). Могат да бъдат видяни двама от съдиите с техните червени и бели флагове.

Сн. 17 Залата по *Кен-до* трябва да има дървен под. Срещите се провеждат на квадрат с площ от 27 до 33 стъпки, очертан с бяла линия. Това е прославеното *додже* на компания *"Мицубиши"* по време на практически занимания сутрин.

ИЗИКВАНИЯ КЪМ ФЕХТОВАЛНОТО ПОЛЕ

Изискванията за мястото на практикуване на *Кен-до* или за турнир (фиг. 4) са много специфични. Изисква се дървен под от 9 до 11 метра (от 27 до 33 фута) във формата на квадрат. Границите трябва да бъдат маркирани с бяла линия широка от 5 до 10 сантиметра (от 2 до 4 инча). Трябва да има свободна площ от поне 3 метра покрай тези линии така, че съдиите по линията да могат безпрепятствено да следят за грешки по линиите.

Центърът на полето за фехтовка трябва да бъде означен с кръг или X и от тази точка се тегли стартова линия от 1.5 метра (4 фута и 6 инча) по посока на граничната линия. Стартовия знак е бяла линия дълга 1 метър (3 фута). Състезателното поле трябва да бъде внимателно проверено от единия от съдиите за цепнатини по пода и за това дали е чисто от замърсявания и пясък.

Поставят се два флагмана на двата противоположни края, които уведомяват *шимпан* (реферите) когато кендистите прекрачват фал линията. Флагманите вземат столовете когато напускат фехтовалната област след среща.

При *Кен-до - шиай* (среща) има трима рефери, двама отпред и един отзад (фиг. 16). Когато е отбелязана точка, съдиите отпред повдигат флаговете си (червен или бял) в зависимост от това кой кендист я е отбелязал, за да покажат победата.

ЕТИКЕТЪТ НА *КЕН-ДО*

Изискванията предоставени от авторите стриктно се спазват в социалния и официалния живот на кендиста. Като правило всеки от тези обичаи е бил предаден от древни времена и е бил продължен, като част от *Кен-до*. Спазват се следните правила където и да се преподава *Кен-до*.

1. При влизане или излизане в *доджо*, когато и да е кендистът се покланя, като поздрав или збогуване с присъстващите.
2. Кендистът се покланя на опонента си при началото или края на всяко занимание.
3. Кендистът не пуши в *доджо* освен ако не е поканен да го направи.
4. Кендистът не носи шапка в *доджо*.
5. Когато кендистите носят *богу* (екипировката за фехтовка) и са в седяща позиция на пода в *доджо* е обичайно да се минава зад тях. Ако по някаква причина трябва да се мине пред седнал кендист той трябва да протегне лявата си ръка и да се поклони докато преминава.
6. Кендиста никога не прекрачва или удря *шинай* с крак, когато тя е поставена от ляво на седнал кендист или когато *мен* или *коте* са подредени на пода.
7. Един кендист никога не пита *богу* на друг кендист.
8. Винаги когато влиза или излиза от *доджо* кендистът поздравява или се сбогува първо с главния учител.
9. Обикновенно начинаещите или кендистите с по-ниска степен седят срещу *юданша* (притежателите на по-високи степени) или от дясно на тях.

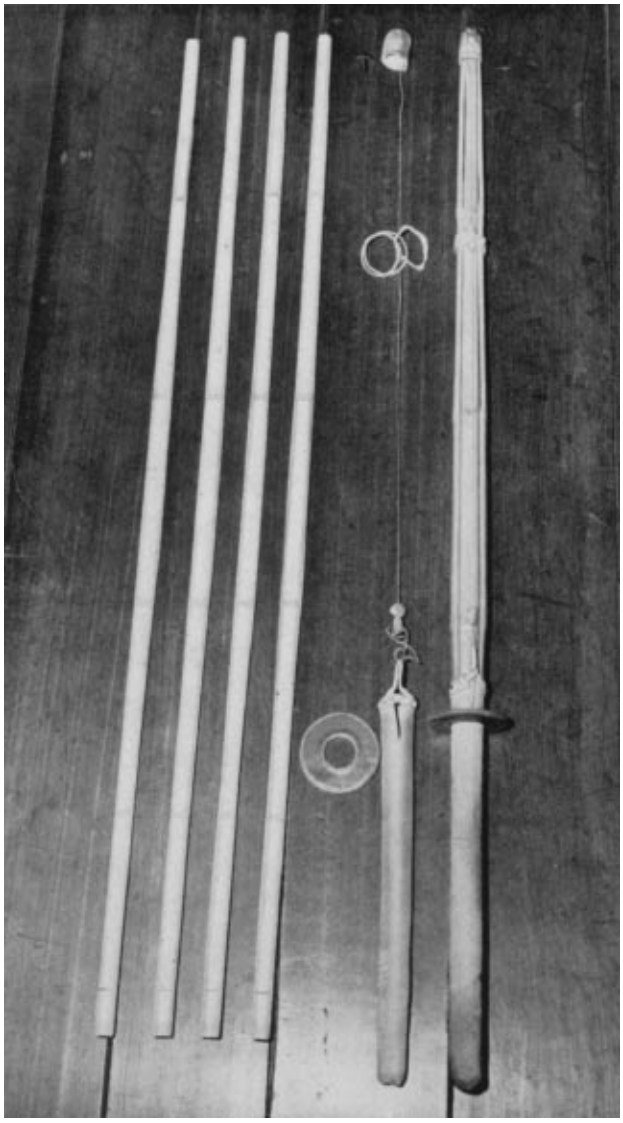
10. При занимания начинаещия кендист заема своята позиция с лице към *юданша*.

11. Важно е да се помни, че ученикът винаги стои на мястото за занимания и чака инструкциите на учителя.

12. Ако някаква част от бронята се развърже заниманията се спират, опонента остава в позиция докато поправката се направи и екипировката окончателно се провери. При среща се иска време така, че да може да се направи такава поправка. Когато противниците са готови да подновят практиката или срещата, всеки застава и се покланя преди да продължи.

ШИНАЙ

Шинай за фехтовка (фиг. 18) използван в *Кен-до* се прави от четири добре отлежали, добре полирани еднакви по тежест части от избран бамбук. Частите са подбрани така, че да нямат опасни ръбове, които да се счупят или да се отцепят. Те се скрепяват заедно и се държат неподвижно от *сакигава*, *накаюи* и *цка*, като при тези места те са завързани здраво и се държат заедно от *химо* (връв).



Сн.18 *Шинай* и нейните части.

Сн.19 *Кен-до* облекло и екипировка.

ОБЛЕКЛОТО И КАК СЕ НОСИ

Първите части на облеклото (фиг. 19), които кендиста слага са *кейкоги* (жакет) и *хакама* (пола панталон). *Кейкоги* е тънко или дебело тъкан, памучен жакет, който може да бъде със син, черен или бял цвят. Тази дреха служи, като защита срещу забързващите удари и в същото време поема изпотяването. *Кейкоги* трябва да стои хлабаво и да има свобода в раменете. *Хакама* е разделена пола, направена от памучен материал, като двете части служат, като крачолите на панталоните.

Кейкоги се поставя първо и се завързва на място с връзка на дясното рамо. След това кендиста стъпва в *хакама*, вдига я до кръста си и стегнато я завързва отзад. След това връзките прикрепени към *кошиате* (твърдата задна част на *хакама*) се прекарват около кръста и се завързват здраво отпред. Тогава *кейкоги* трябва да бъде изпънато и поставено на място, като се проверява дали няма гънки. Плисетата на *хакама* трябва да падат надолу по права линия. Когато кендиста заема седяща позиция, гънките на *хакама* трябва да бъдат разтворени навън от всяка страна.

Сн. 20 Първо кендиста поставя *таре* (висяща броня за кръста).

Сн. 21 След това *до* (нагръдник).

Първата част от бронята, която кендиста завързва отгоре е *таре*, името на тази част означава "висяща броня за кръста" (фиг. 20). *Таре* има две широки ленти (връзки) *химо*, които държат препаската на кръста. *Таре* се прави на ръка от дебел памучен материал, който се използва сгънат на няколко пласта за да има твърдост и да може да служи, като протектор. *Химо* се обвиват около кръста и се завързват здраво отпред под големия централен капак, който служи не само за защита но също и да прикрие възела на *химо*. Когато *таре* е завързано сигурно на място, кендистът трябва да се изправи и с ръцете си да извие първо левия после десния капак напред. Това дава допълнителна защита, както и спретнат вид на *таре*.

Следващия елемент от бронята в *Кен-до* е *до* (нагръдник) (фиг. 21). *До* се прави от ленти тежък бамбук поставени вертикално и след това покрити с дебела кожа, което да му придаде твърдост и да държи бамбука на едно място. Освен това отгоре се поставя кожено покритие, което да даде допълнително укрепване на бамбука и допълнителна защита на областта на гърдите. На предното покритие на кожата се правят много слоеве лаково покритие, което да позволи много добро полиране на *до*. Като правило *до* е черно, като дизайна на горната част и е в тон с нея. Понякога *до* може да бъде червено или може да има специален дизайн, който да показва, че е било предоставено, като награда или може просто да отразява вкуса на кендиста.

До се завързва с две горни *химо* (връзки), които се кръстосват от ляво на дясно и от дясно на ляво през раменете на кендиста. След това всяко *химо* се закрепва за кожената бримка на дясната или лявата горна част на *до* отпред. Тежестта на *до* трябва да пада равномерно на всяко *химо*. Двете къси *химо* в долната част на *до* трябва да бъдат завързани свободно отзад за да предпазят *до* от изплъзване напред.

Сн. 22 *Хачимаки*.
Сн. 23 Поставяне на *хачимаки*.

Поставянето на *хачимаки* или *тенногуи* е подготовка за поставянето на *мен*. Думата *хачимаки* не може да бъде преведена буквално на английски, най-близкия превод означава плат, като кърпа (фиг. 22). *Хачимаки* обикновенно се прави от памук и се използва за поемане на потта от веждите за да не пречи на очите докато кендиста носи *мен*. Също така служи, като минимален омекотител за *мен* при ударите по главата или по предпазителя на лицето, както и да омекоти връзките на *мен* на врата от претриване на кожата. *Хачимаки* се обвива около главата по начина показан на (фиг. 23). Краищата се подпъхват надолу, а задния край се поставя на тила.

Хачимаки са ценени от всички кендисти, като спомени от мачове или състезанията в които са участвали. *Хачимаки* обикновенно се дава, като подарък от *доджо* към госта кендист, който използва условията там за практически занимания.

Следващата част от бронята в *Кен-до* с която кендиста става близък е *мен* (маската за лицето). Направена от дебел памучен материал, тежък стоманен протектор за лицето, *мен* дава на лицето и главата достъпна защита срещу всякакви удари и мушкания. Правилния начин за поставяне на *мен* върху главата е първо да се отворят крилата отзад широко, разделяйки ги настрани така, че да не изместят *хачимаки* от главата. От долната вътрешна страна на маската има място за поставяне на брадичката, което трябва да бъде на равнището на долния край на брадичката. След това *мен* се избутва назад на главата така, че горния край на челото и брадичката да паснат сигурно на определените места, *хачимаки* действа, като буфер между повърхността на челото и защитната подплата на мен (фиг. 24-25).

След, като *мен* е здраво поставен на главата, *химо* се изтеглят здраво

Сн. 24 Така се поставя *мен*, протектора за главата.
Сн. 25 След това здраво се завързва отзад, крилата на *мен* се издърпват за да са свободни от *химо* (свързващите шнурове).

от горе около главата два пъти, като се стягат здраво и се проверява дали всеки шнур е над ушите. Възелът се завързва сигурно, а шнуровете се изтеглят с еднаква дължина. Кендистът трябва да провери възела и връзките да са положени върху *хачимаки* така, че да се предотврати протриването на кожата. Като правило основното прикрепване на *химо* към *мен* трябва да бъде на нивото на устата или 4 пръчки нагоре (фиг. 24).

Последния елемент, който кендиста поставя е *коте* (фиг. 26). Важно е да се помни, че *коте* винаги трябва да бъде хващано за частта, която е като ръкав, когато се поставя и когато се сваля. Никога не се хваща областта където стои дланта в *коте* за да се свали. Движението на поставяне или изваждане се прави, като едната ръка се постави здраво на предмишечната област на *коте* и след това се изтегли другата. Ако се използва областта на дланта при изваждането на ръката, предмишечната част ще се разтегли и шевовете около областта на китката ще се разхлабят. И дясното и лявото *коте* се поставят и свалят по същия начин.

Правилното нагласяване на *коте* е много важно и кендиста винаги трябва да се чувства удобно когато поставя *шинай* в областта на дясното *коте*. Пръстите никога не трябва да бъдат сгърчени вътре в длановата област. След практика *коте* трябва да бъде изсушено, като кожената длан се обръща надолу.
Коте никога не трябва да се оставя директно на слънце с дланта на горе, понеже това ще изгори кожата и ще я направи много твърда.

Сн. 26 Kote.

Сн. 27

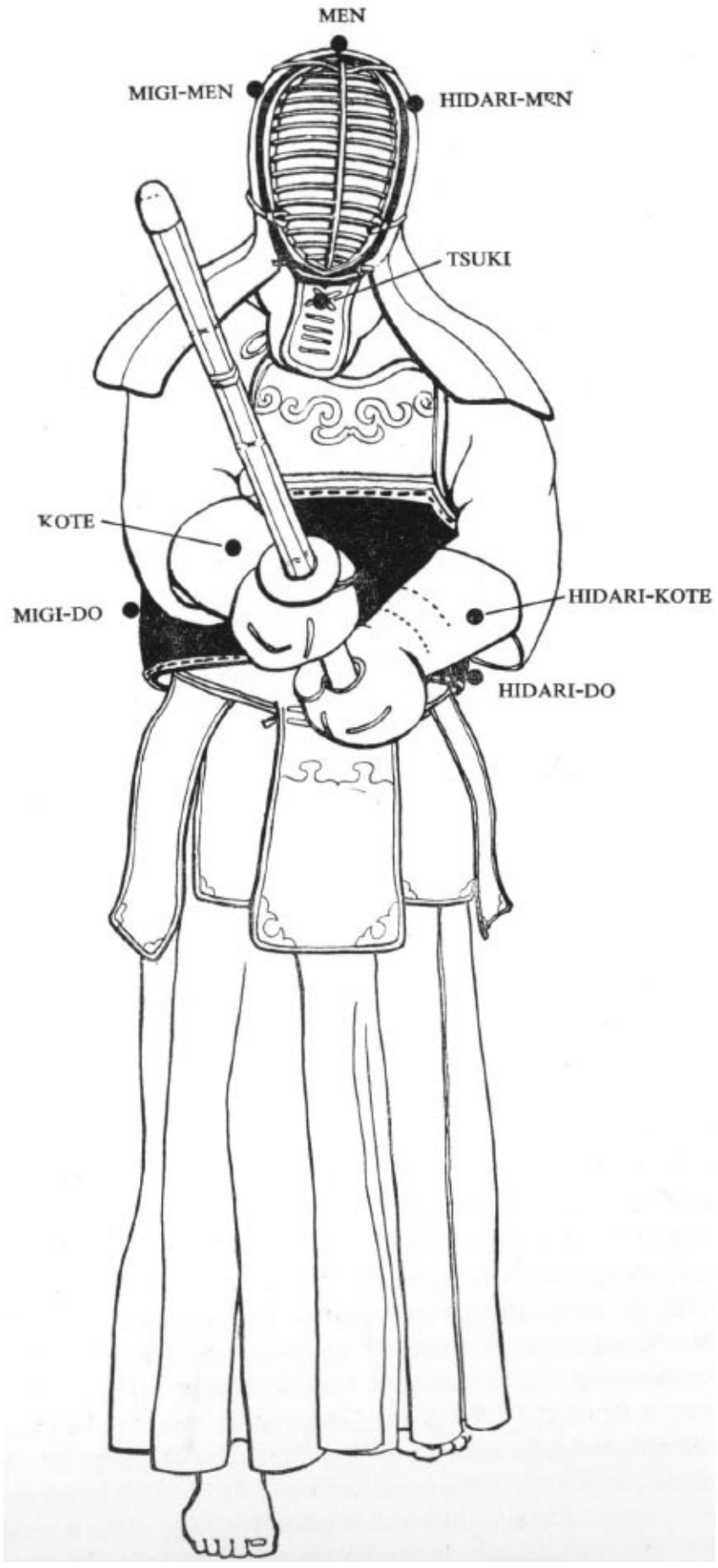
ТОЧКОВИТЕ ОБЛАСТИ ИЗПОЛЗВАНИ В *КЕН-ДО*

Има 8 точкови области, които могат да бъдат отбелязани в *Кен-до* (фиг. 28-34), седем удара и само едно мушкане. Седемте удара се смятат за сечащи движения и са насочени към следните точки:

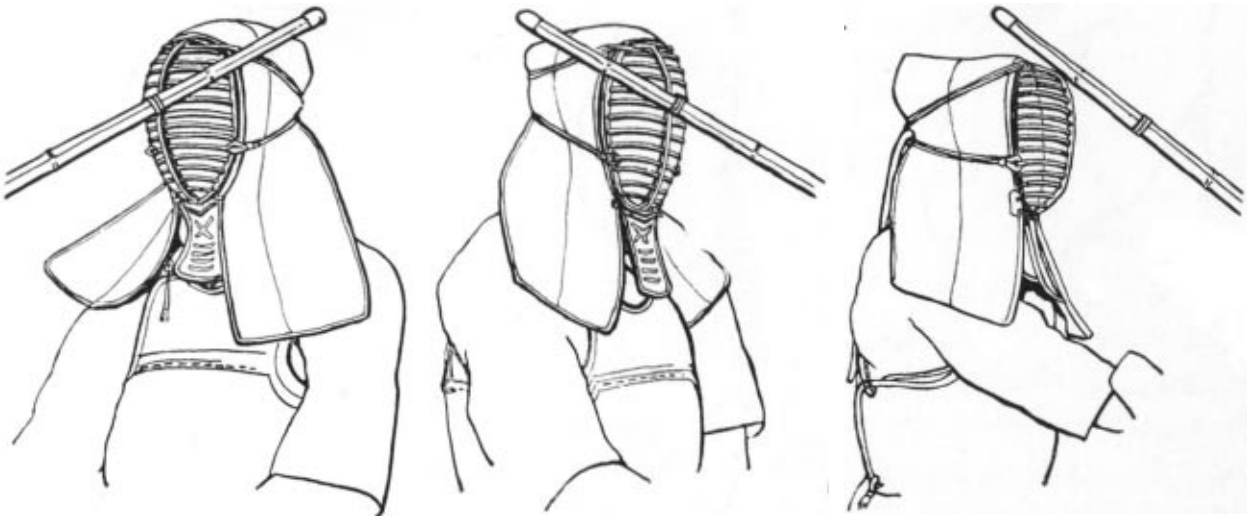
1. *Хидари-мен*, точка от лявата страна на *мен* точно над лявото ухо.
2. *Шо-мен*, точка директно на най-горната част на лицевата маска.
3. *Миги-мен*, точка от дясната страна на *мен* точно над дясното ухо.
4. *Миги-коте*, точка точно над ставата на китката на дясната ръка.
5. *Хидари-коте*, точка на лявата китка достъпна само когато лявата ръка е на височината на рамото или по-високо.
6. *Миги-до*, точка от дясната страна на нагръдника.
7. *Хидари-до*, точка от лявата страна на нагръдника.

Единственото мушкане използвано в *Кен-до* е това насочено към подбрадника в най-долната част на *мен* и се нарича *цки*. Мушкането може да се изпълни с две ръце или само с лявата или дясната ръка.

В *Кен-до* е много важно когато се удари по определена точка името и да бъде извикано с много остър глас в момента на контакта с удареното място. Единствено изключение тук е че думите *хидари*, *шо* и *миги* се изпускат



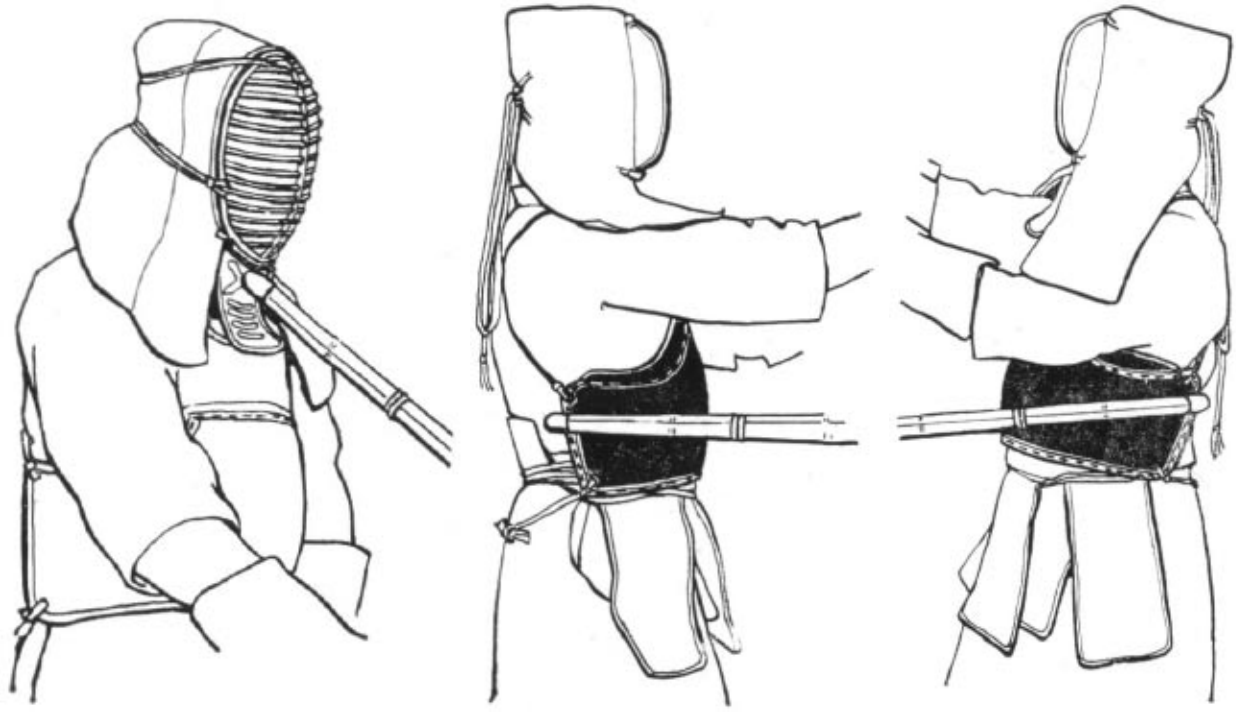
Сн. 28 Областите на точки използвани в *Кен-до*.



Сн. 29 *Хидари-мен* решителен удар от лявата страна на *мен*.
Сн. 30 *Миги-мен* подобен удар от дясната страна на *мен*.
Сн. 31 *Шо-мен* удар директно в центъра на главата.

когато се вика името на мястото. Това действие на викане името на мястото, което е ударено изисква кендистите да изучат възможностите за всяка точка непрекъснато така, че когато и да се провежда практика да могат лесно и бързо да извикват всяка точка в момента на удрянето или мушкането с *шинай*.

Необходима е много малка сила при правенето на точка. Изпълнението със сила на отчитането идва с дълги часове на тренировка с *шинай* в ръцете.



Сн. 32 *Цки* директно мушкане в гърлото.
Сн. 33 *Миги-до* отчетлив удар от дясната страна на *до*.
Сн. 34 *Хидари-до* подобен удар от лявата страна на *до*.

ПРАВИЛА НА *КЕН-ДО* МАЧОВЕТЕ

Правилата за поведение при *Кен-до* мачовете, подобно на тези, които определят практическите занимания в *доджо* и тези на етиката на *Кен-до* изобщо са резултат на вековно развитие и изчистване. Те са изброени тук.

1. Официалните лица са както следва:

а/ Главен съдия, който седи настрани от срещата.

б/ Преден съдия в областта на мястото за състезание от дясната страна.

в/ Преден съдия в областта на мястото за състезание от лявата страна.

г/ Заден съдия в областта на мястото за състезание.

2. Технически персонал, който е необходим:

а/ Отговорник по отчитане на времето.

б/ Официален служител по отчитане на точките.

в/ Двама съдии по линиите, седнали в противоположните краища на фехтовалната площ.

3. При отсъждане на мача се прилагат следните правила:

а/ Предните съдии застават там където и двамата състезатели са еднакво в полезрението им, имат отговорност за общото поведение на мача, отсъждат и определят валидността на сеченията и мушканията и обявяват резултатите, като протягат червения или белия флаг над рамо. Ако точката не е реална флаговете рязко се кръстосват под кръста.

б/ Задния съдия има същото право при отсъждане и определяне валидността на сеченията и мушканията.

в/ В случай, че решенията на съдиите не съвпадат, те се съвещават с главния съдия, който има решаващ глас.

г/ Реферите не обявяват открито мнението си, а известяват съдиите отпред в състезателното поле, които оповестяват решението.

д/ Когато мненията на трите официални лица се различават, отсичането или мушкането се счита за невалидно.

4. След, като състезателите са се поклонили един на друг, заели са позиция *сонкьо*, изправили са се, заели са позиция на готовност *ма-ай* и след кратък момент, който да им позволи да се съберат, съдията отпред дава команда: *Хаджиме*! (Започвайте!)

5. Когато единият от състезателите спечели точка, съдията отпред ще обърне внимание на всички положения на флаговете и ще обяви една от следните точки:

а/ *Мен*,
б/ *Хидари-мен*,
в/ *Миги-мен*,
г/ *Коте*,
д/ *Хидари-коте*,
е/ *Хидари-до*,
ж/ *Миги-до*,
з/ *Цки*.

6. При обявяването на точка, като: *Мен-аки*! (Има отсичане мен!),

съдията отпред протяга флага си на дясно за да определи изпълнителя, тогава състезателите се връщат към първоначалните си позиции в центъра. Тогава съдията отпред обявява: *Нихомме*! (Втора точка!) или когато и двамата състезатели са отчели точка: *Шобу*! (Точка за спечелване на мача!) и двубоя продължава. Когато срещата е била решена, съдията отпред обявява *Шобу-аки*! (Има точка за решаване на мача!) и двубоя е приключил.

