

ΚΕΝΤΟ

Ο Πλήρης Οδηγός



Χιρόσι Οζάουα

Άλκιμαχόν

Ο Χιρόσι Οζάουα είναι καθηγητής στο Επιστημονικό Πανεπιστήμιο του Τόκιο και έχει τον βαθμό του Κέντο Κιόσι, 7ο νταν. Γεννήθηκε στην Περιφέρεια Σαϊτάμα το 1950 και είναι γόνος μιας από τις σημαντικότερες οικογένειες του Κέντο, μιας οικογένειας που έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ενσωμάτωση του Κέντο στο σύστημα φυσικής αγωγής της Ιαπωνίας. Ο Κιόσι Οζάουα ταξιδεύει συχνά στο εξωτερικό για επιδείξεις και σεμινάρια Κέντο και επίσης γράφει βιβλία σχετικά με την ηθική των σαμουράι.

Φωτογραφία εξωφύλλου:

Κέιζο Κανέκο

Φωτογραφίες οπισθοφύλλου:

Κέντο Νιπόν

ΚΕΝΤΟ

Ο Απόλυτος Οδηγός

ΧΙΡΟΣΙ ΟΖΑΟΥΑ

Μετάφραση στα Ελληνικά:
Γρηγόρης Α. Μπλιαρέσης

Εικονογράφηση:
Ταρίκο Γιαμαγκούτσι

Αλκίμαχον

Οι επίσημοι κανονισμοί που περιλαμβάνονται στο βιβλίο αναπαράγονται με την άδεια της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κέντο. Φωτογραφίες: Κέντο Νιπόν, σλ. 19, 69, 75, 139, 153. Τέμενος Ιτσουκουσίμα, σλ. 15

Τίτλος πρωτοτύπου Kendo The Definitive Guide

Συγγραφέας Hiroshi Ozawa

Εκδότης πρωτοτύπου Kodansha International Ltd.

Έτος εκδόσης πρωτοτύπου 1997

Copyright © 1997, για την αγγλική μετάφραση Kodansha International Ltd.

ISBN πρωτοτύπου 4-7700-2119-4

Τίτλος Κέντο, Ο Απόλυτος Οδηγός

Συγγραφέας Χιρόσι Οζάουα

Μετάφραση Γρηγόρης Μηλιαρέσης

Επιμέλεια Ελένη Μπερικοπούλου

Καλλιτεχνική επιμέλεια Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Copyright © 2007, για την ελληνική μετάφραση Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN 960-6623-38-6

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ.- Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr

www.alkimachon.gr

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν ο αναγνώστης προσπαθήσει να ακολουθήσει τις οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να εξασφαλίσει ότι είναι σε θέση να εμπλακεί με τη δραστηριότητα αυτή. Ο εκδότης και ο συγγραφέας δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που μπορεί να προκληθούν από την εξάσκηση στις τεχνικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο.

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό ή μαγνητοφώνησης ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα από την Ελληνική Ομοσπονδία Κέντο - Ιάιντο - Τζόντο - Ναγκινάτα	6
Πρόλογος στην ελληνική μετάφραση.....	7
Πρόλογος	11
Εισαγωγή	12
Ιστορία του Κέντο.....	15

Κεφάλαιο 1 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	19
Κεφάλαιο 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΝΤΟ.....	69
Κεφάλαιο 3 ΟΥΑΖΑ (ΤΕΧΝΙΚΕΣ)	75
Κεφάλαιο 4 ΝΙΧΟΝ ΚΕΝΤΟ ΚΑΤΑ	115
Κεφάλαιο 5 ΚΕΪΚΟ (ΕΞΑΣΚΗΣΗ)	139

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Αγώνες και Διαιτησία.....	153
Γλωσσάριο	182

Πώς να Εκτελείτε και να Δέχεστε Ένα Χτύπημα

Σόμεν-ούτσι (χτύπημα στο κέντρο του μεν)

1. Ο ασκούμενος που δέχεται το χτύπημα στέκεται σε ένα *μασί* που να επιτρέπει στον συνασκούμενό του να χτυπήσει εύκολα, κινεί το *σινάι* του έτσι που το *κένσεν* να δείχνει προς τα δεξιά και προσφέρει τον στόχο* *μεν*.
2. Ο ασκούμενος που θα εκτελέσει το χτύπημα πηδάει προς τα εμπρός ακριβώς τη στιγμή που ο συνασκούμενός του τού προσφέρει το *μεν* και χτυπάει *σόμεν*.
 - Ο ασκούμενος που δέχεται το χτύπημα πρέπει να είναι στραμμένος εντελώς προς το μέρος του συνασκούμενού του και να δεχτεί πλήρως το χτύπημα *σόμεν*. Στη συνέχεια, θα πρέπει να κινηθεί προς τα δεξιά (ή μερικές φορές προς τα αριστερά), ώστε να επιτρέψει στον συνασκούμενό του να συνεχίσει να κινείται προς τα εμπρός.