7. Когато съдията отпред показва решение той изразява това, като изпъва ръката си с флага изцяло над рамото си.

8. Когато предния съдия прекъсва мача поради нарушение на правилата или по някаква друга причина той извиква: *Яме*! (Стой!) и като това е извикано той посочва в посока на състезателя, който е бил причина за спиране на времето и към отговорника за времето, който вдига малък червен флаг, който определя спиране на времето. Когато мачът може да започне, съдията отпред извиква: *Хаджиме*! и времето започва.

9. Когато състезателите излязат извън състезателното поле, съдията на линията вдига или червен или бял флаг и най-близкия съдия извиква: *Яме*! *Мото-но-иччи ни каере*! (Стой! Върнете се към първоначалните позиции в центъра!)

10. Когато периода от време за мача е изтекъл (обикновенно 5 минути) съдията отпред е предупреден от отговорника по времето и съдията извиква *Яме*! За победител се обявява състезателя с точка.

11. В случай на продължаване на времето, съдията отпред обявява *Енчо*! (Продължение!) и състезателите продължават мача.

12 При групови мачове се прилагат следните правила:

а/ Според предварително определен ред, състезателите встъпват в серия от индивидуални мачове.

б/ Груповите мачове се решават по един от двата метода, или по общия брой победители, или чрез елиминиране както следва:

б1/ Когато печелившата страна се определя по общия брой победители, групата, която има по-голям брой победители печели. В случай на равенство, победителя се определя по това колко цели точки в процеса на мачовете са спечелени или като се позволи на представител на всяка група да се включи в мач в който случай мачът се печели от групата на победителят в мача. Общо правило е че ако капитана на групата не спечели срещата си, групата губи.

б2/ Когато печелившата страна се определя по метода на елиминиране, победителите се изправят срещу победителите от противниковата група, докато не се елиминират всички освен един и по този начин се определя групата, която печели.

3. ОСНОВНИ ПРОЦЕДУРИ И ТЕХНИКИ В *КЕН-ДО*

ПОДГОТОВКА ЗА ПРАКТИКА

Древните формалности на изкуството *Кен-до*, стриктно се следват във всички фази на съвременното *Кен-до*. Когато кендистите са се събрали след удрянето на големия барабан, капитанът на *додже* извиква: *Ки о цуке*! (Седнете изправени и внимавайте!). Като проверява *додже* той намира всеки неподвижен с поглед напред и ръце поставени на място. Втората команда е: *Рей*! (Поклон!) и всички членове се покланят в посока на учителя или на най-високопоставения в *додже*.

Кендистите са поставили своите *таре* и *до* преди влизане във фехтовалното пространство за *рей* и са поставили своите *коте* заедно от дясната страна, точно срещу дясното коляно. *Мен* с разстворени капаци и *химо* поставени вътре, стои отгоре на *коте* с лицевата страна надолу. Ако е прието в *додже*, *хачимаки* се разпростира отгоре на *мен*.

Шинай се поставя от ляво, като *цуба* е на една линия с лявото коляно. *Хакама* се разстваря настрани и прилежно се подпъхва около тялото. С това разполагане на екипировката в *Кен-до*, кендистът е готов за завързване на *хачимаки* и *мен* на мястото им и да постави *коте* на всяка ръка. Веднага след, като кендистът е завързал екипировката си правилно и здраво на мястото и, той заема позицията показана на фиг.27, която показва, че той ще започне практика. Неговта защитна броня е осигурена и той е взел *шинай* в лявата си ръка над *цуба*.

Следващата процедура за кендиста ще бъде както следва:

1/ Той се изправя и се обръща към противоположния край на *додже*;

2/ Покланя се на най-високопоставения в *додже*;

3/ Забелязва противник, който е готов;

4/ Покланя се на своя евентуален противник.

Опонента веднага отвръща на поклона, който е покана за практика. След това те се обръщат, застават срещу най-високопоставения в *додже*, обръщат се отново един срещу друг и с лек поклон се отправят директно към фехтовалното пространство.

С отиването до мястото за фехтоване, кендиста заема стояща позиция известна, като *ши-зен-тай* (естествена стояща позиция (фиг. 35-37)). Това показва, че той изчаква за да започне практика. Естествената стояща позиция го поставя в положение с тежест балансирана върху двата крака, ръцете отпуснати покрай тялото, лявата ръка държи *шинай* над *цуба*, а самият

Сн. 35-37 *ши-зен-тай* (естествена стояща позиция)

шинай е насочен назад под ъгъл 45. Начинаещия трябва да има предвид, че *шинай* представлява истинска сабя, трябва да бъде уважавана, като такава и трябва да се носи в тази позиция. Кендистът винаги гледа право в очите на своя противник.

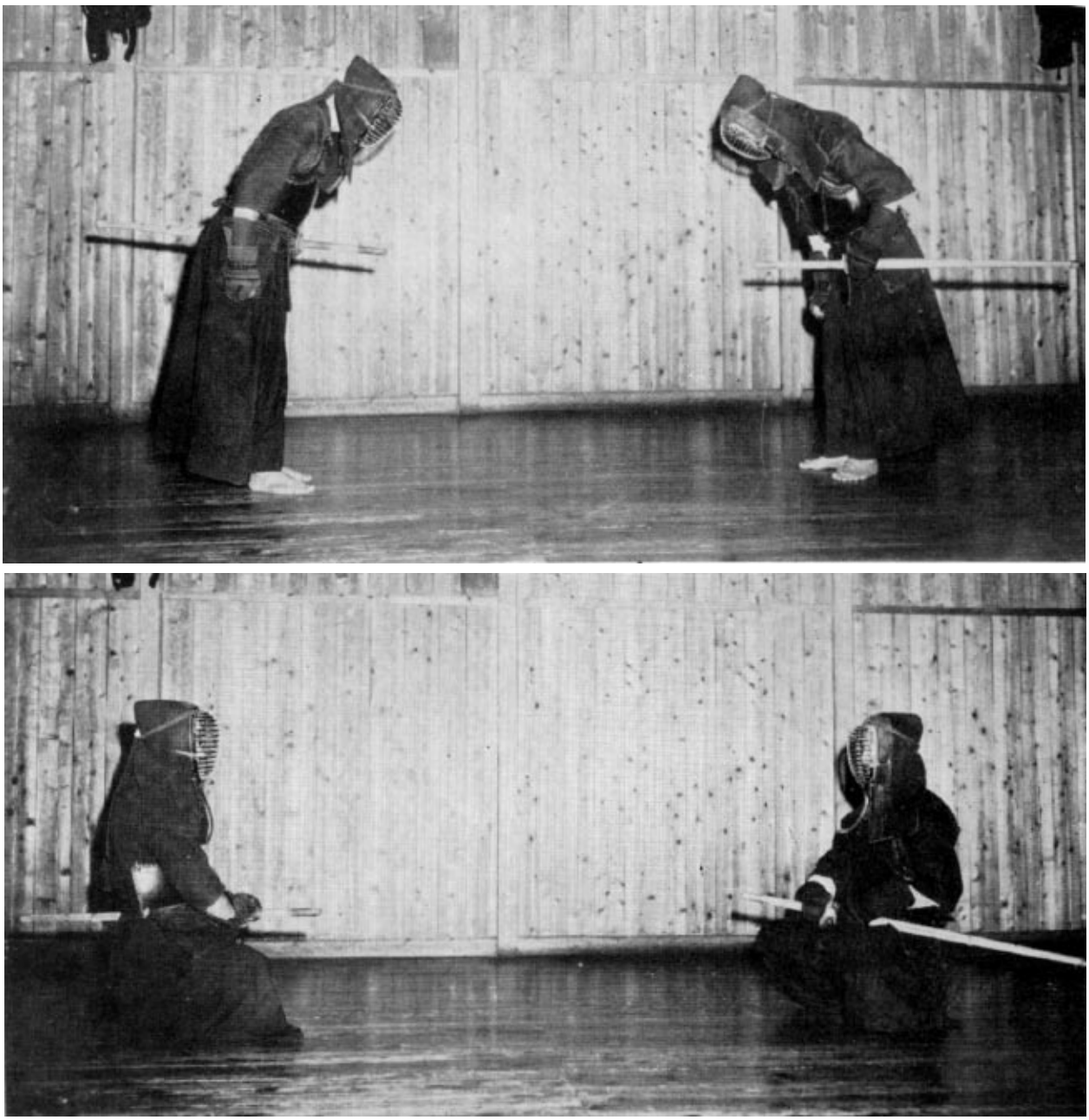
В пространството за фехтовка, кендистите заемат позиция, шест крачки един от друг, правят поклон от кръста, като знак на признаване на опонент или учител. През време на този поклон петите са заедно, стъпалата са насочени навън под ъгъл 45. *Шинай* се държи здраво в хоризонтално положение (фиг.38). След поклона кендистите продължават да се гледат един друг за кратък момент преди да заемат позицията *сонкьо*, която е трудна свита позиция.

Със заемането на тази позиция, изтеглят *шинай*, като от ножница и *сонкьо-камае* е заета.

Начална позиция *сонкьо*.

За да започнат позицията *сонкьо*, кендистът от изправена позиция преминава в свиване на коленете с *шинай* държан от страни (фиг.39). В последния момент на заемането на свитата позиция се изважда *шинай* бавно от невидимата ножница, лявата ръка се придвижва към центъра на тялото и хваща *цка* в самия край с отвиването и на място от маховото движение на дясната ръка.

Шинай е в *камае* или в позиция на готовност, с връх насочен към брадичката на противника или просто по линията на противниковото *цуки* (подбрадник) на *мен* (фиг.40). Важно е да се помни, че всеки кендист поддържа тази свита позиция без да изтегля *шинай*, докато по-старшия или кендиста с по-висок ранг се придвижи към позиция на готовност, като изтегли своя *шинай*. В мач по *Кен-до*, *шинай* се изтегля когато се достигне позиция *сонкьо*.



Сн. 38-39 Кендистите се покланят един на друг и преминават в позиция *сонкьо* преди практика.

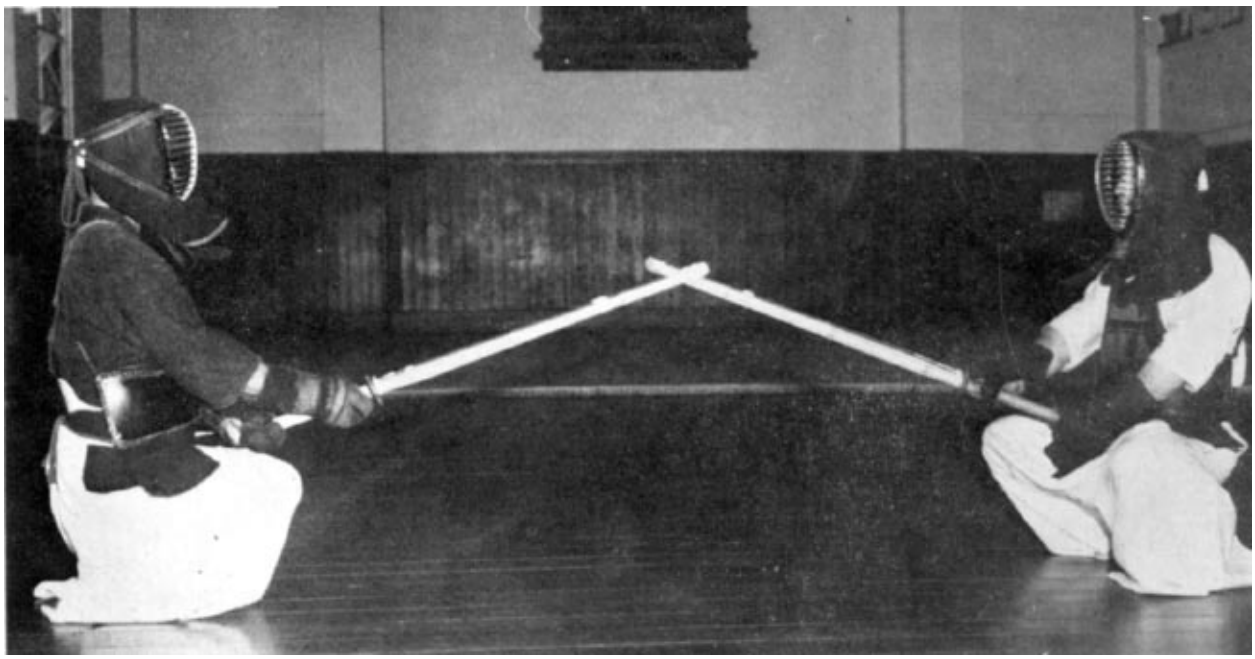
Всеки *шинай* с *кисаки* (връх) държан на линия с очите на противника или между брадичката и *цуки* на *мен* се кръстосва другия на около три инча считано от *сакигава* (фиг.41). В тази стартова позиция колените трябва да са обърнати навън през време на свиването. Тежестта на тялото почива еднакво на възглавничката на всяко стъпало. Гърбът се държи изправен, главата повдигната, а брадичката напред докато кендиста гледа право към опонента си. Както е показано на фиг.41, двамата кендисти са готови за започване на *кейко* (практическа среща) или *шиай* (мач). Важно е да се разбере, че всеки кендист задържа тази позиция докато по-старшия или кендиста с по-висок ранг се придвижи към изправена позиция. При мачовете по *Кен-до* позицията се задържа докато *шимпан* (рефер) даде команда за започване.

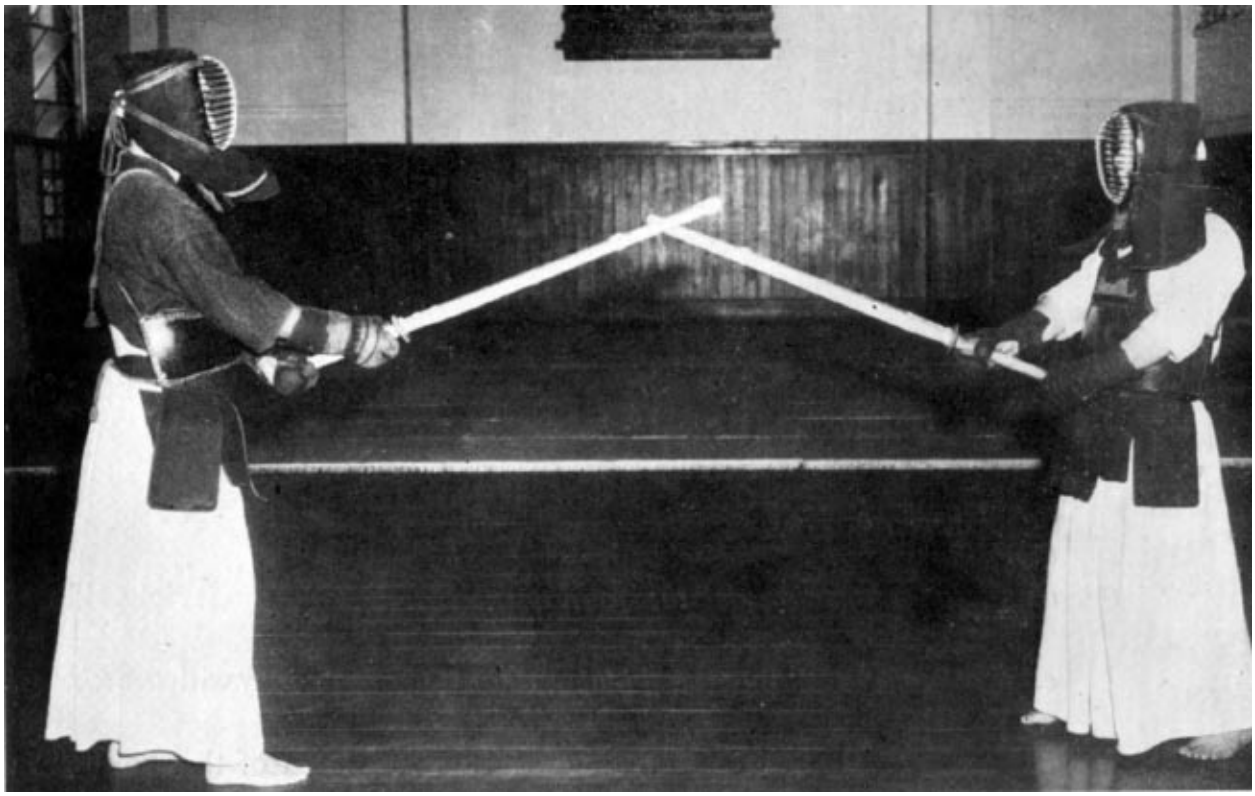
Сн.40 *Шинай* е изтеглена и държана в готовност в позиция *сонкьо*.

Кендистът показан на фиг.40 е заел позиция *сонкьо*, изтеглил е своя *шинай*, заел е *камае* позиция на готовност за следващото движение. Фронталната гледна точка показана тук, показва изправената, отпусната позиция на ръцете. *Хидари-коте* държи *шинай* здраво в лостова позиция директно пред тялото. *Миги-коте*, леко на отпуснатата страна, държи *шинай* точно под *цуба*. Лактите са навътре близо до *до*. Гърбът е изправен, главата повдигната, очите директно напред.

При мач и двамата кендисти се изправят при командата: *Хаджиме*! При практическа среща един общ сигнал е достатъчен. Двамата кендисти се изправят с десния крак избутан напред, а левия изтеглен назад докато *шинай* остават кръстосани (фиг.42). Тежестта е разпределена поравно върху двата крака, а всеки *шинай* е насочен директно към очите на противника. По този начин за него има по-малка възможност да изучи полето, докато търси пролука за да направи първия си ход. Важността на това да се държи *шинай* директно по линията на противниковите очи винаги трябва да бъде обръщано внимание.

Кендистът трябва да се взира в очите на противника и да се опитва





Сн.41-42 Когато шинаите са готови се кръстосват близо до върховете и се държат в тази позиция докато кендистите стоят.

да оценява всеки негов ход. Това е основно при спорта *Кен-до*.

Дори днес в най-отдалечените фехтовални зали в Япония или в чужди страни където се практикува *Кен-до*, това предварително поведение се спазва стриктно от всички кендисти. В тези първоначални формалности има много повече съдържание от проста дисциплина. Спокойствието и търпението, които се преподават на всеки фехтовчик чрез всяко действие са важни неща и трябва да бъдат разбрани.

ОСНОВНИ ПОЗИЦИИ *КАМАЕ*

Позициите при държане на *шинай* се различават според *Кен-до* школите, но изброените по долу са общи за всички школи:

а/ *Чиудан-но-камае* или *чиудан* държане на *шинай* при центъра на тялото;

б/ *Джиодан-но-камае* или *джиодан* държане на *шинай* над главата;

в/ *Гедан-но-камае* или *гедан* държане на *шинай* ниско;

г/ *Хассо-но-камае* или *хассо* държане на *шинай* вертикално от дясно на главата;

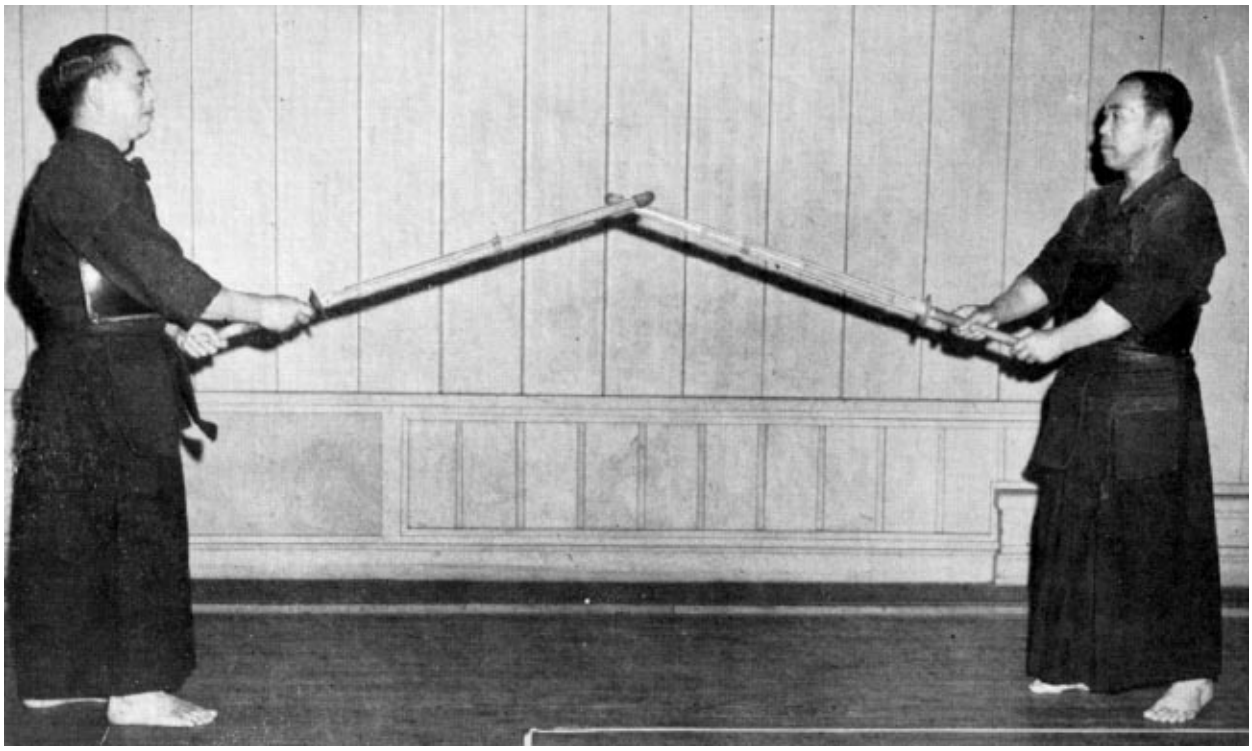
д/ *Уаки-гамае* държане на *шинай* от дясната страна на тялото, като *кисаки* сочи назад.

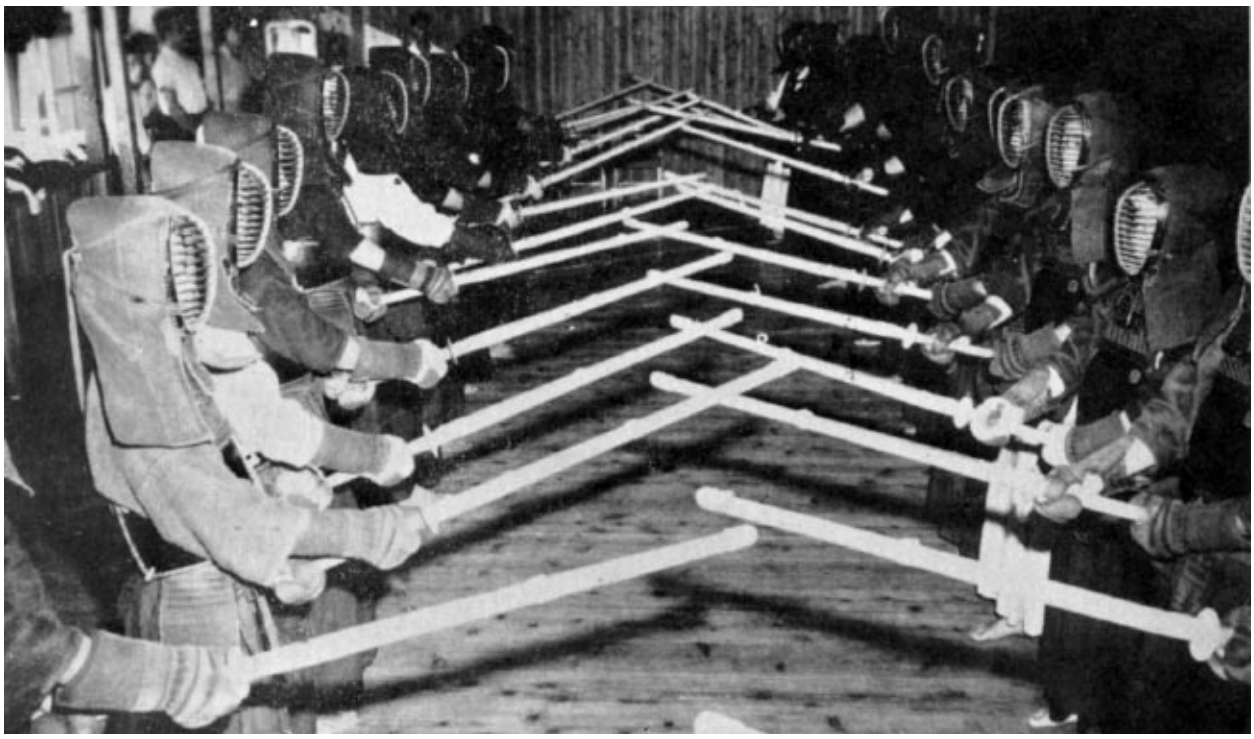
Мусаши Миямото, един от най-големите сабльори от периода *"Токугава"* ги нарекъл "Петте Позиции". От петте, *чиудан-но-камае* е най-важната и най-често използваната. Тя е едновременно позиция и за нападение и за защита. Например когато противника атакува, служи за защитна позиция, но когато изпадне в момент на незащитеност, може да бъде атакуван от същата позиция. *Джиодан-но-камае* е нападателна позиция, която предполага положителен нападателен дух. *Гедан-но-камае* е защитна позиция, която изисква психическа нагласа в кендиста за обръщане на своята позиция към нападателна. *Камае* или позицията на готовност за атака с *шинай* са неимоверно важни да бъдат измайсторени в *Кен-до* понеже от тези започващи положения произлизат всички движения в *Кен-до*. В тази книга се дискутират само първите три.

Сн. 43 *Чиудан-но-камае* е основната позиция.

Чиудан-но-камае (фиг. 43) е основната форма и трябва първа да се усвои. Това е позицията към, която кендистите се завръщат след всяко движение. В това *камае*, *шинай* се държи, като се хваща *цка* здраво с лявата ръка, като краят на *шинай* сочи в дланта на ръката. Последните три пръста прилагат натиск, докато показалеца и палеца стоят в тази позиция леко. Палецът е насочен надолу. С поставена лява ръка на място, дясната хваща на един или два инча от *цуба*, като последните три пръста държат *шинай* здраво, а показалецът и палеца са отпуснати. Палецът трябва да е насочен надолу.

Сн. 44-45 *Чиудан-но-камае* демонстрирано без броня и преди упражненията за разгрявка.





Дясното стъпало е протегнато на около 12 инча напред, а лявото на около 12 инча наляво и изтеглено назад на равно разстояние. Тежестта е разпределена по равно върху двете стъпала, а петата на лявото стъпало е повдигната на около инч и половина.

Когато държите *шинай* в дланта на ръката и в позиция *чиудан* е важно да се помни, че върхът обикновенно е насочен към противниковото *цуки*. Капака на *цуки* е прикрепен към мен и покрива гърлото. При държането на *мен* в полуизправена позиция областта на гърлото е защитена от капака, който докосва горната част на *до*.

Чиудан-но-камае е показано на фиг. 44 и 45. На фиг. 44, кендистите са показани без *мен* и *коте*. Фиг. 45 показва тази основна стартова позиция при периода на разгрявка в *доджо*. Едната страна атакува, другата защитава при разгряващото упражнение *кири-каеши*. При тези илюстрации трябва да бъде отбелязано, че *шинай* се държи здраво в лявата ръка, докато дясната е хванала с лек пръстов захват около два инча под *цуба*, както беше описано по горе. Между *цуба* и дясната ръка винаги има разстояние.

Трябва също така да се отбележи, че *шинай* се кръстосват в точка около три инча под *сакигава*. В тази основна *чиудан* позиция гърбът е изправен лактите са изтеглени назад, главата е изправена, а очите гледат право напред.

Сн. 46 *Джиодан-но-камае*
Сн. 47 *Гедан-но-камае*

Джиодан-но-камае (фиг. 46), при която *шинай* се държи над главата изисква позицията на тялото, при която тежестта е разпределена равномерно върху двете стъпала. Дясното стъпало е изтеглено леко назад, петата повдигната инч или два, докато левият е леко наляво пред тялото. *Джиодан-но-камае* може да бъде обърната, левият крак изтеглен назад, а десния протегнат, позицията също е обърната. Това *камае* е дискутирано в по-големи подробности по нататък в тази част.

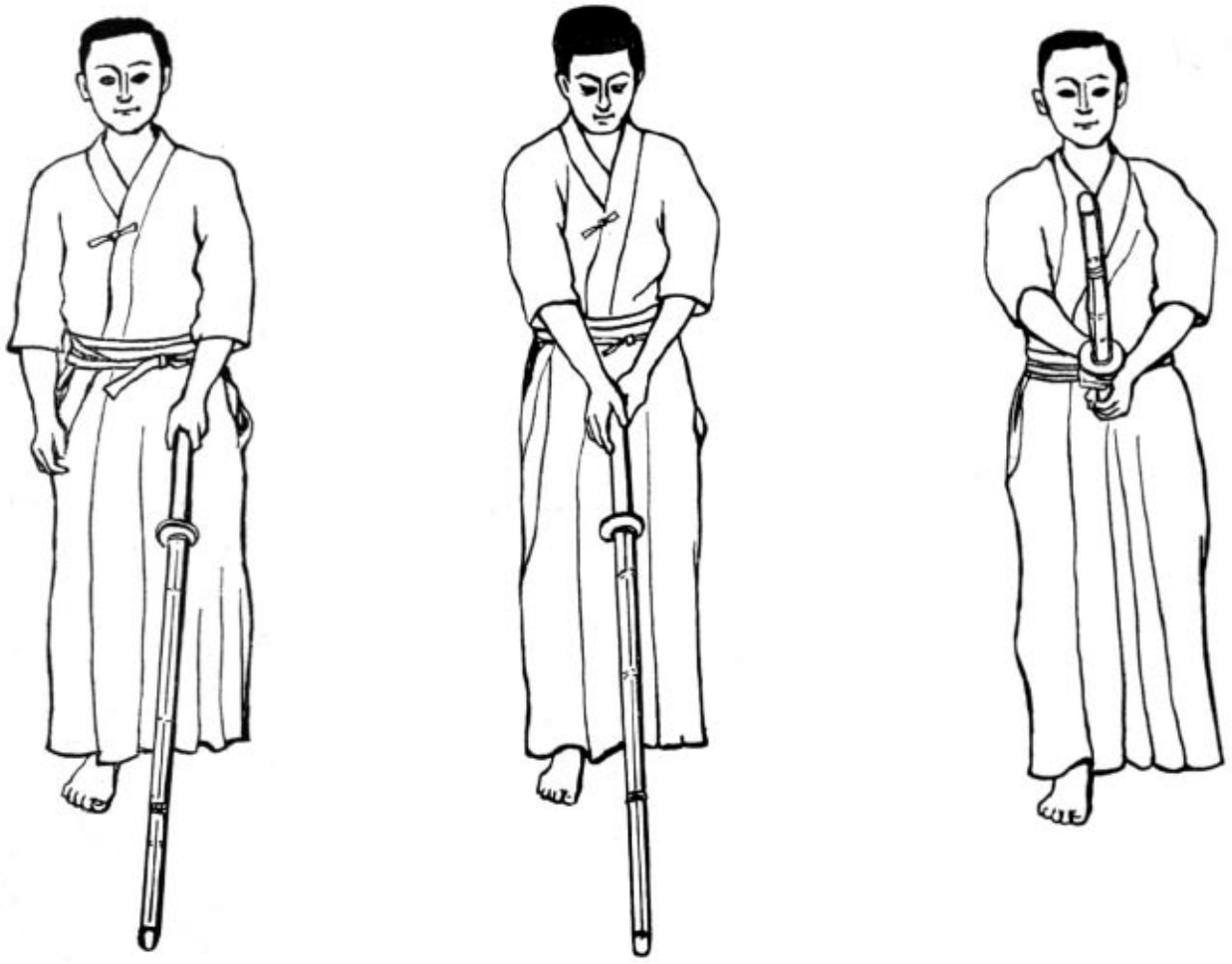
Фиг. 47 илюстрира *гедан-но-камае* или позицията на сваляне на гарда. *Шинай* се държи здраво с лявата ръка, докато дясната го държи леко под *цуба*. *Шинай* се държи с върха насочен към дясното стъпало на противника и на около 6 инча над пода.

ХВАЩАНЕТО С РЪЦЕ НА *ШИНАЙ*

Хващането на *шинай* е първата важна техническа стъпка в *Кен-до*. Правилният метод за придобиване на хват с лявата и дясната ръка на *шинай* заедно с основните позиции на ръцете и краката, които начинаещия кендист трябва да практикува, могат лесно да бъдат постигнати чрез следването на насоките посочени тук.

Първо кендистът заема стояща позиция с десния крак напред, а

Сн. 48-50 Процедура за правене на правилен хват на *шинай*.

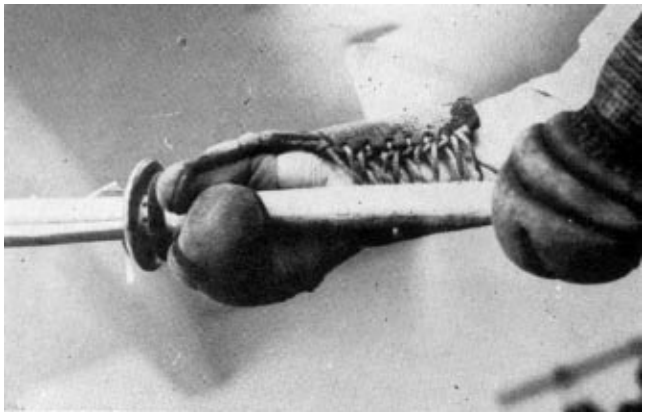


левия изтеглен назад. *Шинай* е хванат с лявата ръка, тежестта на тялото равномерно поставена върху двата крака (фиг. 48). След овладяването на позицията на ръката и пръстите, кендистът слага *коте* за да получи фактическо усещане на *коте* и *шинай* (фиг. 51).

Лявата ръка здраво хваща самия край на *шинай* и навежда върха към пода директно напред в равнината на тялото. Краката стоят в тяхната основна позиция (фиг. 48). Следователно върхът на *шинай* ще бъде на линията по средата на двата палеца. *Химо* или кордата, която върви по задната част на *шинай* се държи винаги отгоре, понеже се приема, че представлява гърба на истинската сабя.

Кендистът продължава да държи *шинай* здраво в дланта на лявата си ръка, върхът остава в първоначалната позиция на контакта с пода. След това дясната ръка се вдига над главата и и се позволява да падне бавно (Фиг. 49) Дясната ръка след завършване на посочената надолу дъга се полага върху *шинай*

Сн. 51-55 Хватът на *шинай*.



на около инч надолу от *цуба* и на около 3 до 5 инча напред от позицията на лявата ръка, която е запазила здравия си хват върху края на *шинай* (фиг. 52).

Изгледът към *камае*, която е основната форма за държане на *шинай* (фиг. 50) илюстрира един от главните моменти в *Кен-до*, дясната ръка действа, като ос, а лявата, като лост на действие на *шинай*. Лявата ръка тегли *шинай* в центъра на тялото към точка точно около инч над централния капак на *таре*. Обикновенно лявата ръка трябва да се държи на разстояние около един стиснат юмрук.

След това ученика вдига *шинай* и го държи в основната начална позиция показана на фиг. 50 изтегляйки гърба си в изправена позиция и повдигайки очите си напред, като главата и раменете са квадратни. Това е заемането на здравата позиция на готовност за действие. Първостепенно правило при *Кен-до* е да имаш чувство на отпуснатост но достатъчно готов за действие, без никакво напрежение при държането на *шинай*.

Натиска на показалеца и палеца на дясната ръка се прилага, като полагане около горната и странична област на *шинай*, както е показано на фиг. 52. В погледа отгоре върху хвата показан на фиг. 54 трябва да бъде отбелязано, че десния лакет е леко изпъкнал, а лявата ръка уравновесена в отпусната позиция.

Дясната ръка е на една линия с центъра на тялото на кендиста. Погледът от долу на тази позиция показан на фиг. 55 демонстрира как е възможно цялостно кръгово движение от остта образувана от шинай в позиция, като в кухина, като дясната ръка е готова да го задвижи във всяка посока.

Гледната точка от дясно (фиг. 53) показва протегнатата позиция на дясната ръка и ефектът на бутане на лявата ръка. Движението на лявата ръка изразява почти нейното основно действие на ос. Ученикът по *Кен-до* може бързо да разбере хвата ако го сравни с позицията и захвата на бейзбалната бата или стика за голф освен, че бута лявата ръка на долу към нивото под катарамата на колана и държи дясната ръка и длanta протегнати директно пред тялото си.

Хватът поддържан върху *шинай* трябва да бъде достатъчно здрав за да издържи да не бъде избит изцяло от ръцете но трябва да подаде само леко когато е ударен. След, като е бил ударен, *шинай* трябва да бъде бързо преместен обратно в позицията на готовност за действие в случай, че не е намерен някакъв достъп за първоначална атака.

Сила в *Кен-до* не трябва да се използва защото такова действие ще доведе само до счупване или поразяване на *шинай*. *Мориджи Мочида*, който практикувал всеки ден обикновенно използвал един и същ *шинай* в продължение на година без да счупи дори една от съставните пластини на *шинай*. Това не означава, че 77 годишния японски изтъкнат кендист не удря достатъчно добри удари. Фактически, скоростa на ударите или мушканията на *Мочида* понякога е доста объркваща и ефектът на неговия *шинай* е изненадващо силен. Фактически техниката на извършване на удара, контрола на китката и пръстите, бързото движение на китката, движението на тялото и краката, комбинирани са тези, които имат значение за светкавичните движения на майстора кендист.

Кендистът трябва изцяло да разбере правилното чувство на хвата когато държи *шинай* при движението *субури* описано по долу. Начинаещия кендист в Япония често използва *хачимаки* или малка кърпа хваната в ръце за практикуване на отпуснато, но въпреки това здраво движение на ръцете.

Ученикът трябва да мисли за хвата, като подобие на този при изтискването на водата от мокър парцал. Той трябва да започне със своя *шинай* от позицията на готовност и да премине през движенията на субури, като се концентрира върху докарването на *шинай* през всичките движения с това чувство на изтискване при всеки удар напред.

Ръцете трябва да бъдат почти отворени при тяхното отпуснато положение над главата. При свалянето на *шинай* надолу в позицията на готовност, ръцете стават стегнати и завършват в здрав но не напрегнат хват, като се използва подобното на камшик движение за довеждане на *шинай* внезапно надолу в тази позиция.

Това насочено надолу движение на ръцете държащи *шинай* предизвиква ефект на изтискване на кърпа, лявата ръка се завърта към дясната, а дясната чрез завъртащ начин към лявата и двата палеца сочат напред и надолу в края на тяхното насочено навътре завъртане. Тези движения трябва винаги да бъдат цялостно изпълнени при *субури* серията и следвани при бъдещи периоди на тренировка така, че да станат втора природа на кендиста.

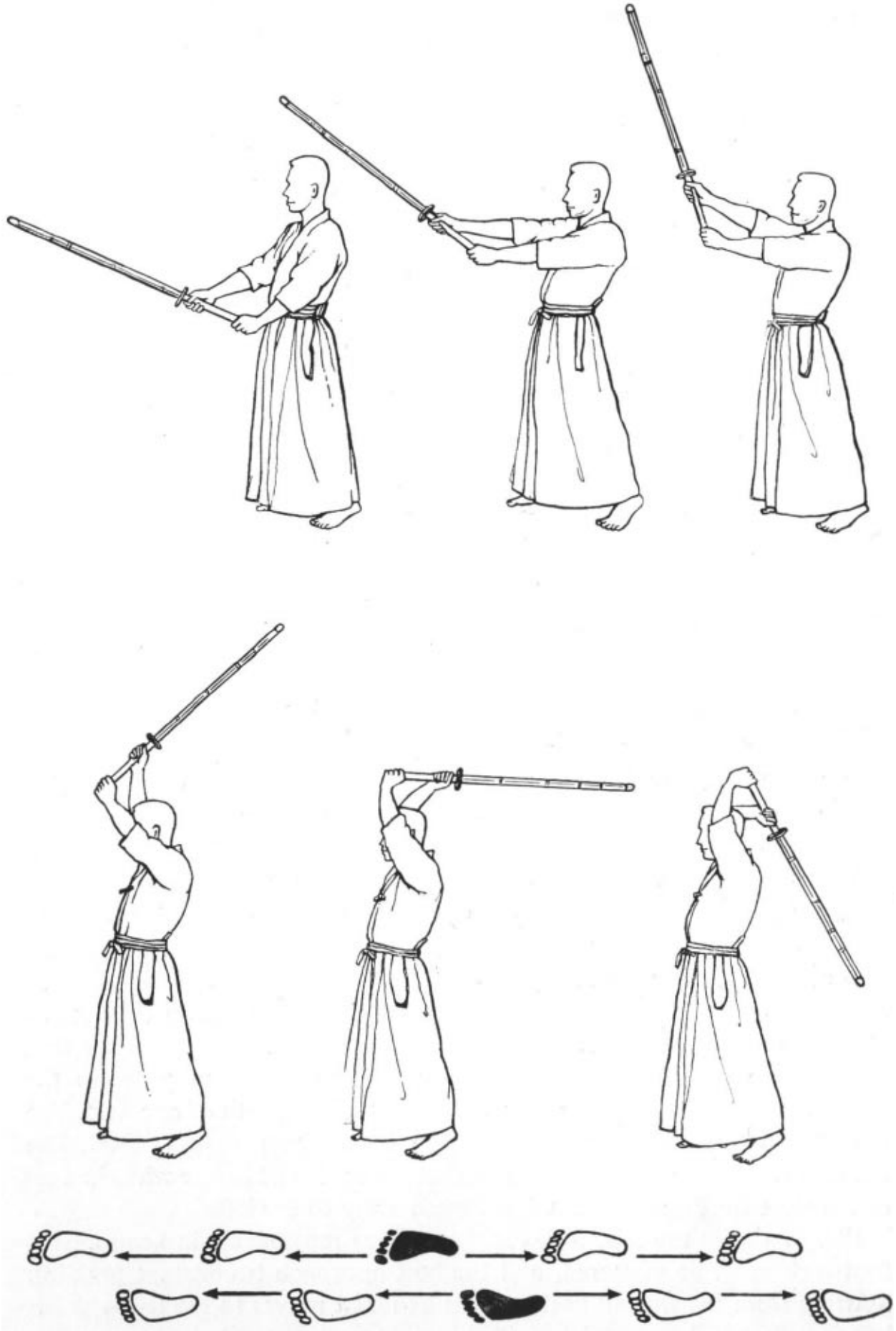
РАБОТАТА С КРАКА И ДВИЖЕНИЕТО НА *ШИНАЙ СУБУРИ*

В *Кен-до* се казва следното: “Очите първо, след това работата с крака, трето куража и четвърто силата.” С други думи работата с крака се оценява след погледа. Хората са склонни да мислят, че в *Кен-до* тези спортисти, които са мускулести и имат кураж трябва да имат преимущество пред онези, които не са. Фактически обаче това не е така. Разбира се тези два фактора са необходими, но това, което се препоръчва преди всичко е проникновеност на погледа и вътрешно зрение за наблюдение на позицията на противника и отчитане на всяка неподготвеност в него. След това за кендиста е съществено да притежава умение при работа с крака, която ще му позволи да приближи до противника и да го атакува бързо, като светкавица. Още от стари времена се казва: “За да научите техниките, упражнявайте първо работата с крака, отколкото работата с ръце.”

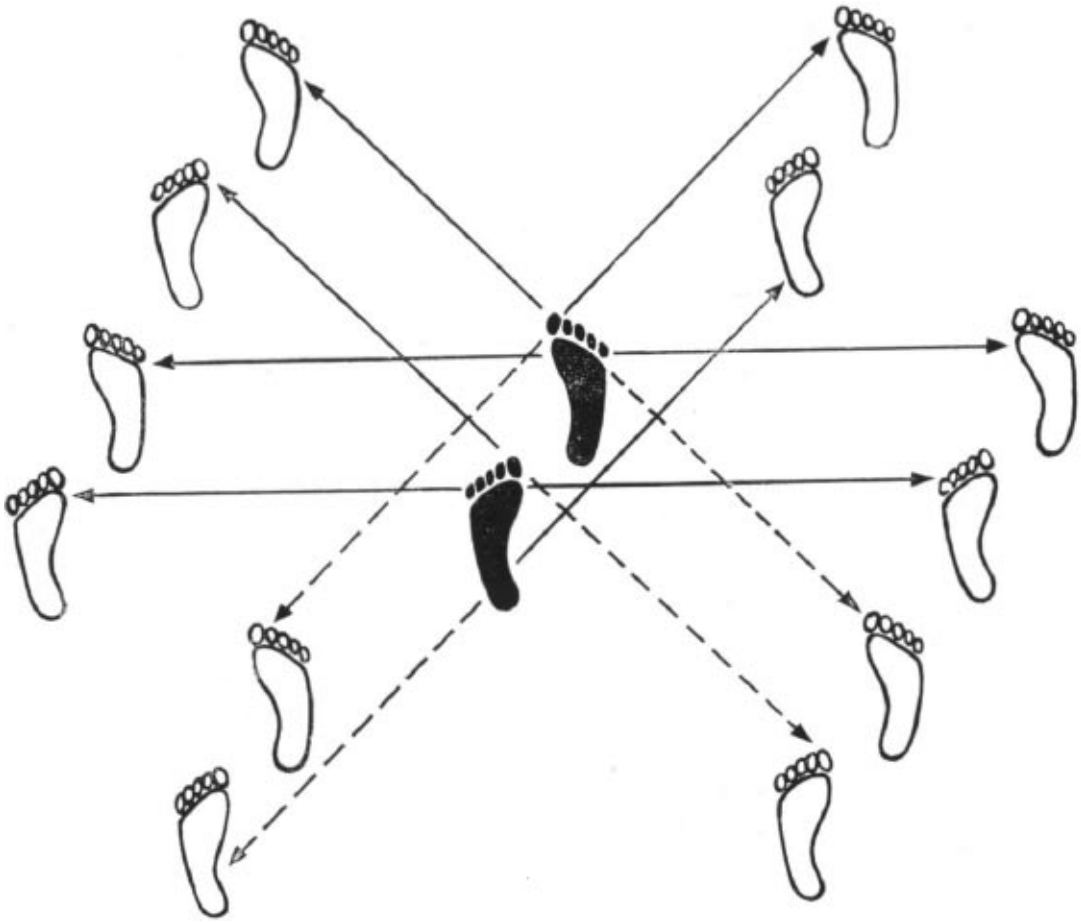
Работата с крака в *Кен-до* трябва да бъде усвоена едновременно с движението на ръцете. Те трябва да бъдат, като едно при действията на кендиста. Фиг. 56 илюстрира основното упражнение наречено *субури*. Това е движението на *шинай* в серии от движения назад през главата. Всяко движение симулира точка: *коте*, *мен* или *до*. Движенията на ръцете са придружени с насочени напред и назад плъзгащи движения на краката.

На фиг. 56 кендиста е показан в позиция на готовност. Десния крак е напред, а левия крак е изнесен назад с повдигната пета около 4 инча, а коляното леко извито. Бедрата са наравно, гърбът е изправен, а раменете са назад, перпендикулярно. Ръцете са извити, лявата ръка в центъра на тялото, а дясната ръка държи точно отгоре и директно отпред, като е в отпуснато положение. Шинай е хванат здраво на края от лявата ръка, докато дясната обхваща областта близо до *цуба*.

Първото положение е показано при (b) плъзгащо движение напред с десния крак, който трябва да бъде държан в равнината на пода, а в същото време ръцете се протягат и *шинай* започва своето движение нагоре над главата (c, d, e). Левият крак се плъзга бавно нагоре до позиция под лявото бедро.



Сн. 56 *Субури* - основното практическо упражнение



Сн. 57 Схема на работата с крака в *кендо*

Над короната на главата (е) ръцете се отключват така, че *шинай* да се почувства удобно хванат с ръцете над главата, което е неговото положение преди движението назад. При (f) кендистът се движи напред и позволява на *шинай* да падне зад него със свити ръце. Това движение има раменно отпускащ фактор и е отлично упражнение за подобряване на състоянието на мускулите на гърба и раменете. Докато е извършвано движението на ръцете, десният крак е бил протегнат. Левият избутва тялото напред, а той остава леко назад, като петата е повдигната около два инча.

Движението напред е обратно на тази поредица, като ръцете идват от повдигнатата, заключена позиция и довеждат *шинай* надолу със сечащо движение докато дясното стъпало се движи напред, а левият избутва тялото напред. Тялото все така се държи изправено, главата назад, брадичката прибрана. Важно е да се запомни да не се стягат раменете при тази серия. Ръцете трябва да са отпуснати.

Позицията на стъпалата в *Кен-до* (фиг. 56) трябва да бъде разбрана преди упражнението *субури*. Стъпалата са разделени на около едно стъпало дължина. Дясното стъпало здраво поставено на ходилото, като петата е леко повдигната. Лявото стъпало изтеглено назад така, че палецът е на една линия с петата на дясното стъпало и на около едно стъпало разстояние от десния.

Фиг. 57 показва работата с крака за различните движения в *Кен-до*. Тази работа с крака трябва да бъде усвоена и най-добрият подход е постоянната практика. Като се започне от позицията, която е отбелязана с по-тъмно, когато кендиста се движи на ляво, премества първо лявото стъпало

и на дясно, първо с десния крак. Квадратното или движението във вид на кутия може да бъде постигнато, като първо се придвижи дясното стъпало надясно следвано от лявото стъпало. След това се движи лявото стъпало обратно следвано от движението на десния крак. Следващото движение ще бъде на ляво с лявото стъпало, десният крак ще следва. За да се завърши кутията дясното стъпало се избутва напред, левият крак следва. *Шинай* може да бъде движен в *субури* движение *хидари-мен*, *мен*, *миги-мен* после *мен*.

Шинай трябва да се размахва по точно определен път, а не както падне. Ако кендистът е научил правилния път той ще може да размахва дори много тежък *шинай* само с два пръста на всяка ръка. Ако не знае правилния курс, той ще трябва да хвърля много сила в ръцете и въпреки това не ще може да се движи *шинай* бързо и силно.

Субури е добро упражнение за правене така, че движенията на *шинай* да съвпаднат с тези на тялото. Полезно е също така, като подготвително и допълнително упражнение за *Кен-до* практиката. Чрез него кендиста може да тренира и засили мускулите необходими за *Кен-до*, като тези на горните и долните крайници. При изпълняването на *субури*, кендиста не трябва да размахва *шинай* много бързо от самото начало, напротив трябва да го движи отворено, широко, меко и правилно. С по нататъшната практика той ще може да го размахва по-силно и бързо.