Μίγκι-κοτέ-ούτσι (χτύπημα στον δεξιό πῆχη)

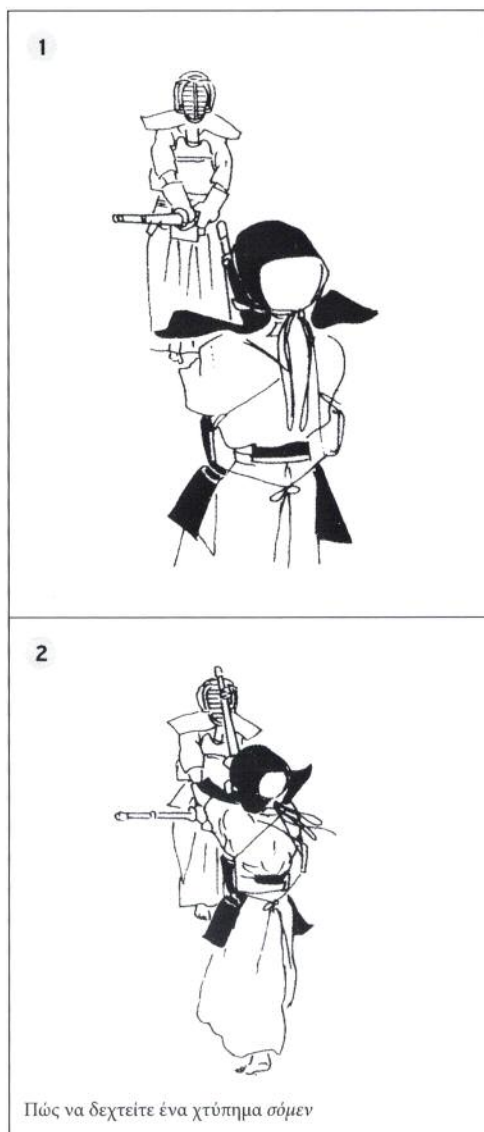
1. Ο ασκούμενος που δέχεται το χτύπημα στέκεται σε ένα *μασί* που επιτρέπει στον συνασκούμενό του να χτυπήσει εύκολα, κινεί το *σινάι* του έτσι που το *κένσεν* να δείχνει προς τα αριστερά και προσφέρει τον στόχο *μίγκι-κοτέ*.
 - Αν σπκώσετε ελαφρώς το χέρι σας, ο συνασκούμενός σας θα μπορέσει να σας χτυπήσει πιο εύκολα.
2. Ο ασκούμενος που εκτελεί το χτύπημα πηδάει προς τα εμπρός ακριβώς τη στιγμή που ο συνασκούμενός του τού προσφέρει το *μίγκι-κοτέ* και χτυπάει *μίγκι-κοτέ*.

Μίγκι-ντο-ούτσι (χτύπημα στη δεξιά πλευρά του κορμού)

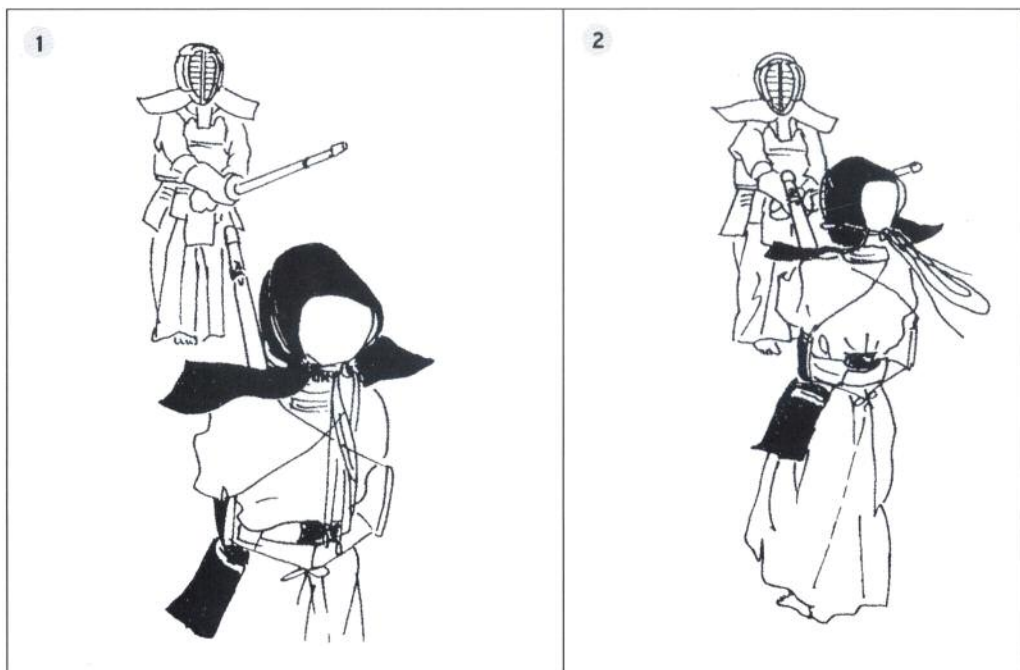
1. Ο ασκούμενος που δέχεται το χτύπημα στέκεται σε ένα *μασί* που να επιτρέπει στον συνασκούμενό του να χτυπήσει εύκολα και σπκώνει το *σινάι* του προς τα επάνω, εκθέτοντας έτσι το *ντο* του.