ОСНОВНИ УДАРИ

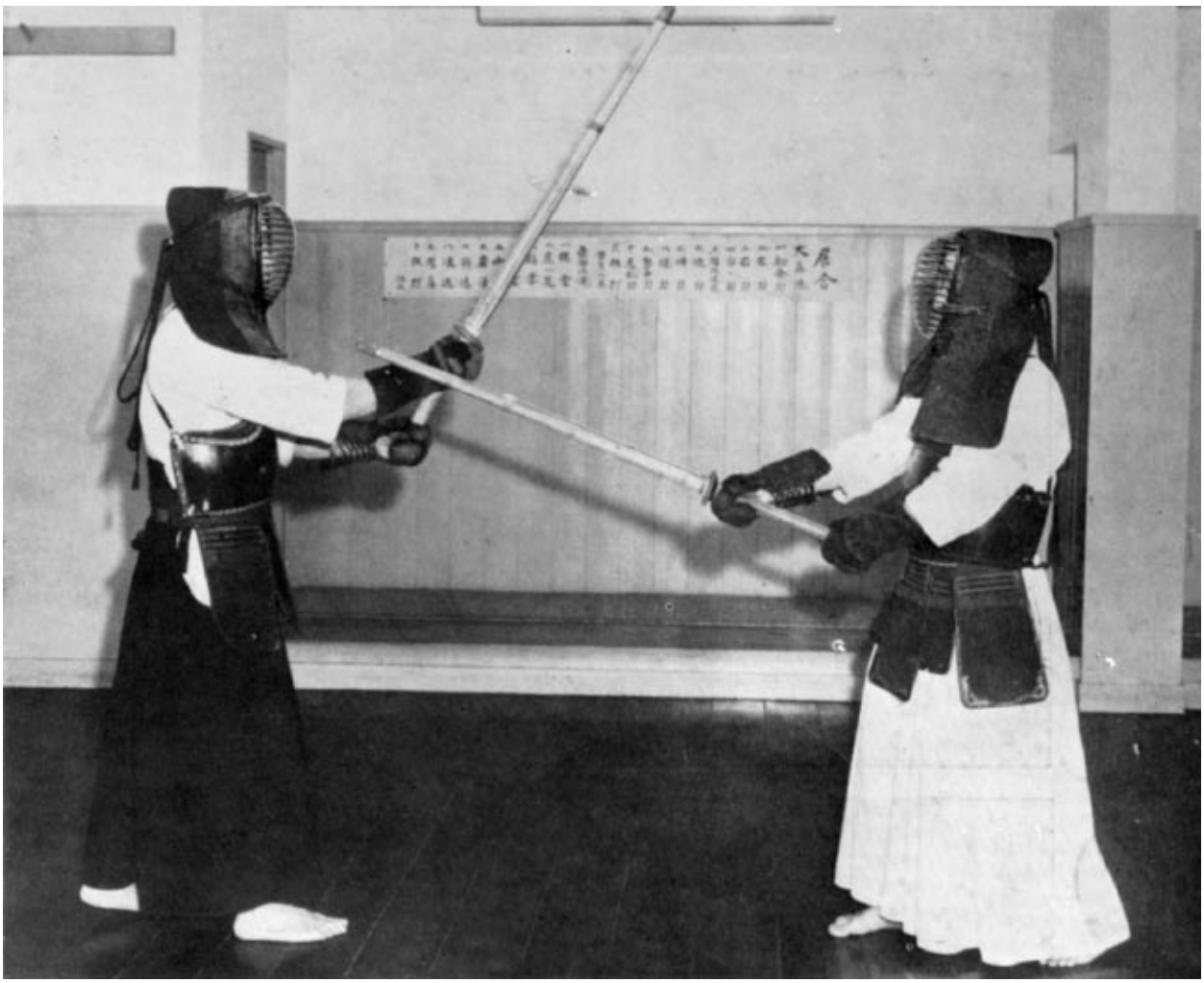
Има много *уадза* или техники в *Кен-до*, но всички те идват от основните удари:

1. *Мен* (горната част на маската),
2. *Миги-мен* (дясната страна на маската),
3. *Хидари-мен* (лявата страна на маската),
4. *Коте* (дясната предмишница),
5. *Хидари-коте* (лявата предмишница),
6. *Миги-до* (дясната страна на нагръдника),
7. *Хидари-до* (лявата страна на нагръдника),
8. *Цуки* (подбрадника на маската).

След, като бъде научен на тези основни удари, начинаещия кендист ги практикува, като удря по въздуха. Той си представя, че има опонент в пространството пред него. В началото той практикува махането на *шинай* бавно и правилно, а след това прави движенията по-бързо и по-силно. Когато стане добър в правенето на ударите, неговият *шинай* ще предизвиква трептящ звук докато разсича въздуха. Но ако не прави маха правилно, ударите му не ще предизвикат никакъв звук, без значение колко бързо или силно го размахва той. След това кендистът опитва ударите си върху пръчка за удряне или ударна основа. Като удря такива реални предмети той се научава как да обръща китките си и как да поставя дланите си и пръстите си около *цуба*. Също така той научава, че ако не постави дланите и китките едновременно, плътно и гъвкаво той не може плътно да улучи целта в подходящия момент. Двамата се изправят един срещу друг и практикуват удрянето на различни точки. Понеже целта става подвижна той не може да удари по точката докато не свикне със ситуацията. Но когато ударът му е успешен той има същата възбуда, като

тази да е ударил хоумрън в бейзболната игра.

Основните удари са най-важните неща в *Кен-до* и кендистът трябва да ги практикува търпеливо под ръководството на своите учители. Ако прекрати практиката си на този момент по средата на пътя и нетърпеливо започне свободна практика или се включи в мачове, той не може да усвои правилната позиция или защита и неговите *уадза* (техники) ще бъдат погрешни. Нито един кендист не може да си позволи да пренебрегне основните удари.

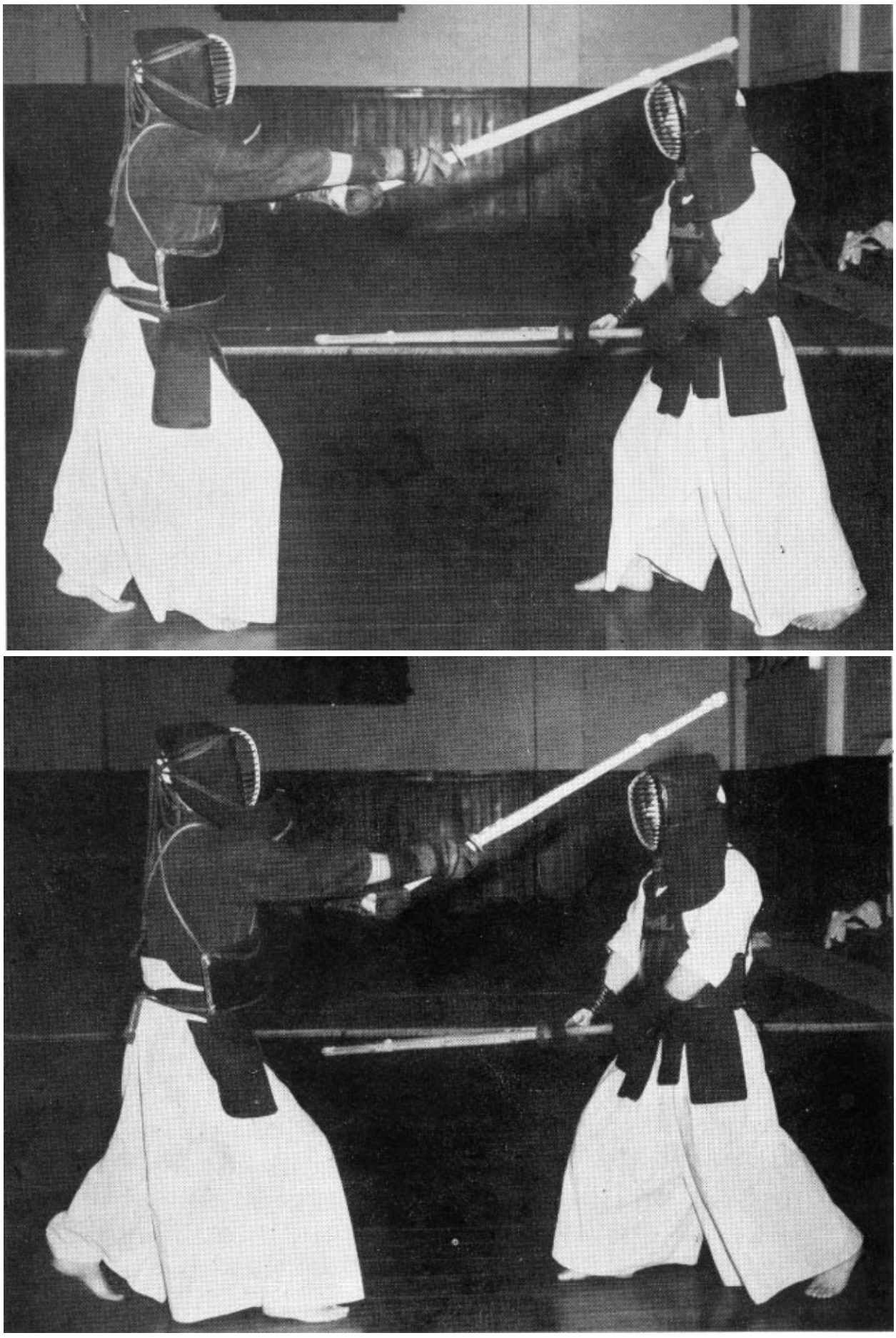


Сн. 58-59. Правене на точка *kote*. Лявата ръка винаги се държи директно отпред действаща, като ос.

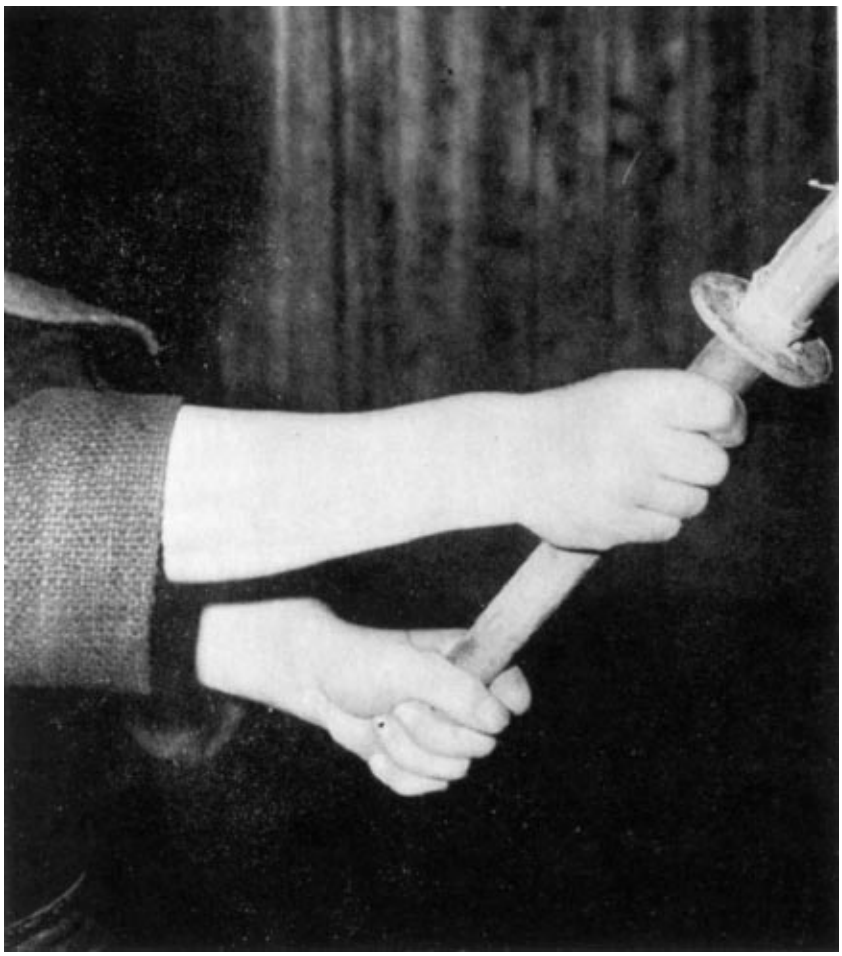
ПРАВЕНЕ НА ТОЧКА *KOTE*

Може би най-често използваната точка в *Кен-до* е точката *kote*. За да се направи тази точка както е илюстрирано на фиг. 58 се извършва удар по предмишницата на дясното *kote*. Лявото *kote* не се удря никога по време на фехтовален мач, среща или практика освен когато *шинай* се държи над *до* в позиция *джиодан*.

На фиг. 59 кендистът е направил половин странична крачка на ляво удряйки със своя *шинай* надолу така, че дясната ръка е в полуизвито положение. Лявата ръка е директно пред кендиста действаща, като ос за това движение. Дясното стъпало е назад с вдигната пета, а тежестта е разпределена по равно върху двете стъпала. Кендиста продължава да гледа директно в очите на своя опонент за да установи следващото движение. С правенето на удара, кендиста трябва едновременно с това да извика *Kote*. Разбира се ако има друго откриване, състезанието продължава и се опитва следващата точка.



Сн. 60-61. Подход и изпълнение на атаката *мен*.



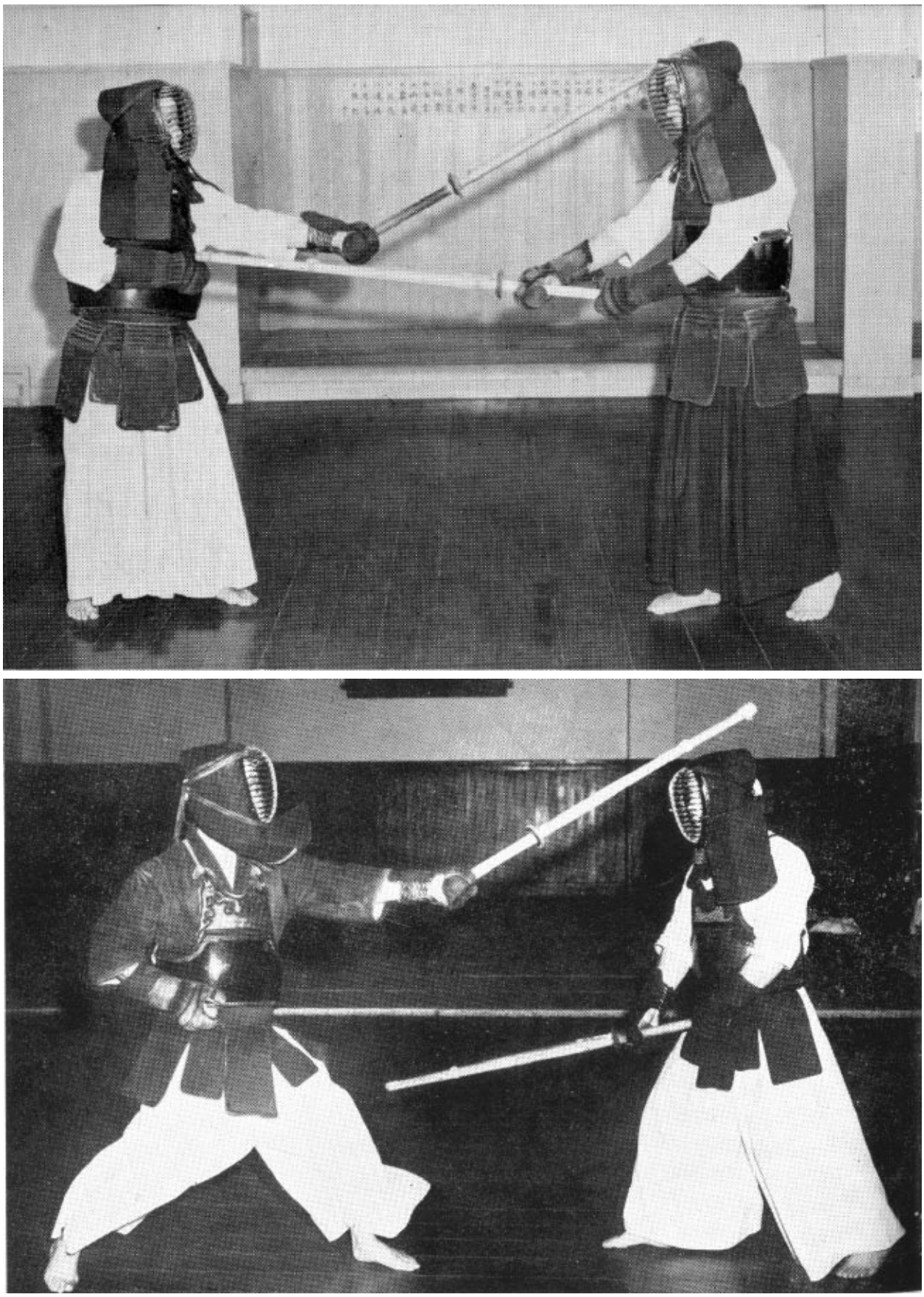
Сн. 62. Правилен хват за атака *мен*.

АТАКАТА *МЕН* И РАБОТАТА С КРАКА

На фиг. 60 кендистът от ляво прави *мен* подход с вдигнат *шинай*, дясната ръка протегната на една ос с тялото, лявата ръка изтеглена към центъра на тялото. При движението напред кендистът трябва да направи своя скок с решителност.

Когато атаката достигне финалната си част, *шинай* ще бъде доведен директно отгоре върху центъра на *мен* на противника (фиг. 61). Десния крак е стъпил напред със стъпало и пета плътно на пода, левия действа, като спирачка на движението напред. Забележете също на фиг. 61, че *хакама* поради това, че е разделена не възпрепятства движението на краката. С осъществяването на атаката, ударът по главата трябва да бъде изпълнен едновременно с вик *Мен* с което точката е направена.

Фиг. 62 показва правилния начин за хващане на *шинай* при правене на атаката *мен*. Дясната ръка хваща на разстояние от два пръста под *цуба* със здрав но лек хват. С край на *шинай* положен в дланта, лявата ръка го държи с осов хват, като шинай е директно пред центъра на тялото. Палците винаги са насочени надолу под ъгъл 45. Показалеца и палеца на лявата ръка държат *шинай* докато другите три пръста действат, като ос при хващането му. Този осов хват се използва при всяко *Кен-до* движение. Дясната ръка е протегната директно напред и в същата равнина с тази на тялото.



Сн. 63-64. Две вариации на атаката *йоко-мен*.

АТАКАТА *ЙОКО-МЕН*

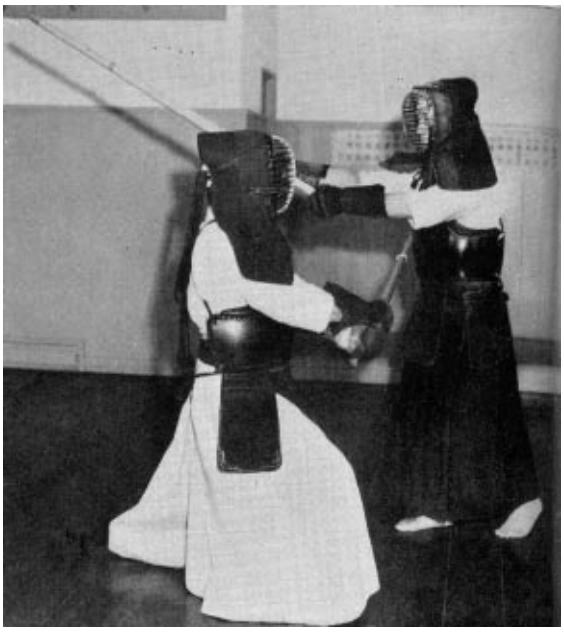
Изненадващата атака. Обикновенно *йоко-мен* или страничен удар *мен* може да бъде направен с всяка ръка. Движението започва от *чиудан*, *гедан* или *джиодан* позиция. Стискайки *шинай* или в дясната или в лявата ръка, кендистът прави полукръг на дясно или на ляво в зависимост с коя ръка държи *шинай*. При атаката с лявата ръка показана на фиг.63, лявото стъпало бута напред и стъпва около 5 градуса на ляво, докото дясното стъпало е протегнато и поставено здраво в позиция на пода на *доджо*. Докато прави атаката кендистът вика *Йоко-мен*.

За изпълняване на *йоко-мен* атаката с лява ръка, показана на фиг. 64 десният лакет се изтегля колкото е възможно по назад така, че *коте* да е на една линия с *до*. *Шинай* се хваща здраво на края в центъра на областта за хващане на *коте*. Отбележете, че левият крак се протяга добре напред. Колените са леко свити, бедрата са уравновесени, краста е изправен, раменете са изтеглени назад, главата е изправена. При изпълнението на удара кендиста вика *Йоко-мен*.

АТАКАТА *ДО*

Фиг. 65-66 показва ударът по нагръдника наречен *до*. Този удар се извършва и по двете страни на противниковото *до*. Рязко движение напред е необходимо при атаката *до*, която се прави или от стояща или от позиция при движение назад или напред. На фиг. 66 кендиста от дясно се е придвижил напред с десния крак и е докарал себе си до обхвата така, че да може да удари дясната страна на противниковото *до*. На фиг. 66 кендистът от ляво е направил внезапно втурване напред за избягване на противниковото намерение за атака *мен*. Интересно е да се отбележипозицията на ръцете на атакуващия

Сн. 65-66. Ударът *до*.



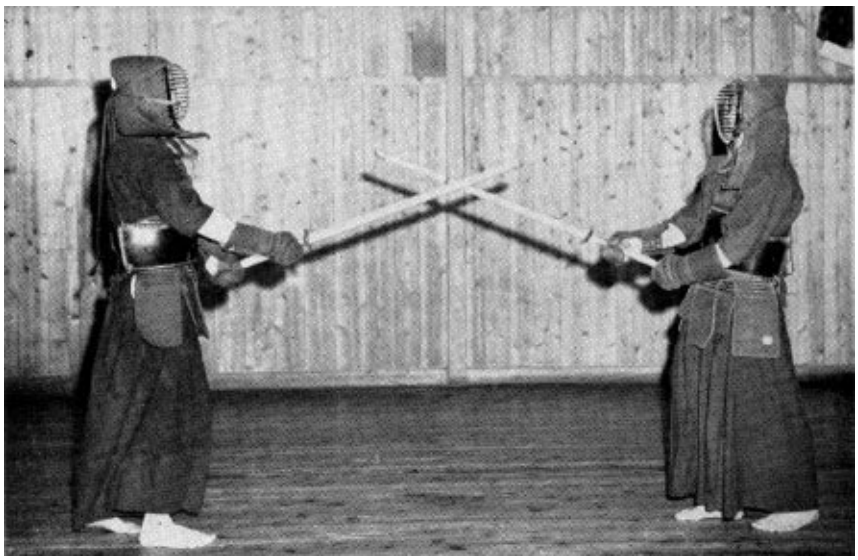
на тези две фигури, които показват, че дясната ръка се е кръстосала наляво. Лявата ръка продължава да е в центъра на тялото, но бута *шинай* на дясно. Макар, че това кръстосване на ръцете не е характерно за всеки тип *до* атака, често се препоръчва за успешно изпълнение на удара.

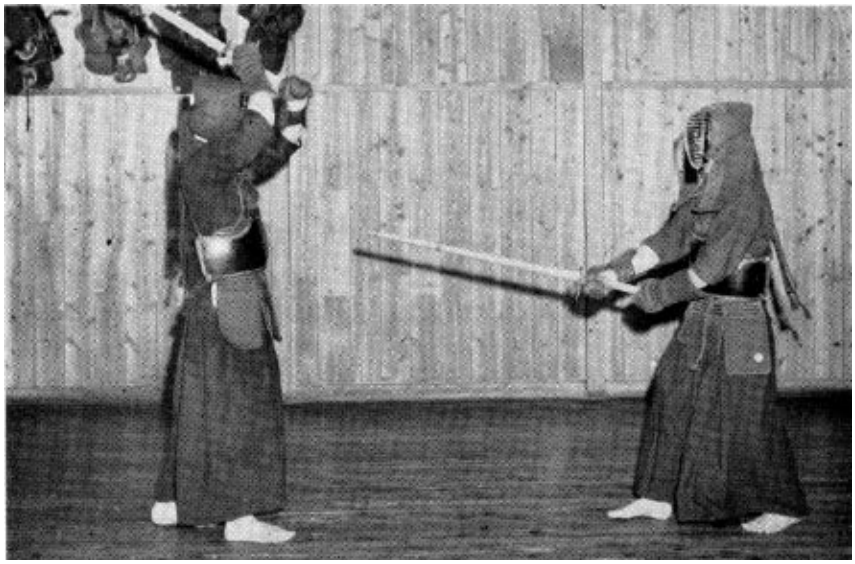
Фиг. 67 показва отблизо позицията на ръцете върху *шинай* при кръстосан тип на атака *до*. *Шинай* се държи с естествен хват, с лявата ръка здраво хванала края, а дясната ръка по претъркулващ се начин поставя палеца в позиция на 9 часа. Позицията на ръцете се използва, като ос за удара и трябва да остане в центъра на тялото на атакуващия. С осъществяване на контакта от *шинай*, атакуващия извиква своята точка *До*.

Последователността обхващаща фиг. 68-70 показва развитието на *до* атака. На фиг. 68 кендистите са в позиция на готовност в очакване на първото движение. На фиг. 69 противника от ляво е вдигнар своя *шинай* в позиция *джиодан* и кендиста от дясно виждайки шанса за удар *до* се е придвижил напред за да се възползва от него. Левият му крак последван от десния е започнал движението напред едновременно с отмахването на *шинай*.

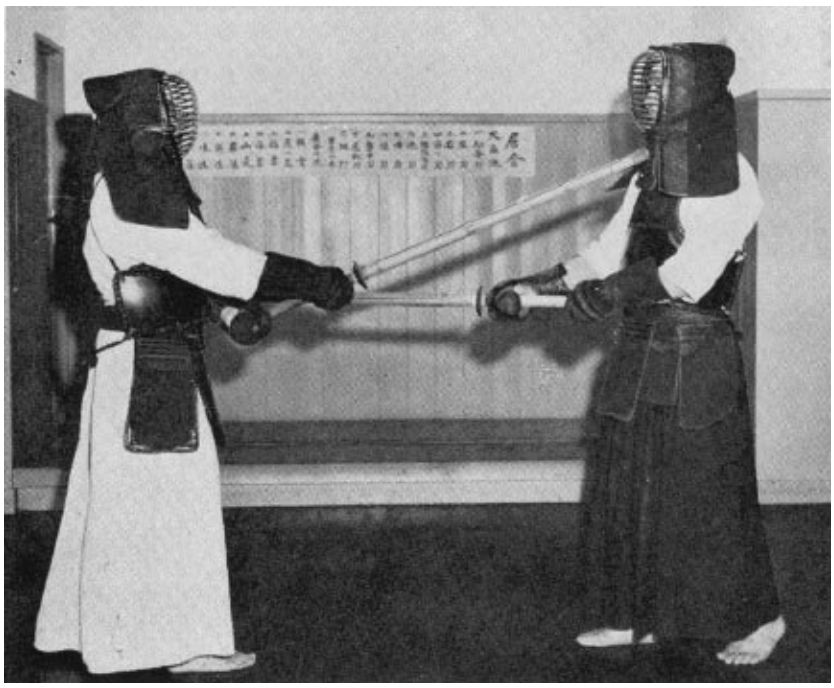
Елементът на изненада в *до* атаката може да бъде разбран поради сравнително голямата дистанция, която трябва да бъде покрита за част от секундата. На фиг. 70 кендиста е завършил дългата крачка напред и е нанесъл своя удар, осъществявайки успешна *миги-до* атака отивайки на ляво спрямо себе си и под преминаващата напред противникова атака. *Шинай* се е кръстосал отпред и се е пласирал от ляво докато ударът се е изпълнявал напред към противника. Това изтегля опонента към атакуващия и докато той напредва атакуващия парира и атакува отдолу за да направи точка *до*. Движението на опонента напред може да бъде използувано в тази специфична техника. Едновременно с осъществяването на точката атакуващия трябва да извика *До*.