2. Ο ασκούμενος που εκτελεί το χτύπημα πηδάει προς τα εμπρός ακριβώς τη στιγμή που ο συνασκούμενός του τού προσφέρει το *ντο* και χτυπάει *μίγκι-ντο*.

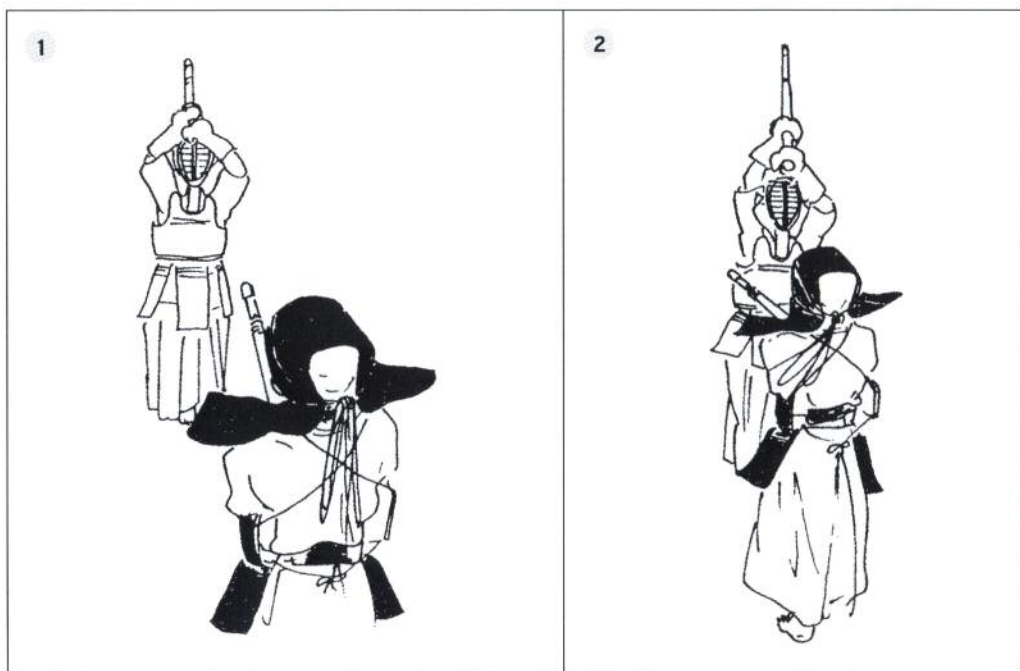
- 3-4. Ο ασκούμενος που εκτελεί το χτύπημα συνεχίζει προχωρώντας γρήγορα προς τα δεξιά.