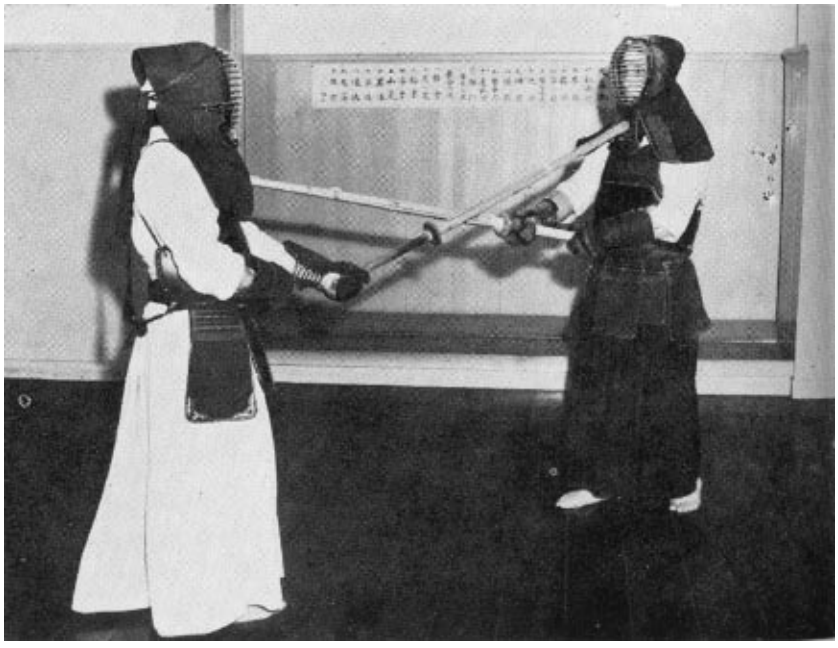
Сн. 67. Правилен хват при атаката *до*.





Сн. 68-70. Развитие на атака *до*, позиция на готовност, отварянето (кендиста от ляво открива своето *до*, като отива в позиция *джиодан*) и атаката.





Сн. 71-72. Два варианта на мушкането *цки*.

МУШКАНЕТО *ЦКИ*

Единственото мушкане в *Кен-до* е *цки*, мушкане в гърлото. Тази атака показана на фиг. 71, изисква малко движение напред на тялото с голяма скорост. Ръцете се протягат директно пред кендиста но не над оста на раменете. В мушкането с две ръце, показано на тази фигура, *шинай* се изхвърля към гърлото на противника със *сакигава* насочена към подплатената капачка на гърлото под брадичката на *мен*. Тази подплатена капачка действа, като защита срещу мушкането, а под нея има друг капак който служи, като допълнителна защита. При отчитане на тази точка, той едновременно извиква *Цки*.

Мушкането *цки* може да бъде направено с две ръце или само с дясната или лявата ръка. Позицията на ръцете за *цки* с две ръце е във формата на прегръдка на *шинай*, като дясната ръка е изправена а лявата е в полуизпъкнала

позиция.

Мушкането с лява ръка е илюстрирано на фиг. 72. Положението на *сакигава* или върхът на *шинай* трябва да бъде директно срещу противниковия *мен*, прицелен към защитния капак за гърлото. Лактите са заключени в движението напред. Положението на десния крак е напред. Коленете са леко сгънати, лявото стъпало е извито, а тежеста е разпределена равномерно върху пръстите. Бедрата са изтеглени назад, трупът е изправен, раменете са равни, главата е изправена. Докато се прави мушкането, кендистът извиква *Цки*. Атакуващият трябва да бъде подготвен за противникова контраатака поради пролуките, които атаката *цки* позволява. Атаката *цки* описана тук, може също така да бъде изпълнена с дясната ръка.

ПОВТАРЯНЕ НА УДАРИ *КИРИ-КАЕШИ*

Кири-каеши, повтарянето на удари е най-добрият начин за кендиста да упражнява колективно основните действия които той е научил. Преди години по принцип се казваше, че за начинаещият се изискват три години практика на *кири-каеши*, и *Кен-до* инструкторите подтикваха начинаещите да преминат такава тренировка за дълъг период от време. С развитието на методите в *Кен-до* ръководство днес практика от този вид не се дава продължително за такъв период от време. От друга страна е необходимо за кендиста да предприеме тази основна тренировка от време на време дори да е развил своето *Кен-до* изкуство.

При *кири-каеши* кендиста практикува първо, като атакуващ, а след това, като приемащ, като сменя мястото си със своя опонент и обръщат ролите си. Като атакуващ той първо заема *чиудан-но-камае* и изпълнява удар *мен*. След това удря левия и десния *мен*, от дясно и от ляво, като се обръща. Това се повтаря няколко пъти. След това той отстъпва, заема *чиудан* позиция и удря отпред *мен* веднъж за да започне още една поредица от *кири-каеши*.

Тази поредица се повтаря отново и отново докато той не се измори и физически и психически. След това удря противниковия *мен* отпред. Докато е енергичен кендиста е склонен да разчита толкова много на физическата и психическата си сила, че той ще бъде неспособен да удари противниковия фронтален *мен* правилно. Но когато е изразходвал своята физическа и умствена сила в практиката *кири-каеши* той наистина ще знае как да изпълни фронтален *мен* правилно.

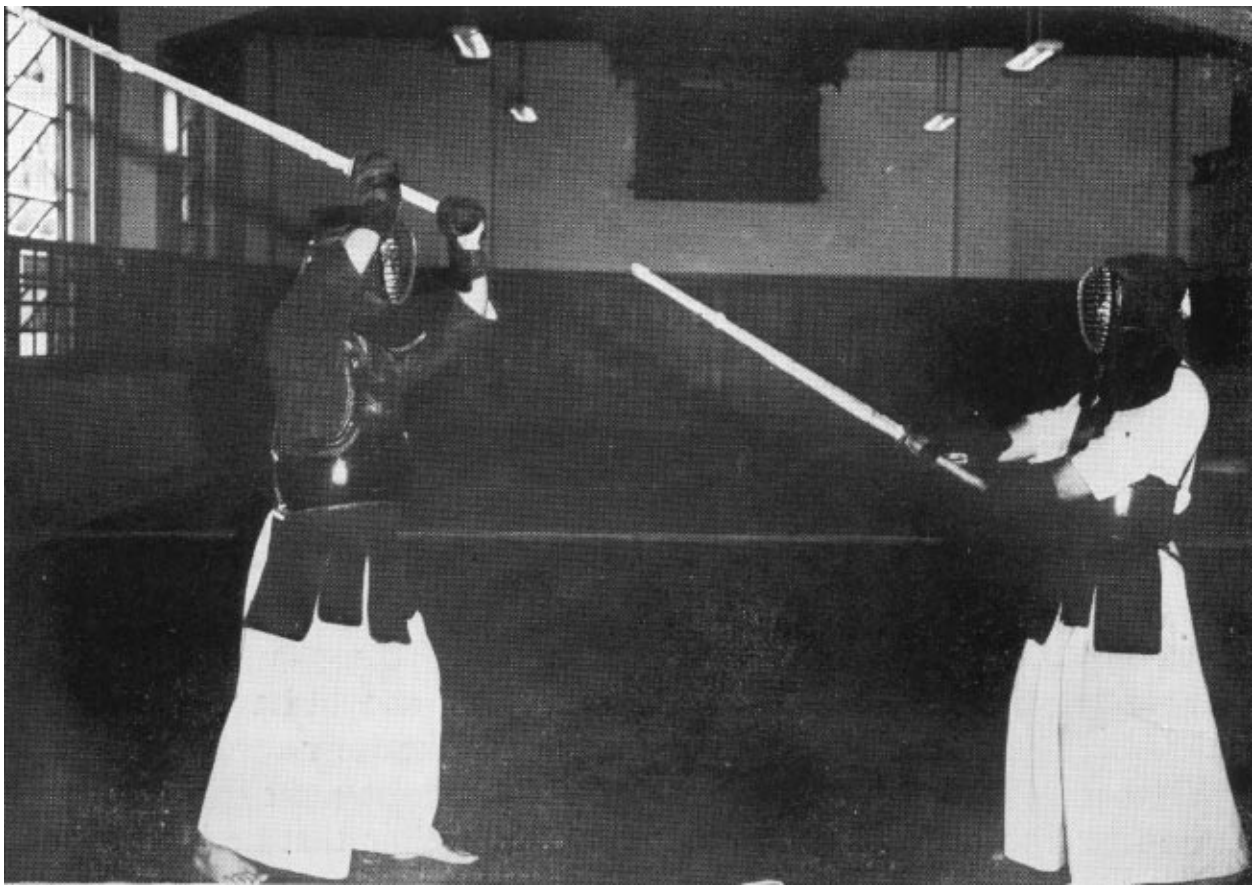
Когато изпълнява ролята на поемащ, когато опонентът му удря неговия *мен* фронтално, кендистът му позволява да го удари точно където трябва. След това когато опонента последователно изпълнява удари от ляво и от дясно на *мен*, като се завърта той поема всеки удар със своя *шинай*, като я държи право нагоре пред себе си по такъв начин, че да изтегли противниковите удари към него докато отстъпва назад. Когато противникът му отстъпва назад за да си продължи *кири-каеши*, поемащия пристъпва напред за да поеме ударите от ляво и от дясно по същия начин. След това когато противника заеме позиция *чиудан*, поемащия също заема същата позиция за да му позволи да удари отпред по *мен*. Като поемащ кендистът трябва да внимава за да създаде подходящ интервал при който атакуващия да го удари лесно и в подходящо време.

Има стара поговорка: "*Кири-каеши* дава десет добродетели на атакуващия и осем на поемащия." Десетте добродетели за атакуващия са, че: (1) прави неговата *уадза* остра и бърза; (2) заздравява силата на неговия удар; (3) дава му въздух и издръжливост; (4) прави работата на ръцете му гъвкава; (5) прави физическите му действия леки и подвижни; (6) дава му възможност да оперира свободно с *шинай*; (7) разполага кръста му и му дава добре балансирана позиция; (8) изчиства погледа му; (9) учи го на подходящ интервал при който да удря противника си; (10) дава му сръчност при работа с дланите. Осемте добродетели за получаващия са, че *кири-каеши*: (1) държи съзнанието му в спокойствие; (2) прави погледа му чист; (3) кара го да научи стилът на противниковите техники при саблените удари; (4) прави дланите му здрави и гъвкави; (5) прави физическите му движения свободни и гъвкави; (6) позволява му да стане добър при приемането на удари; (7) засилва ръцете му; (8) засилва тялото му.

ОТЧИТАНЕ НА ТОЧКА ОТ *ДЖИОДАН* ПОЗИЦИЯ

Когато кендистът заеме *джиодан* позиция с ръце и *шинай* повдигнати над главата както е показано на фиг. 73 всяка една от точките може да бъде отчетена при условие, че атакуващия може умело да избегне нападателни действия или защита срещу атаката си. За да направиш движение от *джодан* за *мен*, *коте*, *до*, *цки* или някаква комбинация, следните пунктове трябва да бъдат

Сн. 73 Позицията *джиодан*.



Сн. 74 Позицията *джиодан* се контрира чрез леко повдигната позиция *чиудан*.

отчетени. Тялото трябва да бъде право, нито изкривено, нито наклонено. Левият крак е напред, десният почти до крайност назад, добре поставен в и под тялото. Тежеста поставена, лежи поравно върху двата крака, но с тенденция за наблягане върху десния. Кендистът трябва да е директно с лице към противника си, като използва лек хват на *шинай*, лявата ръка е сграбчила краят на *цка* (кожено покритие върху дръжката на *шинай*) със сила. Лактите трябва да стърчат с длаките над главата. От тази позиция кендистът преценява пролуките към точките които са му достъпни. Позицията може да бъде обърната, левият крак изнесен назад, десният протегнат, като позицията на ръцете също се обръща.

На фиг. 74 кендистът от ляво е вдигнал *шинай* над главата в *джиодан-но-камае* докато противникът му защитава във високо *чиудан-но-камае* с повдигнат *шинай* в очакване на атака.

За позицията *джиодан* лявата ръка трябва да бъде изтеглена нагоре и близо до *мен*, точно над лявото рамо. Дясната ръка е повдигната така, че лакътят е над дясното ухо и *коте* е изтеглено близо до горната част на *мен*. Ударът от позиция *джиодан* се извършва с изхвърлящо-спускащо се движение с *шинай* към противниковото *коте* или *мен*. За да направи изхвърлящо-спускащото се движение с *шинай*, кендистът трябва да има чувството за хвърляне на *шинай*, като лявата ръка води насоченото надолу движение.

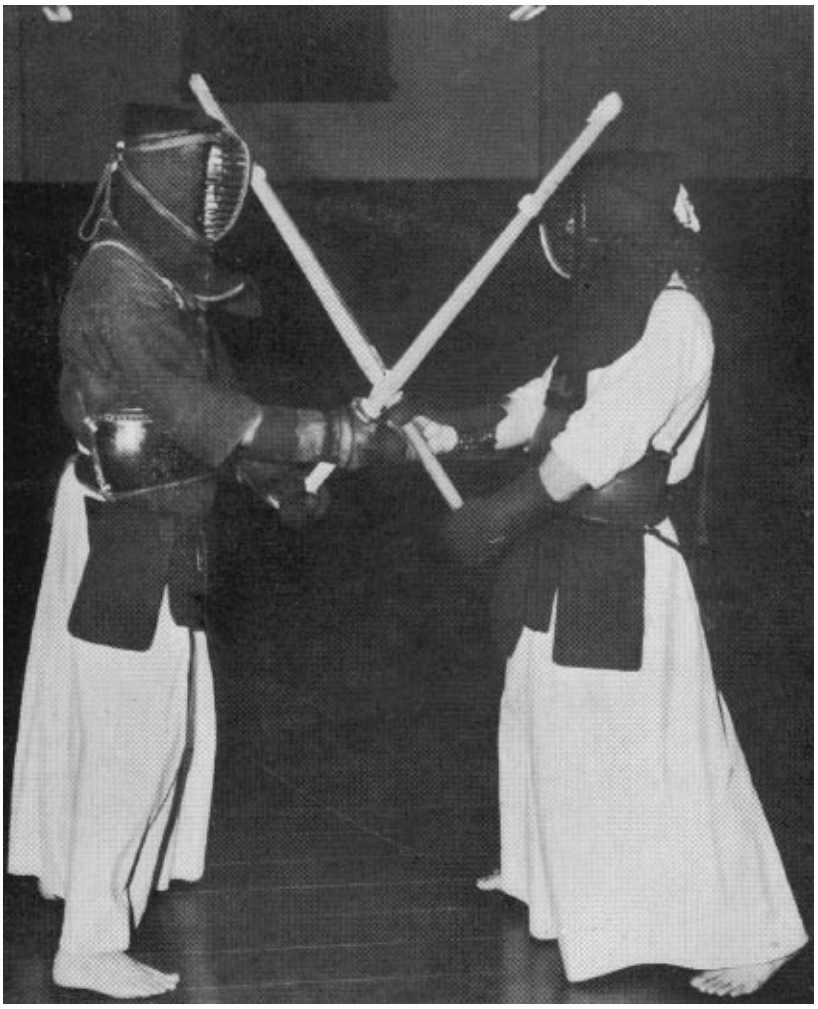
Когато прави движението за точка, кендистът трябва да го изпълни с решителност. Той трябва да има чувството, че хвърля *шинай* напред към противника. Този камшично-изхвърлящ начин дава на *шинай* скоростта, която му позволява да избегне всяка защита, която противникът може да приложи.

Шинай не трябва да бъде по-ниско от противниковия *мен* след, като ударът е бил направен. Ако ударът е *коте*, *шинай* не трябва да бъде под от *таре* след удара.

Определянето на момента е жизнено важно при движението от позиция *джиодан*. *Шинай* трябва да бъде държан много стабилно понеже противника ще се придвижи за да търси предимство. Дясната ръка се държи над главата и назад действайки, като люлка за *шинай*. Люлковата позиция дава на кендиста задвижващата сила при тласкането на *шинай* напред, при неговото ускоряване от лявата ръка при изпускащо-спускащото се движение. Лявата ръка не бива да стиска *шинай* твърде здраво, напротив трябва да позволява свобода на движението. Десният крак се държи в странична стъпка, като левия сочи настрани наляво, извивайки тялото наполовина настрани към дясната страна на противника.

ЦУБА-ЗЕРИАЙ БЛИЗЪК КОНТАКТ НА *ШИНАЙ*

Фиг. 75 показва кендистите в близка фехтовална позиция наречена *цуба-зериай*. На тази позиция *шинай* са кръстосани във вертикална позиция и *цуба* се държи близо до противниковия *шинай*. Дясното *коте* е придвижено много близо към *цуба*. Всеки кендист използва лявата си ръка, като здрава основа за бъдещото си движение при париране на противниковия *шинай*, който не бива да докосва противника при тази позиция. Трябва да се отбележи, че



Сн. 75 *Цуба-зериай* близък контакт на *шинай*.

тялото е вертикално, тежеста разположена равномерно на двата крака, а стъпалата приближени заедно близко едно до друго. Всеки един от двамата кендисти се опитва да повдигне противниковия *шинай* със своята *цуба* така, че той да може или да отстъпи и да направи удар за *коте*, *мен*, *до* или мушкане за *цки*.

ТОЧКАТА *АЙ-УЧИ*

На фиг. 76 кендистът от ляво е направил атака *хидари-мен* с две ръце, което е атака на лявата страна на противниковия *мен*. По същото време кендистът от дясно е контрирал с атака *хидари-до* от ляво с две ръце. И двете точки са добри. Съдията ще обяви действието наравно: *"Ай-учи хидари-мен, хидари-до!"* Нито един от кендистите не ще отбележи точка понеже ударите по съответните точки са били по едно и също време (*ай-учи*). Срещата ще продължи.

Сн. 76 *Ай-учи* точка, всеки един от двамата състезатели отбелязва точка по едно и също време. Те се унищожават взаимно и не се отчита нито една.

НИ-ТО АТАКАТА С ДВЕ *ШИНАЙ*

Фиг. 77 илюстрира *ни-то* или атака с две *шинай*. Ни-то кендиста с къса *шинай* в лявата си ръка и по-лека, три четвърти от дължината *шинай* в дясната, държана в полу *гедан-но-камае*, което е позиция малко по-надолу от нормалната. Това е едно от най-защитните действия при *ни-то*. Късата *шинай* на атакуващия се използва за париране на оръжието или щит и се държи наравно с върха на противниковия *шинай* в хоризонтална позиция. Дългата три четвърти *шинай* е повдигната в позиция *джиодан* над главата.

Погледът отпред на *ни-то* атаката (фиг. 78) показва париращa позиция на късия *шинай* при защита срещу атака *мен*. Дясната ръка държи дългата три четвърти *шинай* с лакът малко по-ниско отколкото при двуръчната *миги-джиодан* позиция над главата. Лявата ръка е държана отпред, като ръката държи късата *шинай* в позиция на готовност. Върхът на *шинай* се държи на една линия с противниковото *цуки*. Десният крак е поставен добре напред, коляното е леко свито. Левият крак с повдигната пета около два инча е назад в придвижваща позиция. Дясната ръка е повдигната с три четвърти дългата *шинай* уравновесена за атака *мен* или *коте*.

Сн. 77 *Ни-то* или атака с две *шинай*.

Сн. 78 Фронтален поглед за *ни-то* атаката.

Сн. 79 Правене на точка *хидари-коте* при *ни-то* атака.

ХИДАРИ-КОТЕ ТОЧКА ПРИ АТАКАТА *НИ-ТО*

На фиг. 79 *ни-то* кендистът в бяло *кейкоги* и *хакама* прави *ни-то* атака на лявото *коте* на опонента си в черно. Когато противникът е в позиция *джиодан* с двете ръце повдигнати над главата (както е показано на фигурката), са уязвими *коте*, *цуки*, *до* или *мен*. При правенето на своята *ни-то* атака кендистът протяга левият си крак напред избутвайки се с десния крак. Късата

Сн. 80 Правенето на точка *мен* при *ни-то* атаката.

шинай се държи над върхната част на *мен*, като щит в отбранителна позиция срещу движението надолу на противниковата *шинай* от *джиодан* позицията.

НИ-ТО АТАКАТА *МЕН* СРЕЩУ ПОЗИЦИЯТА *ДЖИОДАН*

На фиг. 80 кендистът в бяло се е приближил близко към противника си за атака *мен*. Три четвърти дългата *шинай* е била прицелена към *мен* на защитаващия се в черно. Десният крак на атакуващия със сгънато коляно и тялото избутано напред в движение подкарано от левия крак, петата на който е повдигната над пода на *додожо*. Ръката държаща късата *шинай* е държана в отбранителна позиция за предпазване от който и да е удар идващ от позицията *джиодан* на защитаващия се.

Сн. 81 При приключване на среща кендистите се покланят един на друг.

ПРИКЛЮЧВАНЕТО НА ПРАКТИЧЕСКИТЕ ЗАНИМАНИЯ

Както в древното минало, удрянето на *тайко* или голям барабан известява края на периода на *Кен-до* практиката. Извиканият от капитана на *додже* вик: *"Яме-е-е"* определя, че практическите занимания са приключили за деня. При това обявяване, кендистите заемат *сонкьо-камае* позиция, прибирайки *шинай* във въображаема ножница. Те се изправят с лице един към друг, изтеглят се три стъпки назад и се покланят отново. Ако кендистът е много доволен от заниманията, той протяга дясната си ръка надолу под ъгъл от 45 градуса и се покланя отново на противника си (фиг. 81). Те застават за момент, а след това се отдръпват от площадката за фехтоване, връщайки се към техните определени места в *додже*.

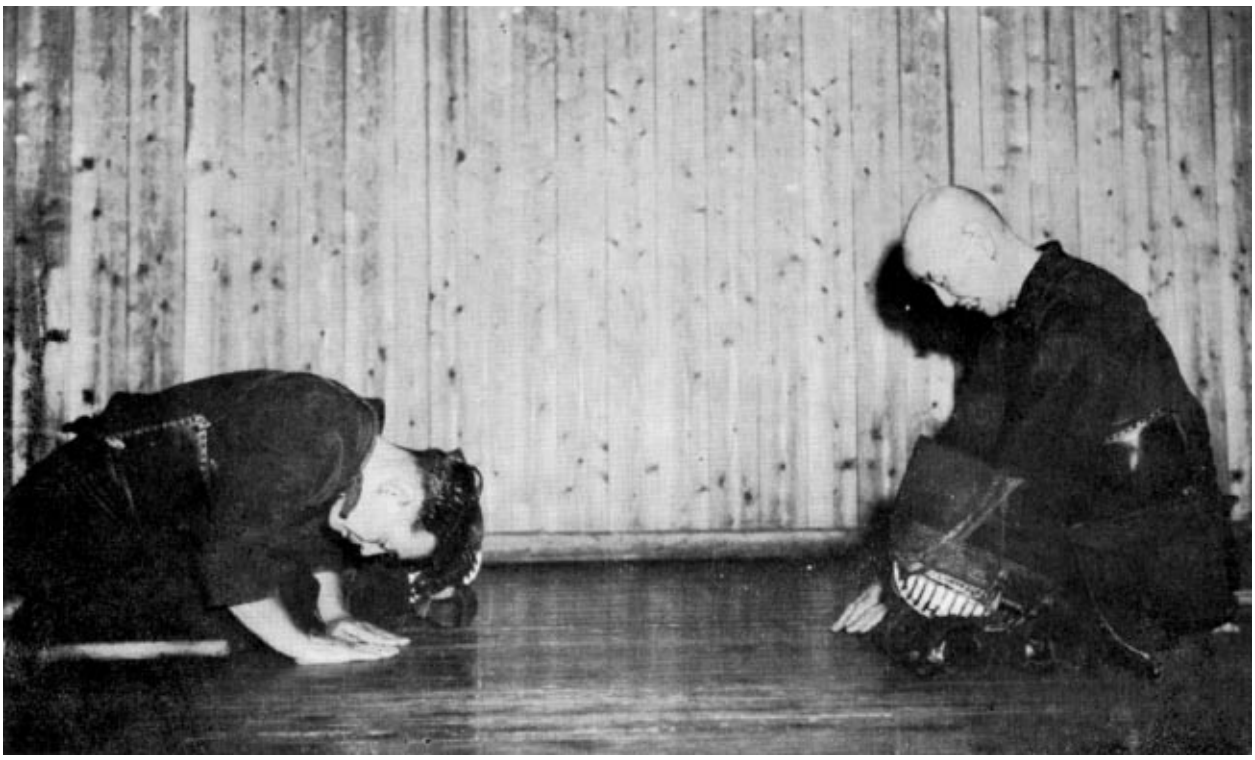
Обикновенно *шинай* винаги се поставя от ляво с хвата напред, *цуба* на една линия с лявото коляно. Така кендиста е готов да слуша след тренировачните критики или инструкции (фиг. 82).

При команда *"Рей"* (която е сигнал за поклон) кендистите се покланят един на друг в знак на почитание към приключването на периода за практика (фиг. 81). Следвайки тази формалност, кендистите от по-долен ранг застават срещу всеки учител и в седяща позиция (фиг. 83) му благодарят за практиката и неговите инструкции с дълбок поклон. Този етикет се изпълнява

Сн. 82
Инструкции след практика.

също така и към всеки опонент с който той е практикувал през този период. Създал се е обичай който е бил практикуван в *доджо* за повече от хиляда години и се смята за много съществен за умствената и морална тренировка на кендиста, от който се изисква да уважава противника си на всяка цена. Това е част от *Кен-до* традицията и той оцелява до днес, като аспект на дисциплината в периода на тренировка в *доджо*. Той е станал символ на сабльорството и добрите маниери както и, като израз на скромно уважение.

Сн. 83 Ученикът показва уважение на своя учител. Учителят тук е *Мориджи Мочида*, *10 дан*, *ханши*, най-високият ранг учител в Япония.



4. НАПАДАТЕЛНИ И ПРИЕМАЩИ ТЕХНИКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ.

В *Кен-до*, приложение означава техника (*уадза*) за прилагане различните основни удари (удари и мушкания) и действия в практически занимания или спортна среща между двама кендисти. Като правило, прилаганите действия се изпълняват с опонент. *Уадза*, която може да бъде упражнявана без противник е основно действие, а не приложено. Между прилаганите действия има два вида *шикаке-уадза* или начални техники и *оджи-уадза* или приемащи техники.

ШИКАКЕ-УАДЗА

Шикаке-уадза са техники за нанасяне на удар, като се взима преимуществото от това, че опонента е незащитен. Необходимо е за начинаещите в *Кен-до* да упражняват тези техники добре. В *Кен-до* да изпревариш опонента е от най-голямо значение и начинаещия трябва да култивира духът на правенето на нещата позитивно, като изучава *шикаке-уадза* цялостно. Има много видове *шикаке-уадза*:

харай-уадза (отблъскваща техника);
ни-дан-уадза или *сан-дан-уадза* (техника с две или три стъпки);
дебана-уадза (техника за атакуване в началото);
кацуги-уадза (техника от рамото);
хики-уадза (техника с отстъпване назад);
катате-уадза (техника с една ръка);
джиодан-уадза (техника за държане на сабята над главата)...

1. *ХАРАЙ-УАДЗА*

Човешкото същество извършва естествено действие, като се опитва да преодолее пречките, които се явяват пред него. Също така при *Кен-до* противникът може да бъде победен ако няма никакви прегради пред него. Ако обаче той държи *шинай* в ръцете си, като го насочва към своя партньор, партньорът не може свободно да го удари. Ако партньорът насилствено се опита да удари опонента си, той може да бъде ударен от противоположната

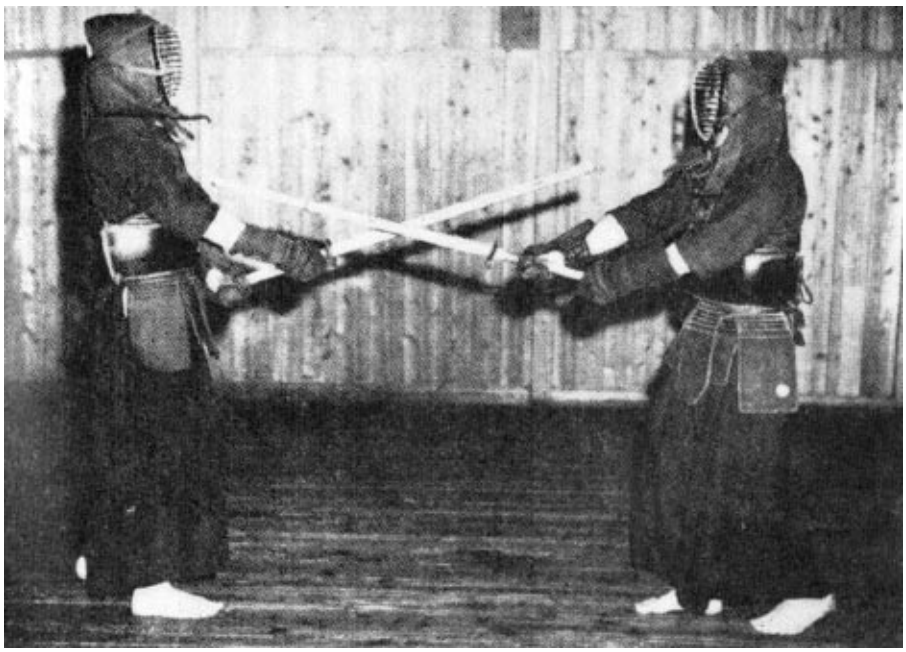
Сн. 84 *Харай-мен*. Противниковия *шинай* се избива при изпълнение на атаката

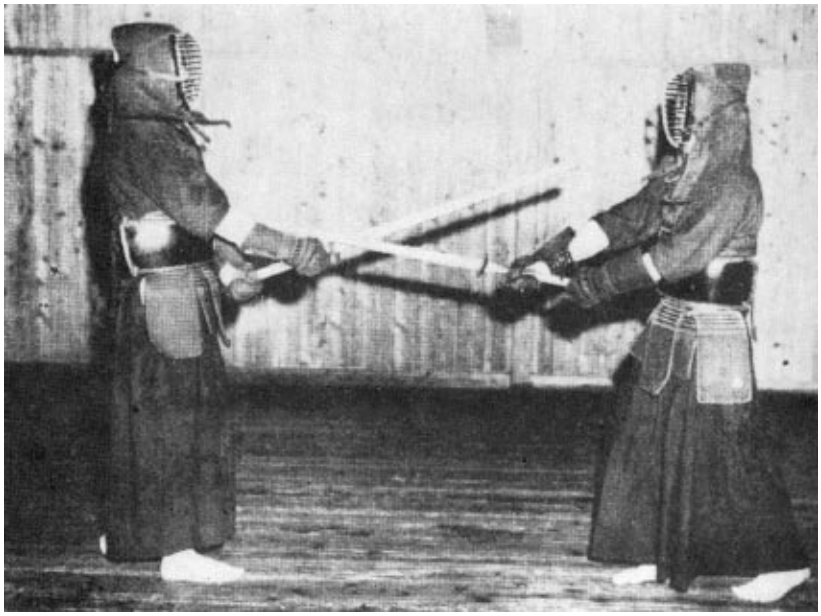
сила или най-малкото, спрян. Следователно за кендиста първо е необходимо да преодолее противниковия *шинай*, като нанесе удар и по този начин разбалансира позицията му така, че да може да нанесе удар *мен*, *коте*, *до* или мушкане *цки*. Това се нарича *харай-уадза*, техника, която е разделена на *харай-мен*, *харай-коте*, *харай-до* или *харай-цки* според района на целта.

При всички тези случаи, кендиста не бива да избива противниковия *шинай* напречно. Ако направи такова хоризонтално движение той ще трябва да замахне със своя *шинай* над главата си отново и след това надолу към целта си, така се получава двутактово действие което забавя удара. Още по-лошо, кендиста може да бъде ударен докато е на пътя към започването на друго действие. Следователно правилния курс е кендистът така да замахне със своя *шинай*, че да избие *шинай* на противника докато неговия замахва нагоре. Тук ще бъдат дискутирани само *харай-мен* и *харай-коте*.

а) *Харай-мен*.

Кендистът и неговия противник са един срещу друг. Откривайки противника си не нащрек, кендистът прави крачка напред с десния крак, избива *шинай* на противника в посока нагоре и дясно с лявата страна на своя собствен *щинай*, вдига своя *шинай* над главата си и в същото време изтегля лявото си стъпало покрай дясното и нанася удар по противниковия *мен* фронтално. В този случай кендистът трябва умело да извърши действието с китките нагоре с малко при това с остро движение да избие противниковия *шинай* в посока нагоре. Ако той има желание да избие противниковия *шинай* по посока нагоре на противоположната страна той може да го направи по същия метод.





Сн. 85-86 *Харай-коте*. Косвен удар, който първо избива противниковия *шинай*, преди атакуваното *коте*.

б) *Харай-коте*.

Това е по-малка *уадза* от *харай-мен*, но начинът на изпълнението и е почти същия. Кендистът първо избива противниковия *шинай* с леко косо движение нагоре и дясно и след това удря неговото дясно *коте*. Ако ударът към *коте* не е завършен обаче, противникът в повечето случаи ще направи избягване или контраатака. Следователно кендистът трябва да помни, че ударът се прави решително.

2. *НИ-ДАН-УАДЗА* И *САН-ДАН-УАДЗА*

Това е техника чрез която кендистът продължително атакува втора и/или трета цел веднага след, като открие, че първият му удар е неуспешен. В този случай той не бива да атакува по най-лесния начин, но трябва да

Сн. 87 Комбинацията *коте-мен*.

Сн. 88 Комбинацията *коте-до*.

осъществи всеки удар с цялата си мощ. Тази *уадза* предлага два курса, да се атакува първо *коте* и след това някоя друга цел или да се атакува, или *мен*, или *цки* първо и след това друга цел. Трите основни примера на *коте-мен*, *коте-до* и *мен-до* ще бъдат представени тук.

а) *Коте-мен*.

Кендистът и неговия опонент са изправени един срещу друг в позиция *чиудан*. Хващайки противника в незащитен момент, кендиста атакува неговото дясно *коте*, на което противника защитава дясното си *коте*, като отстъпва назад и навежда своя *шинай*. Възползвайки се от този шанс, кендистът моментално изпърнява фронтален удар *мен*.

б) *Коте-до*.

Кендиста и неговия опонент са изправени един срещу друг в позиция *чиудан*. Хващайки опонента в незащитен момент, кендиста атакува неговото дясно *коте*, при което той повдига ръцете си (за разлика от случая при *коте-мен*) и оставя своето *до* отворено за атака при неговия опит да се измъкне. Тънко схващайки тази възможност, кендистът стъпва напред и косо и надясно изпълнява удар към дясното *до*.

в) *Мен-до*.

Кендиста и неговия опонент търсят възможности докато поддържат *чиудан*. Кендистът стъпва решително навътре, прицелвайки се към противниковия *мен* при, което противника несъзнателно повдига ръцете си в

Сн. 89 Комбинацията *мен-до*.

опит да защити своя *мен* или като плъзга да избие *шинай* на кендиста, но по същото време освобождава дясното си *до* отворено за атака. Без да изпуска този шанс, кендистът стъпва напред косо на дясно и изпълнява удар към дясното *до*.

Това са основните неща за *ни-дан-уадза* и *сан-дан-уадза*. *Сан-дан-уадза* може да бъде изпълнена лесно ако кендистът само комбинира двете техники на *коте-мен* и *мен-до*. Това за което трябва да внимава при изпълняването на тази техника е да направи решителен удар при първата атака и да се придвижи напред към следващата атака без да спира действието си по средата.

3. *ДЕБАНА-УАДЗА*

Това е техника за изпълняване на удар моментално, без испускане на възможност когато противникът повдига ръцете си в опит за започване на атака или точно когато започва движението си за да настъпи. Три случая предлагат най-добри шансове за атака, когато противника е току-що свършил действие, когато позицията на тялото му се е установила и когато той е точно на ръба за започване на действие. В този случай кендиста трябва внимателно да наблюдава своя противник, поддържайки съзнанието си остро за да не пропусне дори най-малкия знак за началото на противниковото действие и

в същото време трябва да поддържа решително съзнание за да може да впусне себе си в действие веднага след, като хване противника в незащитен момент. *Дебана-уадза* се състои от *дебана-коте*, *дебана-мен* и *дебана-цки*. От тези само първите две са описани тук.

а) *Дебана-мен*.

Кендистът и неговия опонент са един срещу друг в позиция *чиудан*. Техниката на *дебана-мен* изисква кендиста решително да изпълни фронтален удар *мен* на опонента точно в момента когато той придвижи тялото си леко напред и върхът на неговия *шинай* трепне докато той опитва удар. Понеже този удар включва взимане на преимущество от важен шанс, необходимо е за кендиста да се въздържа от правенето на твърде голям мах с *шинай*, както и да навлезе добре навътре и да изпълни решителен удар, като при риск за живота му.

б) *Дебана-коте*.

Кендистът и неговия опонент са изправени един срещу друг в позиция *чиудан*. Точно когато противникът повдига ръцете си в опит да изпълни удар *мен*, кендистът хваща възможноста да удари неговото дясно *коте* със сила. Техниката е същата, като при *дебана-мен* освен, че *дебана-коте* изисква къс и при това остър удар.

4. *ХИКИ-УАДЗА*

Това е техника, която да бъде използвана в случай когато кендиста и неговия опонент бутат един срещу друг гардовете на своите *шинай* (*цука-гашира*). В такъв случай кендистът се оказва толкова близко до своя опонент, че той не може да вложи достатъчно сила в своя удар. В съответствие с това той трябва да изучи шансовете и възможните моменти на своето тяло за да може да изпълни акуратен удар.

а) *Хики-мен*.

Докато кендистът и неговия опонент се бутат взаимно с гардовете на своите *шинай*, кендистът намира шанс да отстъпи и опонентът му повлиян от това движение стъпва напред, протяга ръцете си и така открива незащитена част на своя *мен* отпред. Без нито момент забавяне кендиста замахва със своя *шинай* над главата си и изпълнява удар *мен*. За да изпълни ефективно работата си по това да накара противника си несъзнателно да изпусне гарда си, кендиста може просто да избута с областа на своето *коте*. Ако противникът е повлиян от такъв опит и избута в отговор, кендистът може да хване този добър шанс. За да усъвършенства тази техника за кендиста е важно да изучи различни начини за извеждане на противника от гард.

Сн. 90-91 *Хики-мен*. Направена е атака *мен* докато трае отдръпване от бутане на близко разстояние (*цуба-зериай*).

б) *Хики-коте*.

Докато кендистът и неговия опонент се бутат взаимно с гардовете на своите *шинай*, кендистът леко избутва областта на противниковото *коте* косо напред и на дясно. Ако противника е повлиян от това и несъзнателно бутне в отговор, като следователно протегне ръце, тогава кендистът отстъпва крачка назад по диагонал на ляво и удря противниковото дясно *коте*. В подобен случай ако противниковите ръце са повдигнати ще бъде още по-удобно за нанасяне на удар. Следователно може да бъде добре за кендиста да се опита да избута противниковия ляв юмрук за да може да създаде шанс. Има едно нещо обаче за което кендиста трябва да бъде много внимателен когато ще задвижи своя *шинай* към другата страна на *шинай* на своя противник, не трябва да държи своя *шинай* твърде далеч от него и трябва винаги да пази своите длани меки и отпуснати.

в) *Хики-до*.

Докато кендистът и неговия опонент се бутат взаимно с гардовете на своите *шинай*, кендистът пристъпва назад една крачка и замахва нагоре със своя *шинай* над главата си. Повлиян от това движение, противника повдига ръцете си, а кендистът моментално удря неговото *до*. В този случай също така е важно условие противниковите ръце да бъдат повдигнати. За тази цел може да бъде добре за кендиста да избута областта на противниковото *коте* надолу и тогава да се възползва от реакцията при неговите ръце, които са в последствие повдигнати или да се опита да избута нагоре противниковият ляв юмрук със собствения си ляв юмрук. Кендистът може също така да изпълни *хики-до*, като удари противниковото *до* докато стъпва напред с левият си крак и назад с десния. Във всеки случай е много важно кендистът да обърне ръцете си добре при удряне на противниковото *до* и поради тази причина той трябва винаги да държи дланите си меки и отпуснати и в същото време да оползотвори извития си крак докато изпълнява тази техника.

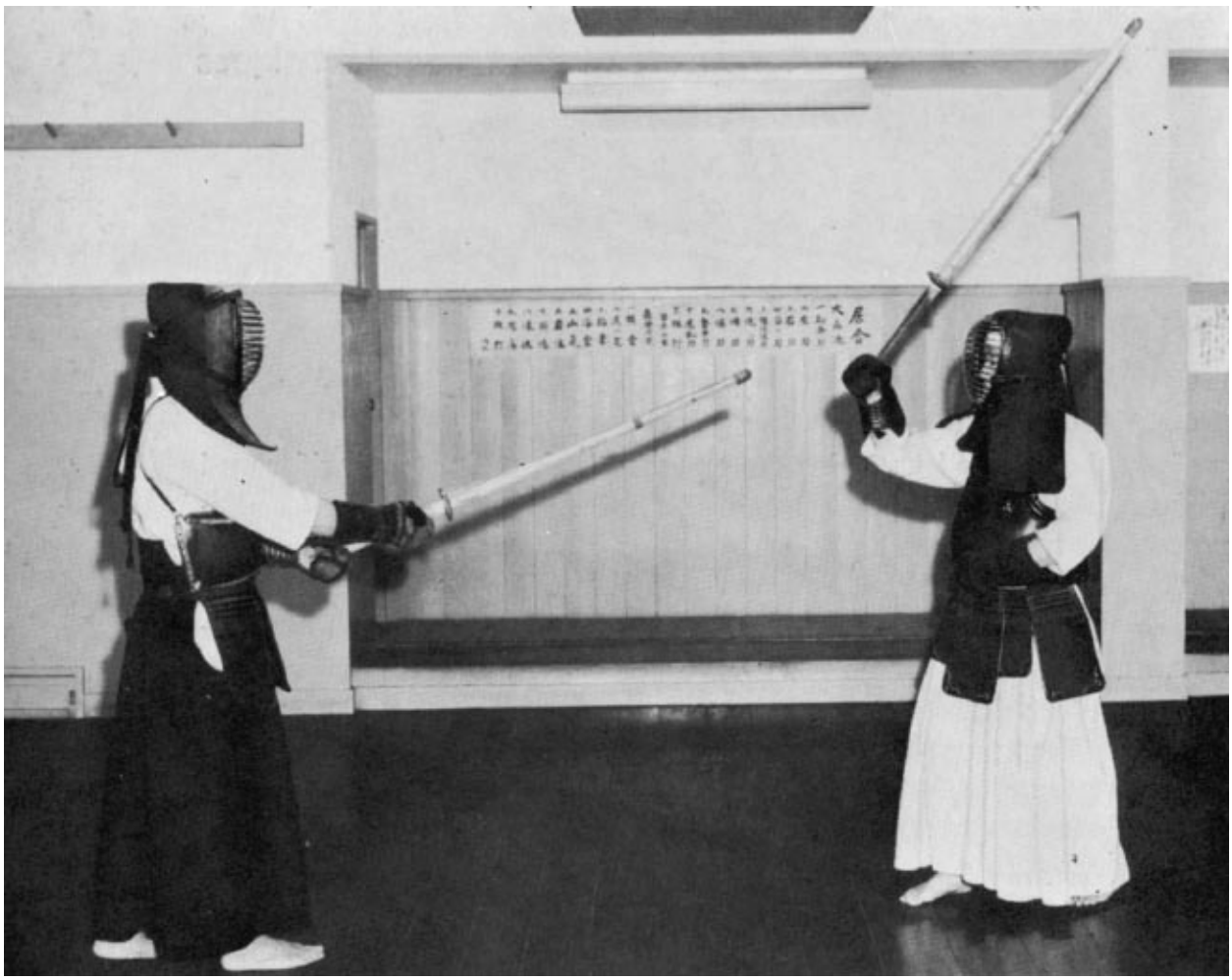
5. *КАЦУГИ-УАДЗА*

Тази техника е преимуществена когато се използва сравнително дълъг *шинай*. В школите по *Кен-до*, във времето когато войните са носели брони и дълги саби, те прилагали замахване със сабите нагоре пред лявото рамо и след това надолу за атакуване на врага. При съвременното *Кен-до*, разбира се фехтовчиците не носят такъв тип броня. При все това ако кендиста решително поставя своя *шинай* при рамото си на далечен интервал от своя опонент, опонентът повлиян от това движение може да повдигне или да снижи ръцете си, а кендистът да намери добра възможност да атакува.

В съгласие с това, *кацуги-уадза* е вид подмамваща техника и е даста изгодна. От друга страна кендиста може да бъде ударен от противника в случай, че нарами своя *шинай* по непълен начин или е на твърде близък интервал от противника. Важно е да се внимава за това. Тази уадза е разделена на *кацуги-мен*, *кацуги-коте* и *кацуги-до* но понеже всички тези техники са с павишена сложност те няма да бъдат дискутирани тук.

6. *ДЖИОДАН-УАДЗА*

Тази техника изисква държане на *шинай* над главата в позиция *джиодан*. След това замахване надолу върху противника с голяма решителност точно когато той е готов да нападне или да отстъпи. *Джиодан-но-камае* е много силна позиция, както беше отбелязано по-рано в тази книга. Веднъж след, като кендистът е взел решение да използва *джиодан-уадза* е съществено той да има изключително силен боен дух към своя опонент. Понеже тази техника не може да бъде научена на ранните етапи от тренировката по *Кен-до*, обяснението и тук е пропуснато.



Сн. 92 *Катате-уадза*. Атака с една ръка от голямо разстояние.

7. *КАТАТЕ-УАДЗА*

Тази техника с една ръка може да бъде уподобена на катапулт. Това е техника предназначена да позволи на кендиста да удари противника си с първият удар от далечен интервал. Както *джиодан-уадза*, обаче това е напреднала техника и няма да бъде давано обяснение тук.

ОДЖИ-УАДЗА

Оджи-уадза е името дадено на група техники при, които кендиста първо получава удар от противника си посредством леко избутване нагоре, удряне надолу, възпиране, контролиране или избиване на *шинай* и след това контраатакуване посредством използване силата на същото движение. От стари времена се е казвало по принцип, че при *Кен-до* няма такава техника, като приемане и възпиране на противниковия удар. Старата поговорка учи

кендиста, че веднъж след, като е изконтролирал удара на противника той с всички средства трябва от своя страна да га удари в отговор. Да приемеш атаката означава да се защитиш в същото време. В мач по *Кен-до*, защитата дава на кендиста най-добрия шанс за контраатака. Ако той изпуска такъв шанс той не може да стане добър кендист. Съответно след, като веднъж е започнал да защитава, той трябва да контраатакува без грешка. *Оджи-уадза* е най добрата техника в този случай. Това е техника на неизброими вариации, но по груби класификации има четири основни типа, които са разгледани по долу.

1. *СУРИАГЕ-УАДЗА*

При тази техника когато опонента изпълнява удар, кендиста чрез плъзгане бута нагоре своя *шинай*, като да го избива надясно и нагоре или наляво и нагоре и след това извършва удар, възползвайки се от изваденатa му от равновесие позиция. Има много вариации при *сурiаге-уадза*, а именно *мен-сурiаге-мен*, *мен-сурiаге-кote*, *кote-сурiаге-мен*, *кote-сурiаге-кote*, *цки-сурiаге-мен* и така нататък. За начинаещи две от тези са най-подходящи *мен-сурiаге-мен* и *кote-сурiаге-мен* и те са разгледани тук.

а) ***Мен-сурiаге-мен*.**

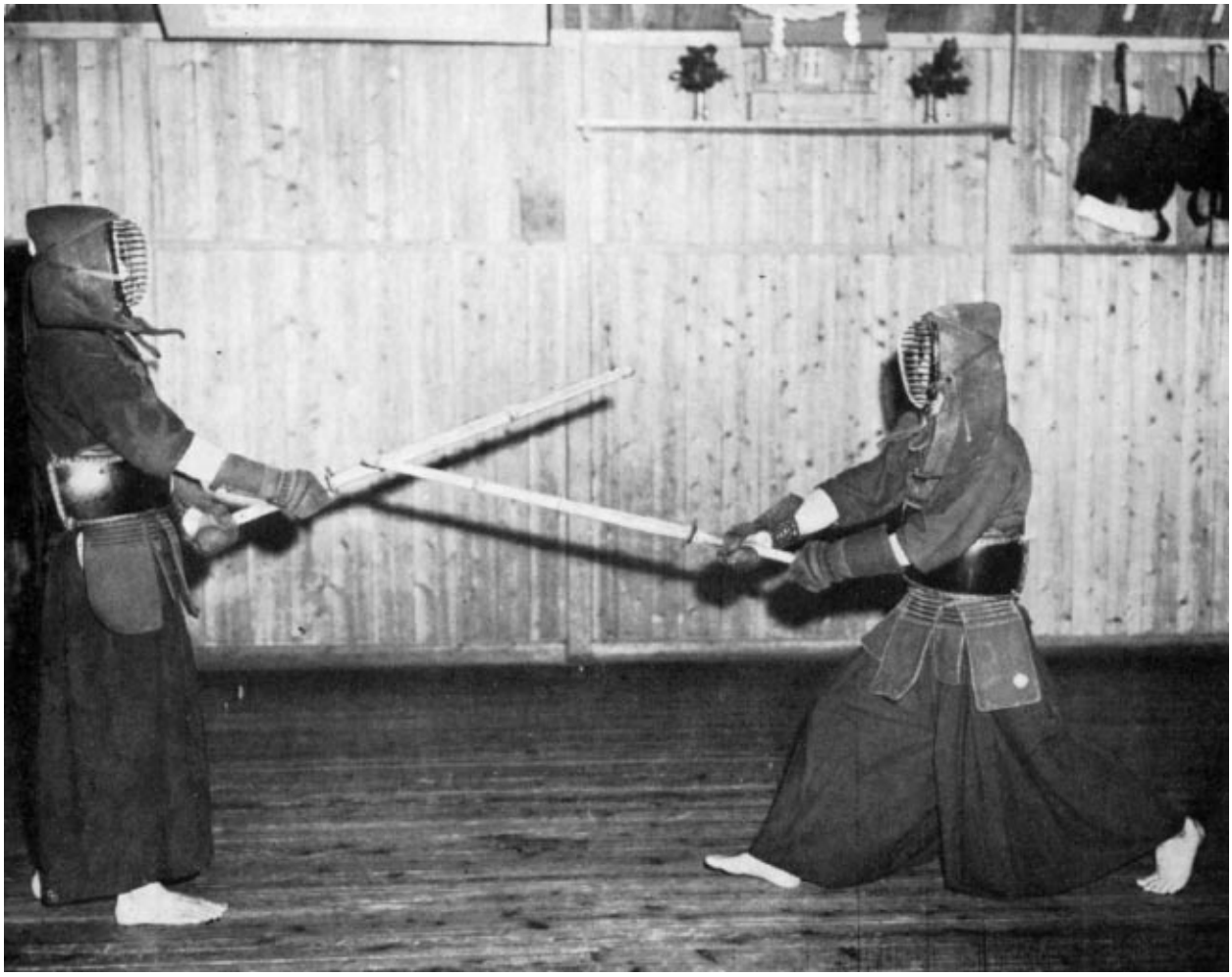
Сн. 93 *Мен-сурiаге-мен*. *Мен* и контра срещу *мен* атака.

В случай, че опонента изпълнява удар *мен*, когато кендиста е в позиция *чиудан*, кендиста повдига ръцете си, като отстъпва назад с левия крак и избутва противниковия *шинай* с приплъзване нагоре с лявата страна на собствения си *шинай* така, че противниковия *шинай* е отклонен настрана и неговият *мен* е останал незащитен. Без никакво забавяне кендиста нанася удар *мен*. При *суриаге*, като цяло, определянето на точния момент е много важно. Кендиста трябва да обърне китките си добре така, че леко но същевременно остро да бутне противниковия *шинай* леко нагоре. Освен това той по нататък трябва да бъде внимателен за това, че действието на *суриаге* и замахването на *шинай* нагоре не е двутактово действие.

б) *Коте-суриаге-мен*.

Когато противника изпълнява удар по дясното *коте*, кендистът първо отстъпва с левия крак, после избутва противниковия *шинай* леко косо нагоре с дясната страна на своя собствен *шинай* така, че противниковия *шинай* е изместен надясно. В този момент кендиста прави крачка, като се втурва и нанася удар по фронталния *мен*. В този случай процесът на лекото избутване нагоре на противниковия *шинай*

Сн. 94 *Коте-суриаге-мен*. Контра *мен* срещу атака *коте*.



Сн. 95. *До-учи-отоши-мен*. *Мен* контра срещу атака *до*.

2. *УЧИ-ОТОШИ-УАДЗА*

Това е техника при, която кендиста удря *шинай* на своя противник надолу със своя собствен, след това го удря, като използва предимството на дисбалансираната му позиция. Тази техника не се използва много често, но е най-ефективна при положение, че противника възнамерява да удари дясното *до* на кендиста.

До-учи-отоши-мен.

Когато противника се готви да удари дясното *до*, кендиста отстъпва косо наляво и назад с левия си крак, удря противниковия *шинай* надолу надясно и удря неговия *мен* фронтално. При прилагането на тази техника, кендиста трябва да бъде внимателен за скоростa на противниковия удар с *шинай* и скоростa на собственото си удряне на *шинай* надолу. Ако тези две движения не се срещнат добре, ударът ще бъде несполучлив. Следователно е важно определянето на точния момент да бъде добре преценено. Много по ефективно за кендиста ще бъде да направи това, като завърти дясната част на кръста си и тогава да обърне китките си, като направи голям замах с *шинай* над главата си, а след това да го отведе надолу.

3. *КАЕШИ-УАДЗА*

При тази техника, когато противника замахне към него, кендистът приема *шинай* със своя собствен, връща го обратно към другата страна използвайки придадената отразяваща сила на своя собствен *шинай* и удря противника по незащитената точка. На пръв поглед тази техника може да изглежда малка, като удар, но нейното влияние е много голямо, защото отразяващата сила е много силна. Кендиста трябва да държи дланите си меки и отпуснати така, че да може да действа гъвкаво. Трябва да прецени как да движи тялото си и трябва да опита да използва най-ефективно противниковата сила при удара върху него. Фактически *каеши-уадза* е доста показна техника, която се класифицира в *мен-каеши-мен* (десен или ляв); *мен-каеши-до* (дясно или ляво *до*); *коте-каеши-коте* и *до-каеши-мен*. Понеже всички тези са напреднали техники те не се обясняват тук.

4. *НУКИ-УАДЗА*

При *нуки-уадза* кендиста подмамва своя опонент да удари въздуха, като го избягва и след това го удря в края на неговото действие. Да накара противника да удари въздуха означава да избегне неговия решителен удар и да лиши неговия *шинай* от насочеността му. Ще рече, ако кендиста показва някакъв знак за измъкване преди противника да започне своя удар, няма да има никаква полза. Има стара поговорка: "Избягвай противника на интервал три инча от главата си!" Това означава с други думи: "Притегли противника достатъчно близо до теб и го избегни точно когато той напрегне себе си да направи удар така, че той да не може да предприеме никакъв друг курс!" При *нуки-уадза* има следните варианти: *мен-нуки-до* (ляво или дясно *до*); *мен-нуки-коте*; *коте-нуки-мен*; *коте-нуки-коте*. Между тях тези, които обикновенно се използват и са достъпни за начинаещия са *мен-нуки-до* (дясно *до*) и *коте-нуки-мен*.

а) *Мен-нуки-до*.

Когато противника е насочил удар към *мен* на кендиста, отпускайки своя *шинай* от лявата си страна косо и надясно и напред, като да подмине противника и тогава удря неговото дясно *до*. Важният момент, който трябва да се помни в този случай е че за кендиста е ефективно да се втурне към противника си в самия момент на повдигането на неговия шинай над глава и ръцете му са протегнати изцяло. Начинаещите обаче са склонни да поддържат твърде широко пространство между тях и противника. За да се въздържи от това, кендиста трябва да опита да се втурне в противника, като да премине през него и тогава трябва да усуче дясната част на кръста си и да нанесе своя удар, като затегне китките си.

б) *Коте-нуки-мен*.

Когато противника е насочил своя удар към дясното *коте* на кендиста, той първо отстъпва назад с левия крак, след това замахва нагоре със своя *шинай* за да избегне атаката *коте*, а след това стъпва право напред за да

Сн. 96 *Мен-нуки-до*. Контра срещу атака *мен*.

стовари своя *шинай* надолу върху противниковия *мен* отпред. Това е техниката на *коте-нуки-мен*. Някои кендисти са склонни да издърпват назад ръцете си в опит да избегнат противниковата атака върху тяхното *коте*, но правенето на това неизбежно довежда до удрянето им по *коте*. Ако кендиста замахне нагоре със своя *шинай* открито без страх той ще открие, че това е неочаквано успешно.

5.ПРАКТИКА

Практиката може да бъде разделена на две части: основна практика и свободна практика, втората от които е известна, като *кейко*. При основната практика, кендистът без защитна броня в повечето случаи, практикува основните и приложни техники. Обикновенно кендистите изпълняват тяхната основна практика в група под водачеството на инструктор. В свободната практика, кендистите носейки защитна екипировка (*богу*), изучават *Кен-до*, като фактически предприемат удари един срещу друг. Свободната практика позволява на индивидуалния кендист да изучава и да си припомня техниките докато ги изпълнява.

ОСНОВНА ПРАКТИКА

Има два метода на основна практика: първо за кендистите индивидуално без броня да практикуват самастоятелно, второ за кендиста пак без броня да практикува с опонент. Първият от тези методи може да бъде наречен индивидуално действие, а втория съотносително действие.

действие свързано
действие относително
действие взаимно

1/ Индивидуално действие

Кен-до отдава голямо значение на практика, която се изпълнява без опонент. При всеки вид спорт, разбира се, правилни основни техники и форми са от значение. Например при бейзбола или ските, спортистът не може да получи високи оценки при удрянето или да направи обръщане ако е зле в основните техники или форми. При турнир или мач по *Кен-до*, неизменно основно значение се поставя върху това дали участниците ще спечелят или загубят и за тях няма никакво време за изучаване или разглеждане на техните собствени техники или форми при такъв случай.

Следователно за кендиста е необходимо да практикува основни форми и техники чрез индивидуално действие така, че да може да поддържа и установи добре балансирано изпълнение както в свободна практика така и в мачовете.

Ако кендиста използва защитна екипировка за практика от началото той естествено ще бъде завладян от изкушение да практикува удари по опонента си или да се защитава срещу атаките му повече от колкото да се потопи в изучаване и разглеждане на неговите собствени техники и форми.

В съгласие с това първото нещо което кендистът трябва да направи е да практикува правилните основни действия и удари чрез индивидуално действие за да може да изгради стабилни техники и добре балансирани форми, подготвяйки се по този начин за сблъсаци и мачове за в бъдеще. Още повече, кендистът може да практикува индивидуално действие толкова колкото иска, стига само да е решил да опита.

2/ Съотносително действие

След, като веднъж кендистът е свършил добра работа по научаване на основните техники и форми, той може да предприеме следващата стъпка: съотносително действие или практика с опонент. Има три типа съотносително действие: практика между двама ученици; практика с пръчка за удряне и основа за удряне; практика между инструктор и ученик.

а) Практика между ученици

Съотносително действие между ученици е метод в който учениците, изправени един срещу друг на фиксиран интервал, взаимно практикуват основните удари и приложените техники отново и отново. Това се различава от индивидуалното действие в това, че ученикът от една страна е необходимо не само да удря по въздуха, но може да практикува правилния начин да удари ученика от другата страна. В същото време ученикът от другата страна трябва да бъде така подготвен, че опонента му да може да практикува лесно.

Като правило, метода на ученици срещу ученици е такъв чрез, който учениците практикуват колективно под ръководството на техния инструктор и за късо време се постигат задоволителни резултати. Метода е такъв, че нито е за съвсем начинаещи в *Кен-до*, нито пък е достатъчен да учи по-напреднали ученици на прецизните и деликатни моменти в изкуството на *Кен-до*.

б) Практика с пръчка за удряне и основа за удряне.

Докато кендиста реално не започне да практикува по предмети за удряне, той не може да разбере сам как да стяга ръцете и глезените си и как да държи добре балансирана позиция, без значение какви чудесни форми и техники той може да е научил. Следователно за него е необходимо да практикува изцяло тези форми и техники с тояга за удряне и основата за удряне, преди да постави броня и да разменя удари с противника. Той може да си направи тояга за удряне или основа за удряне за самия себе си и е препоръчително за него да ги постави в двора или някъде в къщата така, че да може да практикува с тях.

в) Практика на инструктор срещу ученик.

При *Кен-до* един индивид е застанал срещу друг. Кендиста може да удари опонента си свободно, но в същото време той може да нанесе удар само ако хване кендиста в неподготвен момент. Още повече противника не стои на едно място. С други думи мачът е много по различен от удрянето на такива стабилни предмети, като пръчка за удряне или стълб. Естествено техниката на научаване как да се хване шанс за удряне на противника трябва да се разглежда, като важен фактор в *Кен-до* тренировката. Практиката с инструктор из основи учи на тези моменти. Инструктора прави различни придварителни договорки с ученика с оглед на това кои точки да удря така, че ученикът да може да удари тези точки когато инструкторът заеме фиксирана позиция предполагаща удара.

СВОБОДНА ПРАКТИКА

Свободна практика се нарича или *кейко* или *джиу-реншу*. Що се отнася до терминологията думата *кейко* започва да се използва отскоро в смисъла на *реншу* или практика. Нейното първоначално значение обаче било да се медитира върху и да се изучават примерите от древни времена. Във времето, нейното значение станало тренировка или култивиране.

При *Кен-до* се изисква кендиста да удря или мушка по своята цел на момента и много акуратно. Ако едно действие е предприето само след обмислянето му е твърде късно. Веднъж след, като кендиста е взел решение да започне действие, той трябва да го реализира без никакво забавяне. С други думи, всички негови действия трябва да бъдат направени рефлексно със светкавична скорост. Такова рефлексно действие никога не може да бъде измайсторено, като се практикува само веднъж или два пъти за кратък период от време. Кендистът не може да го изпълни докато не го е практикувал отново и отново многократно. Може би от тази гледна точка, думата *кейко* била променена от нейното по-ранно значение на тренировка или култивиране да означава практика.

Въпрос на надежда е кендиста да прецени значението на това и никога да не се отказва от практикуването докато не стане наистина добър кендист. Той може да мисли, че ако той само научи *Кен-до* скоро ще стане велик кендист или майстор на сабята, но както поговорката казва: "Рим не е бил построен за един ден." така и никой кендист няма да успее без постоянни усилия.

1. Методи на практика.

Има три метода на свободна практика в *Кен-до*: *какари-гейко* или атакуваща практика; *гокаку-гейко* или равнопоставена практика; и *хикитате-гейко* или равнопоставена практика. (*Кен-до* в *кейко* преминава в комбинирана форма.) Начинаещите изцяло се тренират в *какари-гейко* така, че да схванат основните техники на *Кен-до*. Веднъж след, като придобият тези базисни техники те взаимно практикуват по-деликатните и изчистени техники и продължават към психическите аспекти на *Кен-до*. Тогава когато те са добре в тези неща те продължават към други форми на *кейко*.

а) Какари-гейко.

При този метод начинаещите практикуват с техните по-старши. Не е много ефективно за младши кендист да се заеме в *гокаку-гейко* с по-старши, но за него да изпълнява своите техники и активно да атакува по-старшия е ефективно в култивирането на неговото тяло и подобряването на неговата *уадза*. Когато начинаещия кендист застане срещу противника си той чувства, като че ли интервалът между него и противника му е по-голям отколкото той фактически е, дори и когато той е много добър в основните техники, които той е научил чрез практиката самостоятелно. Противниковия *шинай* също го безпокои така, че той не може така лесно да удари противника както на него би му се искало. Като повтаря отново и отново своята практика обаче той естествено научава как да атакува ефективно своя опонент.

Освен това, кендиста не бива да бъде нетърпелив в своя опит да удари своя протвник. Ако продължава да прави непрецизни удари или позволи на

себеси неправилна позиция през време на своята практика, практиката му няма да бъде ефективна, независимо от неговите усилия. Обратно той ще придобие лоши навици и ще открие, че е трудно да ги поправи в бъдеще. С една дума, начинаещите не трябва да бъдат нетърпеливи, а трябва да се стремят да практикуват стабилни удари един след друг в правилна стойка.

Начинаещия трябва да бъде внимателен за едно нещо в *какари-гейко*, това е работата с крака. Ако има някаква липса на акуратност в неговите удари причината ще бъде в това, че той е склонен да движи *шинай* само с ръцете си и че ударите не са придружени от добра работа с крака. Фактически препоръчително за кендиста е когато атакува да работят краката и стъпалата му, отколкото ръцете и гланите.

б) Гокаку-гейко.

Гокаку-гейко е практика между двама кендисти с еднакви или подобни способности изпълнена в атмосфера на реален мач. В такива случаи кендистите решават победителя и победения помежду си. По тази причина това кейко също се нарича само-решаващ се мач. Ако единият от кендистите е ударен и извика *Майтта* (аз съм ударен) това означава, че другият печели точката. Ако двамата не са добросъвестни, обаче практика от този вид няма да бъде правилно изпълнена.

При *какари-гейко* както беше споменато по-горе за кендиста, нищо освен да атакува активно и продължително е добър начин за него да се тренира в основни неща, като удари, позиция, защита и работа с крака. Това обаче не е достатъчно за *Кен-до* тренировката. Най-деликатните моменти в *Кен-до*, интервалът между опонентите, шансовете (възможностите за атака) и триковете използвани при атака и защита, няма да бъдат научени докато кендистите не започнат *гокаку-гейко*. Тази форма на практика съответно е най-важната част от *Кен-до*: средствата, чрез които кендиста придобива своите техники, тренира съзнанието си и развива своето *Кен-до* изкуство.

в) Хикитате-гейко.

Този метод на практика е противоположният на *какари-гейко*. Това е метод при който старшият води по-младият докато се бият. *Хикитате-гейко* се предприема когато способностите на кендиста в изкуството са били сравнително добре развити чрез *какари-гейко* и *гокаку-гейко*. Това може да бъде от малко значение за начинаещите кендисти, но ще бъде полезно в бъдещето когато те станат добри по *Кен-до* и имат възможност да инструктират младши в *какари-гейко*. Чрез *какари-гейко*, обаче някои начинаещи ще се развият други няма в зависимост от метода на водачество, приложен от по-старшият кендист в практиката.

Правилният начин на водене на начинаещи е както следва. Ако начинаещия атакува по-старшия по правилен начин, старшият съзнателно ще заеме такова отношение и позиция, че младшият да може естествено и лесно да удари по точката. От друга страна, в случай, че начинаещия атакува по неправилен начин, старшият трябва да избегне, контрира или подтисне тази атака така, че младшият да може лесно да открие, че неговият удар е бил извършен неправилно. Ако старшият просто подтиска или спира ударите на начинаещия, обратно, начинаещия няма да подобри техниките си, напротив ще се депресира и може да загуби интерес към *Кен-до*. При всякакъв повод важната част от *хикитате-гейко* е да създаде условия при които начинаещите да могат да практикуват *Кен-до* радостно и добронамерено.

2. Различни проблеми в практиката

При предприемането на кейко, кендиста греши ако мисли, че може да подобри техниките си само, като атакува опонента си сърцато. Има много други неща за които той трябва да бъде внимателен в практиката си на Кен-до. По долу са изброени няколко, които се смятат за особенно важни.

а) Мецуке.

Мецуке означава точката на наблюдение, точката в която е прицелването когато кендистите са един срещу друг. Това е от същата важност както работата с крака. В *Кен-до* преди всичко е необходимо да се наблюдава опонента.

Все пак, кендистът не може да отдели толкова много време в разглеждане на противника колкото отделя за филм или виждане на картина или скулптора. От него се изисква да наблюдава за момент и да оцени моментално. В този случай *мецуке* е най-важно.

От стари времена се казва, че очите трябва да бъдат впити в очите на противника, върхът на неговата сабя и юмруците му. Най-основното от тези са очите на противника. По принцип се казва, че очите представляват съзнанието: ако противника има някаква мисъл в съзнанието си, тя е отразена в очите му. Ако обаче, кендиста гледа само очите на противника той не може да наблюдава неговото цяло движение. Най-добрият начин да се види противника е да се гледа към цялото му тяло докато се обръща особенно внимание на очите му, на върха на неговата сабя и на юмруците му. Кендистът ще бъде способен да направи това, като гледа опонента си със съзнание, като това на гледане към планина надалеч. Това се нарича *ензан-но-мецуке*: гледната точка далечна планина, точка на наблюдение далечна планина.

Това, което е от по-следващо значение във връзка с *мецуке* е зрението с двете очи, както е упоменато от *Мусаши Миямото* в неговата книга за сабльорство *"Горин-но-Шо"*. *Мусаши* посочил, че *кан* (виждането през или във) трябва да бъде правено силно, а *кен* (гледането) леко. Същностното значение на това е, че когато гледа към своя опонент, кендистът трябва проникновенно да вижда съзнанието му, а да бъде мек в наблюдаването на неговото повърхностно изражение. Повърхностно изражение в този случай означава: физическата конструкция на опонента, бронята която той носи и неговите технически способности.

Ако противникът е физически силен или носи чудесна броня, кендиста е склонен да мисли за него, като за истински силен фехтовач. Но да има комплекс за малоценност в присъствието на своя опонент означава, че кендиста е вече победен умствено преди състезанието да е започнало. Ако обаче кендистът види правилно в съзнанието на противника той ще открие, че той не е такъв значим фехтовач, както изглежда на пръв поглед. Това е важен за изучаване момент от кендиста. Ако кендиста е добре подготвен, той няма да бъде развълнуван от никого, без значение колко силен изглежда той първоначално.

б) Виковете.

При мач по *Кен-до* или през време на практика, фехтовачите викат *Яаа* или *Ооо* при изправянето един срещу друг във фиксирана позиция или *Мен*; *Коте*; *До* или *Цки* когато те се придвижват за удари. Виковете са за следните цели: Преди всичко, чрез викането, духът и тялото на кендиста са

концентрирани върху една точка, позволявайки му да развие силен боен дух срещу неговия противник.

Второ, той може да провери своето действие или своя удар в случай на атака и да покаже своята силна увереност, че никога не би се повлиял от някой или нещо. Да вика или да крещи също изразява естествена нужда да напрегне силата, която има в тялото си.

Поради тази причина, начинаещите трябва високо да крещят при началото на мач или практика и да започнат един положителен бой, като развият всичко което имат в тях. Когато викат обаче, начинаещите са склонни да използват само гърлата си. Начинаещия кендист трябва да издигне вика си от долната част на корема си. Повърхностен вик, само от гърлото не му позволява да има пълен боен дух или да увеличи неговата увереност в себе си.

в) Интервалът: *Ма-ай*.

Ма-ай означава интервалът или пространството между двамата фехтовчици и е много важен в *Кен-до*. Въпреки, че може да бъде малко труден за научаване от начинаещите, ясното разбиране на *ма-ай* има определено влияние върху изхода на мача и е препоръчително за начинаещите да го изучат. Трите типа *ма-ай* са описани по-долу.

(1.) *Иссоку-итто-но-ма* (интервал за удар на една крачка напред). При *иссоку-итто-но-ма* (също наречен *учи-ма* или интервал за удар)върховете на *шинай* на двамата кендисти са кръстосани на един инч от върха. При този интервал ако кендиста направи една крачка напред, той може да удари опонента. При нанасяне на удара, кендиста трябва да бъде на този интервал без пропуск. Това е най-често използваният при *Кен-до* мачовете и практиката, и е съществено за начинаещите да го изучат добре.

(2.) *То-ма* (далечен интервал). Това е по-голям интервал отколкото *иссоку-итто-но-ма* и е доста използван при *Кен-до* мачове. Приз време на преминаването на двамата кендисти един към друг от *то-ма* към *иссоку-итто-но-ма* те могат да обменят различни тактики, такива, като: проверка върховете на сабите, което е много важно при *Кен-до*. Това е донякъде твърде трудно за начинаещите да го разберат, но с тяхното усъвършенстване в изкуството на *Кен-до*, те откриват, че е много важно да усъвършенстват този интервал.

(3.) *Чика-ма* (близък интервал). Това е по-близък интервал от *иссоку-итто-но-ма*. При този интервал кендиста трябва да удари своя противник без да стъпва напред, но той трябва естествено да бъде внимателен, след, като противникът му има същото преимущество. Веднъж след, като кендиста открие себе си на този интервал той трябва да хване възможността за атака. Ако не може да направи това, той трябва да се приближи още повече така, че той и противника му да започнат да бутат един на друг гардовете на своите *шинай* (*цуба-зериай*). В противен случай той трябва да отстъпи и да се разположи на по-голям интервал. И в двата случая той трябва да държи противниковия *шинай* със своя собствен за да избегне контраатакуването на противника.

г) Работата с върха на сабята (*кисаки*).

Когато кендиста се изправи срещу своя противник в позиция *чиудан*, той винаги трябва да атакува с върхът на своя *шинай*. С други думи *кисаки* (върха на сабята) трябва винаги да бъде насочен към центъра (ключовата точка) на противника. Двамата кендисти са силно желаещи да контролират

центровете си един на друг и тук се появява борбата за център. Работата с *кисаки* е разделена на четири елемента: да докоснеш; да натиснеш; да отскочиш назад; и да избиеш противниковия *шинай*. При истински мач или през време на практиката кендиста може да нанесе на противника си удар след контриране върха на противниковия *шинай*, чрез прилагане на работата с *кисаки*. Ако обаче кендиста го атакува без да внимава за върха на неговия *шинай*, той няма да може да му нанесе ефективен удар. Обратно той може да получи удар от противника. Начинаещите са склонни към небрежност относно това, но е съществено те да го изучат до максимума на своите способности.

g) Трите начина за атака.

Има различни тактики в практиката и мачовете по *Кен-до*, но три основни тактики се открояват. Първата от тях е да се атакува противниковия *шинай*, втората да се атакува техниката му (*уадза*), третата да се атакува неговият дух.

Да атакуваш противниковия *шинай* означава да успееш да контролираш неговото *кисаки* така, че да не контролира центъра на кендиста, както беше обяснено по-горе.

Да атакуваш противниковата *уадза* означава да опиташ използвайки *уадза* в която той е добър, преди той да може да я използва или да атакуваш слабата точка скрита в любимата му *уадза*. Любимата техника има нейните силни места разбира се, но също има нейните слаби места. Ако кендиста атакува противника си на това слабо място, той е спрян от това да използва своята любима техника.

Да атакуваш неговият дух е да го атакуваш внезапно с повече жизнени викове от неговите. В този случай противника е толкова изненадан и депресиран от виковете на кендиста, че не може да направи положителна атака. Начинаещият кендист ще открие голямо разнообразие от тактики в мачове и практика и е препоръчително за него да изучи всяка една от тях.

e) Трите добри шанса за атака.

Когато кендиста възнамерява да нанесе удар на противника си, за него няма да бъде успешно да атакува наслуки. Преди всичко е важно да се хване добра възможност за атака. Има три добри шанса: в момента когато противника се готви да започне своето движение; когато току що е свършил своето движение; когато той е установен.

Всяко действие има своето начало и момента когато противниковото движение е готово да започне дава най-добрия шанс за атака на кендиста. Ако той атакува противника в този момент, противника не може да избие удара. От научна гледна точка има различни сложни причини за това. Накратко казано обаче, причината е както следва. Точно преди някой да започне движение силата му се концентрира. Ако движението е наистина започнало той ще бъде пълен със сила. Но в момента в който то е готово да започне, човек е в застой. Кендисти, които са способни да нанесат удар без пропускане на този момент са смятани за хора с чисто вътрешно зрение и отлични *Кен-до* артисти.

Вторият добър шанс за атака идва когато действието на противника е току що завършило. В този момент неговото тяло и съзнание и двете са до голяма степен стегнати да избегне атаката на кендиста.

Момента в който противника е установен (третият добър шанс за атака) прилича на момента, когато той току що е приключил действие. Но е малко различно неговото качество. Това е момента когато неговото действие

е паднало до застой едновременно умствено и физически и шанса се появява в потока на неговите последователни действия, когато спре да си поеме дъх. Това е критичен момент и за кендиста и за неговия опонент и той заслужава цялостно внимание.

РЕЧНИК

(Въпреки дългите гласни на Японските думи не са идентични в текста, те са отбелязвани тук за насочване на читателя)

агеру - да издигнеш, да поддържаш;
айте - опонент (партньор) в схватка или мач;
айучи - завързвам, тегля, едновременно отбелязване на точки от двамата кендисти;
аригато - благодаря ви;
аши - крак, стъпало;
аши-но-ура - основата на ходилото;
аши-но-юби - пръсти;
атама - глава, връх, горна част на главата;
атамару - да се стоплиш чрез упражнение (загрявка);
атеру - да удариш, удар, да отбележиш точка, да удариш срещу;
ато-учи - забавен удар, почти, като внезапен удар или финт в бокса;
ау - да се срещнеш, среща с опонент;
богу - броня в *Кен-до*;
банзай - ура, радост (след състезание);
бок-кен - дървен меч използван, като оръжие за практика;
боку-то - дървена сабя използвана, като оръжие за практика;
бу-до - рицарство, пътят на рицарството (стар исторически термин);
буши - рицар, *самурай*;
буши-до - пътят на самурая;
чикай - близък, близо, лице срещу лице;
чи-кара - сила, мощ;
чика-ма - близък интервал;
чиудан-но-камае - позиция на шинай на готовност с връх насочен към центъра на противника, точно над линията на колана;
дай-сенсей - любезна дума за учител, който държи десета степен в Кен-до (буквално велик учител);
дан - ранг, степен;
дантай - група, членове на група;
дебана-уадза - техника за атакуване при старта;
дозу - протягам, разстварям (крак, ръка и т.н.);
до - труп, кръст, гърди броня, точка или удар;
догу - екипировка, цялостна Кен-до екипировка (изобщо екипировката завързана здраво и поставена в торба);
доджо - зала за тренировка;
фуму - да стъпиш, да направиш стъпка, движение (във всяка посока);
фуру - размахване, вдигане и спускане (на шинай);
футару - двама човека, двама противници срещащи се в мач;
футацу - две неща, две;
гакко - школа;
гедан-но-камае - позиция на шинай, когато се държи по-ниско от кръста с връх към пода;

годан - пета степен в Кен-до;
гокаку-гейко - практика между двама кендисти с еднакви способности;
гомен - извинете ме, моля извинете (обикновено използвано, когато се напуска залата за фехтовка);
хачидан - осми ранг по *Кен-до*;
хачимаки - кърпа използвана, като лента за глава под *мен*;
хай - да, потвърждавам;
хаджиме - започвай (команда при началото на мач);
хакама - разделена пола, пола панталон;
ханши - изтъкнат фехтовчик от осми до десети ранг;
хансоку - нарушение на (*Кен-до*) правило, некоректност;
хантай - противоположното;
ханбей - отсъждане, решение;
хара - корем, стомашна област;
харай-уадза - техника за избиване;
харау - да парираш чрез помитане на противниковия *шинай*;
хаши - граничната линия на областта за мач;
хаширу - да тичаш;
хассо-но-камае - позиция на *шинай*, държан вертикално (с две ръце) от дясната страна на нивото на раменете и главата;
хата - реферски флаг;
хидари - ляв, лява страна;
хидари-до - удар по лявата страна на *до*;
хидари-джиодан-мен - удар по лявата страна на *мен*;
хидари-коте - удар по лявото *коте*;
хидари-мен - удар по лявата страна на *мен*;
хиджи - лакет;
хикитате-гейко - практика при която старшия води младшия;
хикиуаке - отчитане в мач по *Кен-до* (обикновено отрязък от време без никой от кендистите да отбележи точка);
хики-уадза - техника с отстъпване назад;
хикуй - ниско (ударът е попаднал твърде ниско);
химо - нишка, шнур, връзки използвани за завързване на *Кен-до* бронята;
и-ай - използване на сабята включващо серия от сечащи и пронизващи движения при вадене и прибиране на сабята;
ичи - първият номер;
ийе - не;
иппон - една точка, единичен удар, мач с една точка;
иссоку-итто-но-ма-ай - интервал за удар на крачка напред;
джиу - свобода (на движение и т.н.);
джиу-реншу - свободна практика;
джиодан-но-камае - позиция на *шинай* държан над главата с една или две ръце, или държан пред *мен* с дясната или лявата ръка;
джиодан-уадза - техника на държане на *шинай* над глава;
джу-дан - десети или по-висок ранг в *Кен-до*;
качинуки - мач в който кендист среща всички противници в последователност докато бива победен, след което победителят продължава по-същия начин. Присъжда се победа на кендиста, който е отбелязал най-много победи;

каеши-уадза - техника за получаване на противниковия удар и отразяването му с рефлексната сила на *шинай*;
какари-гейко - атакуваща практика;
какегое - вик, крясък;
камае - основни *Кен-до* позиции, защитни позиции;
кан-гейко - зимна практика;
канкяку - зрители при *Кен-до* мач;
ката - стар стил форма на *Кен-до*, която си служи със стоманени остриета, упражнение;
катана - офицерска сабя , дълга сабя;
катате-уадза - техника с една ръка;
кацу - да победиш;
кацуги-уадза - техника с поставяне на сабята на рамо за осъществяване на бързо избягване или атака движение със стъпка в страни;
кейко - практика;
кейкоги - жакет на кендист;
кейрей - официален поклон или поздрав, направен много бавно от кръста;
Кен-до - *Кен-до*, Японска фехтовка;
киссаки - връх на сабя или *шинай*;
ки-ай - вик на самоукоражаване или себеутвърждаване;
кири-каеши - сгряващо упражнение с *шинай*;
коте - броня за ръка, защитна ръкавица, точка *коте*;
кудан - девети ранг в *Кен-до*;
куоши - степен или титла за фехтовчици от шести или седми ранг;
ма-ай - дистанция между двама кендисти;
мае - преден, напред;
макеру - да бъдеш победен, загуба;
мамору - да защитиш, защитавам, отбранявам;
маннака - център, точния център;
масшомен - точно отпред;
мате - чакай, задръж за минута;
мацу - да чакаш;
мауару - да се обърнеш обратно;
ме - око;
мен - маска предпазител за лицето, точка *мен*;
мецуке - точка за наблюдение;
миги - дясно, дясна страна;
миги-до - удар по дясната страна на *до*;
миги-коте - удар по дясното *коте*;
миги-мен - удар по дясната страна на *мен*;
муне - гърди;
нага-и - дълъг на дължина;
нака - вътре;
ни-дан - втори ранг в *Кен-до*;
нидан-уадза - двукрачкова техника;
нуки-уадза - техника за подмамване на опонента да направи удар, а след това избягването му;
нуки - изтегляне на *шинай* или сабя;

оджи-уадза - техника на защита плюс контраатака;
оки - голям широк;
осу - да избуташ, тласък (опонента - обикновенно нарушение в *Кен-до*);
рей - да се поклониш, команда за поклон;
ренши - фехтовчик от шести до седми ранг;
року-дан - шести ранг в *Кен-до*;
сагару - да отстъпиш назад;
сагеру - да наведеш (върха на *шинай*);
сакигауа - кожен връх на *шинай*;
сан-дан - трети ранг в *Кен-до*;
сандан-уадза - трикрачкова техника;
сасу - да мушнеш сабя или *шинай* напред, да носиш сабя, като я промушиш през *оби*;
шиай - среща, мач, състезание;
шиай-джо - площ за състезание;
шичи-дан - седми ранг в *Кен-до*;
шикаке-уадза - техника за нанасяне на удар чрез вземане на преимущество от това, че противникът е незащитен;
шидан - рефер;
шинай - гънещ се, средство за фехтовка използвано в *Кен-до*;
ши-дзен-тай - естествена изправена позиция;
шо-дан - първи ранг в *Кен-до*;
шо-мен - поглед отпред;
шошинша - начинаещ в *Кен-до*;
соде - ръкав;
сонкьо - позиция клек;
сото - навън, външна област;
субури - упражнение в движение на *шинай*, което симулира удряне по точките;
суриаге-уадза - техника на избиване на противниковия *шинай* с плъзгащо насочено движение нагоре и след това нанасяне на удар възползвайки се от неговата дисбалансирана позиция;
сувару - да сеснеш;
тачи - дълга сабя;
тай-атари - удар с тяло, телесен контакт;
тай-ику - физическо възпитание;
тай-джу - тежест на тялото;
тайкай - състезание, турнир;
таре - *Кен-до* броня за кръста;
тацу - да стоиш в позиция;
те - ръка;
темото - хват;
то-ма - далечен интервал;
цуба - гард, предпазител на *шинай* или сабя;
цука - кожено покритие за дръжката на *шинай*;
цуки - подбрадник, капак за гърлото на *мен*;
цки - мушкане в гърлото;
учи-ма - същото като *иссоку-итто-но-ма-ай*;
учи-отоши-уадза - техника за събаряне (чрез удар) на противниковия *шинай* надолу и използване на предимството на

разбалансираната му позиция;
уде - ръка;
уе - горна част, нагоре;
укеру - да блокираш удар;
уке-дачи - защитна позиция, контраатака;
ура - обратно, обратна страна;
уширо - назад, отзад;
уцу - да удариш, удар;
уакеру - да разделиш или отделиш;
уаки-гамае - метод на държане на *шинай* хоризонтално и протегнат покрай една от страните на тялото;
уадза - техника, форма при нанасяне на удари;
яме - задръж, стоп, стой (команда за прекъсване на среща или мач);
ясуми - да починеш, да спреш за почивка;
йо-дан - четвърта степен в *Кен-до*;
йоко-мен - удар от страни на главата точно над ухото;
йороши - добре, много хубаво;
йоку - да приближиш, да дойдеш по-близо;
юби - пръст;
Zen - Beikoku Kendo Remmei - Все - Американска Кендо Федерация;
Zen - Nipon Kendo Remmei - Все - Японска Кендо Федерация;
Zen - Nipon - Gakusei Kendo Remmei - Все - Японска Студентска Кендо Федерация.

БИБЛИОГРАФИЯ

(Книгите на японски език са представени чрез поставени в скоби преводи на техните заглавия.)

Gakko Kendo Kenkyukai
Gakko Kendo no Shido
(Общество за Изучаване на Училищно Кендо ***„Ръководство за Преподаване на Кендо в Училище“****)*
Shubunsha Tokyo 1958

Hiyashi Sensei
Kendo Hoten
(„Речник по Кендо“)
Mizuhosha Tokyo 1953

Inami Hakusui
Nippon To
(„Японската Сабя“)
Cosmo Publishing Co Tokyo 1948

Kaneko Kinji
Kendo Gaku
(„Изучаване на Кендо“)
Shibundo Shoten Tokyo 1929

Kashiwai S.
Kendo no Manabikata
(„Стилове в Изучаването на Кендо“)
Rinensha Tokyo 1956

Mitamura Kunihiko
Dai Nippon Naginata Kyohan
(„Изучаване на Японската Нагината“)
Shibundo Shoten Tokyo 1938

Nagai Takaichiro, Otaki Tado, Nakano Yasoji
Sumo Judo Kendo
(„Сумо Джудо Кендо“)
Ropurasha Tokyo 1960

Nakayama Hiromychi
Nippon Kendo to Seijyo Kengi
(„Японско Кендо и Западни техники със сабя“)
Shirubi Shoen Tokyo 1937

Nawata Tadao
Kendo no Riron to Jasai
(„Теория и Практика на Кендо“)
Rokuneikan Tokyo 1938

Nitobe Inazo
Bushido
(„Душата на Япония“)
G. P. Rutmans Sons New York 1905

Noma Hisashi

Kendo Tokuhon
(„Учебник по Кендо“)
Dai Nippon Yubenkai Kodansha Tokyo 1934
Nomata Yorisuke
Nippon Monshogaku
(„Изследване на Японските Гребени“)
Meiji Shoin Tokyo 1926
Sasamori Junzo
Kendo
(„Кендо“)
Obunsha Tokyo 1953
Shimazu Mura
Token Zensho
(„Изследване на Сабята“)
Seikokan Tokyo 1926
Shimogawa C.
Kendo no Hattatsu Dai
(„Напредъкът на Кендо“)
Butokukai Nombu Kyoto 1925
Takano Hiromasa
Shin Kendo
(„Новото Кендо“)
Meishinsha Tokyo 1933
Uragami Eietsu, Takauchi Ji
Kyudo
(„Стрелбата с Лък“)
Kembunsha Tokyo 1928
Warnen Gordon
„Стара сабя проблясва в тъмната сянка“
Списание “Черен Колан” Том 1 □3 Лос Анжелос 1962
Kashu Mainichi
„Бушидо Неизползвано и Неразбрано“
Лос Анжелос Декември 1959
„Саби и Брони на Европа и Япония“
Списание “Черен Колан” Том 1 □2 Лос Анжелос 1961
Rafu Shimpo
„Тигър в Гората“
Лос Анжелос Януари 1961
Waraya Setsu
Nippon Bugei Shoden
(„История на Японските Бойни Изкуства“)
Jimbutsu Oroisha Tokyo 1961
Yamada A., Ito C., Motoori S.
Bujutsu Sosho
(„Бойните Изкуства“)
Hiroya Kokusho Kankokai Tokyo 1925
Yamada Jirokichi
Nippon Kendo Shi
(„История на Японското Кендо“)
Suishinsha Tokyo 1922

Shinshin Shuyo to Kendo Shugi
(„Физическа и Психическа тренировка при Кендо“)
Suishinsha Tokyo 1923
Yumoto John M.
„Самурайската Сабя - Наръчник“
Чарлз Е. Тътъл Ко. Inc. Rutland Vermont & Tokyo

ИНДЕКС ПОКАЗАЛЕЦ

Айсу Ико 46
Айсу-каге школа 46
Все Японска Кен-до Федерация на Колежите 59
Шампионатни мачове 63
Все Японска Кен-до Федерация 59; 62
Американските Кен-до отбори 62
Древен стил виж джоко-рю
Араки Матаемон 49-50
Араки - школа 49;
Арима Тесен - щкола 51;
Бронята за Кен-до 51; 52; 54; 55
Военна (катчу-йорой) 38-42; 43-44
Асагейко 64
Ашикага Йошимицу 37
Ашикага период виж Мурамачи период
Асистираща практика виж Хикитате-гейко
Атакуваща практика виж Какари-гейко
Атакуваща при старта техника виж дебана-уадза 119-120; 124-125
Атакувана при старта техника виж дебана-уадза 119-120; 124-125
Бан Казуясу 48
Буши 25; 26; 27-38
Буши-до 28-37; 50;57
Бутокукай 61
Чика-ма 142
Китай 27; 30; 34
Китайско влияние върху Японската култура 27
Чиудан-но-камае 86-89
Чуджо Нагахиде 37
Чуджо-рю 37
Чуко-рю (среден стил) 26
Близък контакт на шинай виж цуба-зериай
Дайго (император) 27
Дай-тоо (дълга сабя) 49
Дан (степен) 59-60
Дебана-коте (техника) 124-125
Дебана-мен (техника) 124
Дебана-уадза (техника) 119-120; 124-125
До 54; 72-73; 81
До атака 103-106
Догу виж екипировка
Доджо (фехтовална зала) 28; 42-43
До-нехиороши-мен (техника) 131
Основни (базисни) позиции Камае 86-89
Основна (базисна) практика 135-137
Основни (базисни) удари 97-98
Основни (базисни) техники 47; 54; 55; 56; 59; 64; 69; 81-116
Бо-кен 26; 51; 52; 54

Едо виж Токугава период
Образователна стойност на Кен-до 55-56; 59
Равностойна практика виж гокаку-гейко
Екипировка (догу) също броня 69-75
Етикет на Кен-до 69
Фехтовка виж Кен-до, Кен-джуцо, Сабльорство
Фехтовална зала виж доджо
Работа с крака 94-97
Свободна практика (кейко) 84; 135; 137-142
Фудживара Йошифусу 27
Фукида Масатаро 59
Фукуро-шинай виж също шинай 54
Гедан-но-камае 86; 89
Гокаку-гейко (равностойна практика) 138-139
Го-рин-но-шо (Миямото) 49; 141
Земя към Небе стил 26
Хачимаки 55; 73-74; 81
Хакама 54; 71-72
Хват с ръка на шинай 90-93
Ханши 60
Харай-коте (техника) 120-122
Харай-мен (техника) 120-122
Харай-уадза (техника) 119-122
Хасекура Цуненага 48
Хассо-но-камае 86
Хайашизари Шигенобу 44-45
Хейан период 27; 35; 37
Хидари-до (точка) 77
Хидари-коте (точка) 77
Хидари-мен (точка) 77
Хикитате-гейко (асистираща практика) 138-140
Хикида Бунгуро 45; 51
Хикида школа 45; 51
Хики-до (техника) 126-127
Хики-коте (техника) 126
Хики-мен (техника) 126
Хики-уадза (техника за отстъпване назад) 120; 125-127
Химо (връзки) на до 73; на мен 54; на шинай 70; на маре 72
Хирата Хиродзо 50
Хирохито (император)61
Хияма Тошитада 56
Хокушин Итто-рю 56; 61
Хошина Масаюки 50
Шлем виж кобуто 43-44
Кабуто (шлем) 43-44
Каеши-уадза 132
Какаво Зенджиро 57
Какари-гейко (атакуваща практика) 138-139
Камае виж основни позиции
Камакура период 35-37

И-ай 45
Иба Зесникен 51
Идзаса Чоисай 25; 46
Индивидуално действие 135-136
Иноуе Масатака 62
Интервал виж ма-ай
Исоку-ицто-но-ма 142
Ито Кагехиса Итосай 45; 61
Изу но Ками Джинго 48; 51
Японски исторически периоди 24-25
Японски имена 23-24
Джито (императрица) 25
Джиодан-но-камае 86; 89; 109-111; 127;
Отчитане на точка от джиодан-но-камае 109-111
Джиодан-удаза (сабя над главата) 120; 127;
Мен атака срещу джиодан-но-камае 115
Джиодан позиция виж джиодан-но-камае
Джоко-рю (древен стил) 26
Съдии 77-78
Джу-до 56; 57
Камиидзуми Исе но Ками 45; 46; 47
Кири-отоши 45
Кан-гейко 64
Кисаки 84; 142-143
Кашима-но-мачи (стил на храма Кашима) 25-26
Коджики 23; 25
Конами Ясутомо 57
Кащима храм виж Кашима-но-мачи
Коте 52; 55; 75; 81
Коте точка 77; 79
Катана (дълга сабя) 26; 42; 43; 44; 52; 54
Котеда Ясуда 57
Катате-уадза (техника с една ръка) 120-128
Коте-до (техника) 122; 123
Коте-мен (техника) 122; 123
Катаяма Хисуясу 45
Катшу виж броня
Кацуги-уадза (поставяне на рамо техника) 120-127
Кейко виж практика
Кейкоги 54; 71
Кейо (университет) 62
Кен-до броня 51; 52; 54-55
Базисни позиции 86-89
Базисни удари 97-98
Образователна стойност 55-56; 59
Екипировка 70-75
Етикет 69
История 25-28; 37-63
Мачове 58; 61; 62; 63; 78-80
Области на точките 76-77

Практика 64; 81-86; 135-144
Степени (рангове) 59-60
Наредби 54; 55; 68-69; 78-80
Школи (стилове) 25-27; 37; 44; 47; 49; 50; 51; 56-57
Техники виж също Кен-джуцо, сабльорство 55-56; 81-144
Кен-джуцо виж също Кен-до, сабльорство 25; 28; 37; 46; 56; 57
Киджима Ейичи 62
Кимура Токутаро 62
Кирикаеши 88; 107-109
Коте-нуки-мен (техника) 130
Коте-суриаге (техника) 130
Котоку (император) 27
Кубота Ютака 62
Кунимацу но Махито 25-26
Кю 60
Минамото 44
Миямото Мусаши 48-49; 141
Мочида Мориджи 61-62; 93
Миямото Мусаши (Йошикава) 48
Мочида Зенсаку 61
Момму (император) 27
Мори Терао 62
Лонг Бийч Щатски Колеж 62
Дълга сабя виж дай-тоо, катана
Ма-ай (интервал) 142-143
Бойни изкуства 25; 27; 42; 59
Маруме Курандо 50-51
Маруяма Гиичи 62
Маска виж мен
Мач - правила 78-80
Мачове (шиай) 58; 61; 62; 63; 78-80; 84
Мацудайра Норотоши 58
Мацумото Масанобу 46
Мейджи (император) 58
Мейджи период 57; 58-59
Мейджи (университет) 62
Мен (маска) 55; 74-75; 81
Мен (атака срещу джиодан позиция) 115
Мен (точка) 177
Мен-до (техника) 133
Мен-нуки-до (техника) 133
Мен-суриаге-мен (техника) 129-130
Мецуке (точка на наблюдение) 140-141
Среден стил виж Чуко-рю
Мифуне Тоширо 38-41; 48
Миги-до (точка) 77
Миги-мен (точка) 77
Моро Ока Ичиу 46
Ода Масатеру 58
Движение на шинай 94-97

Ода Набунага 45; 47
Мураками (император) 27
Нападателни техники виж шикаке-уадза
Муромачи (Ашикага) период 28; 37; 45
Мусашугьо 65
Огава Киносуке 61
Мусо-рю 44-45
Огава Кийотаке 58
Мушо-рю 44-45
Оджи-уадза (приемащи техники) 128-133
Миоджи (доджо) 62
Найто Такахара 56
Оно Чиучи 52
Накай Шимпачи 45
Оно Тадааки (Джироемон) 51
Оно Наканиши Цута 51-54
Оно Иттo-рю 51
Наканиши Иттo-рю 51
Одзава Микото 58
Ната Сейджицу 57
Одзава Такеши 56
Накаюи 70
Одзава торакачи 56
Нара период 28; 37; 43
Точкови области в Кен-до 76-77
Нов стил виж Шинто-рю
Точка на наблюдение виж мецуке
Нидан-уадза (техника с две крачки) 119; 122-124
Нихон Шоки 23; 25
Нишикубо Хироичи 57
Нитен-иччи-рю 49
Нито (атака с две шинай) 113-114
Носе Шинкичи 58
Нуки-уадза 132-133
Позиции 86-89
Шиммеймусо-рю виж Мусо-рю
Практика 61; 81-86; 135-144
Шиммен Мунисай 48-49
Шимдан виж рефер
Подготовки за практиката (подготвителни практики) 81-86
Шинай 52; 54; 60; 64; 69; 70; 81; 82; 83-85
Хват на шинай 90-93
Движение на шинай 94-97
Проблеми в практиката 140-144
Степени виж дан
Шинден (школа) 46
Приемащи техники виж оджи-уадза
Шин-каге (школа) 47
Рефер (шиндан) 68; 79; 84
Шинкан (школа) 51

Постановления за Кен-до 54; 55; 68-69; 78-80
Шинрьото (стил) 56
Съотносително действие (уадза) 136-137
Шинто-рю (нов стил) 20
Ренши 60
Шидзен-тай 82
Рю (школа, стил) 25-27; 37; 44-47; 49; 50; 51; 56-57; 61
Повдигане на рамо (техника) виж кацуги-уадза
Саймура Горо 62
Сакакибара Кенкичи 57-78
Сакигава 70
Самураи виж също буши 26; 28-37; 42-45; 47; 52; 57; 59
Самурайска сабя (Юмото) 43
Сан-дан-уадза (техника с три стъпки) 119; 122-124
Сасаки Ганрин 49
Сасамори Джунзо 62
Школи и стилове виж рю
Шиай (среща) виж мачове
Шикаке-уадза (нападателни техники) 119-128
Техника с една ръка виж катате-уадза
Теншин Шоден Катори Шинто Рю (школа) 46
Сонкьо позиция 82-84
Тераниши Каншин 51
Техника с отстъпване назад виж хики-уадза
Трите добри възможности за атака 143-144
Стилове Кен-до виж рю
Субури 93-97
Три начина за атака 143
Суико (императрица) 58
Тристъпкови техники виж сандан-уадза
Суриаге-уадза 129-130
Судзуки Шиге 58
Тобукан 56; 61
Сабя 26; 42-43
Токугава Хитетада 45
Сабя над главата (техника) виж джиодан-уадза
Токугава Иемицу 45; 50; 51
Сабльорство, история виж също Кен-джуцо 25-28; 37; 42-43; 44-62
Токугава Иеясу 47
Токугава (Едо период) 45
Тачи 26
То-ма 142
Тачикаки 26; 28
Тойотоми Хидейори 47
Тачиучи 28
Тайко (кодекс) 27
Цуба 51; 54
Цуба-зериай (Близък контакт на шинай) 111
Тайка (реформа) 27; 43
Таджима но Ками Муненори виж Ягю Муненори

Такаши Дотаро 57
Такаши Кьотаро 60
Такано Шигейоши 56; 61
Таре 54; 72; 81
Уадза (техники на Кен-до) 55-56
Уадза (основни) 81-116
Уадза (нападателни) 119-128
Уадза (приемащи) 128-133
Цука 70
Йошикава Ейджи (Миямото Мусаши) 48
Цукахара Бокуден 46-47
Йошиока Момро 48
Цукахара Тоса но Ками 46
Юданша 69
Цуки (точка) 77
Юмото Джон М. "Самурайската сабя" 43
Цки (мушкане) 107
Две шинай атака виж ни-то атака
Две стъпки (техника) виж нидан-уадза
Учи-отоши-уадза 131
Уаки-гамае 86
Избиваща техника виж Харай-уадза
Уаседа (университет) 62
Уатанабе Нобору 59
Уатанабе Тошио 62
Уадза виж техники на Кен-до
Ягю Мицуйоши 50
Ягю Муненори 47-48; 50-51
Ягю Муненоши 47; 51
Ягю (школа) 46; 47; 50
Ягю Шин Каге (стил) 51
Ягю Таби Никки 50
Ягю Таджима но Ками Мунейоши виж Ягю Мунейоши
Ямада Фугецусай 45
Ямаока Тесшу 57
Ямаширо но Ками Йенао виж Идзаса Чоисай
Ямадзаки Ансай 50
Викове 141-142
Йоко-мен атака 102-103
Йоки виж броня