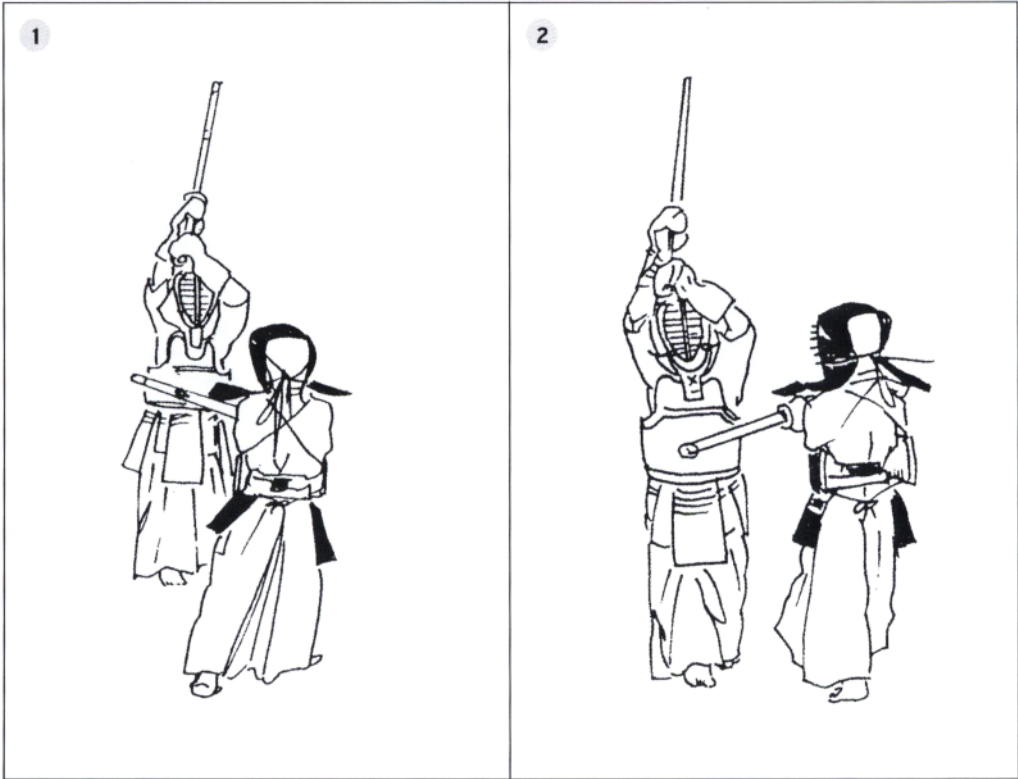
* Σ.τ.Μ. Μια άλλη απόδοση του «προσφέρω τον στόχο», θα μπορούσε να είναι το «ανοίγω τον στόχο»...



Πώς να δεχτείτε ένα χτύπημα *κατέ*



Πώς να δεχτείτε ένα χτύπημα *μίγκι-ντο* (1) (2)



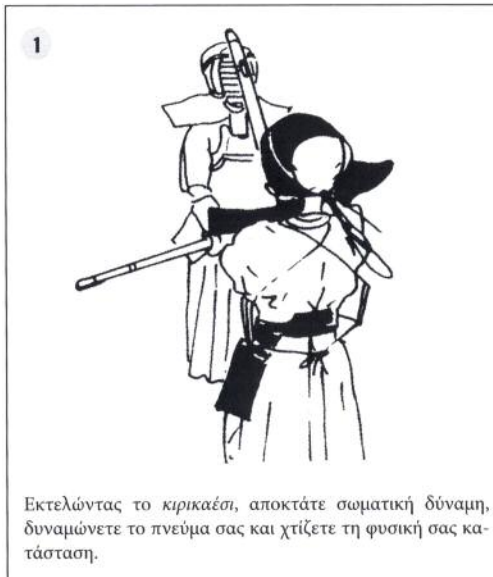
Πώς να δεχτείτε ένα χτύπημα μίγκι-ντο (3) (4)

Κιρικαέσι

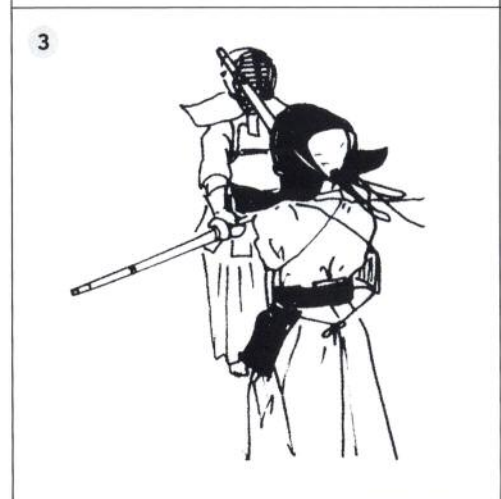
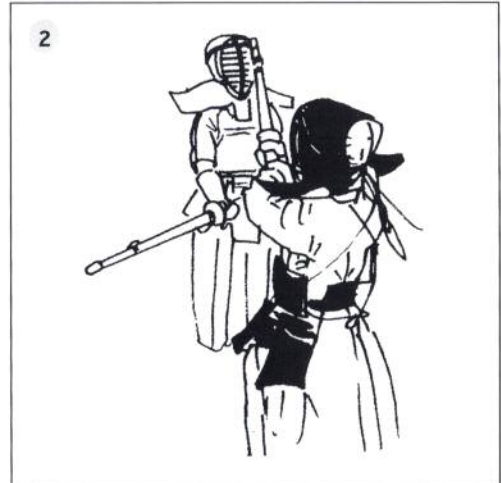
Το *κιρικαέσι* είναι τα συνεχόμενα και διαδοχικά χτυπήματα στο αριστερό και το δεξί *μεν* και η εξάσκηση σε αυτό πρέπει να αποτελεί μέρος του προγράμματος τόσο των αρχαρίων όσο και των κατόχων βαθμών νταν. Όταν εκτελείται σωστά, το *κιρικαέσι* δίνει σωματική δύναμη, ενισχύει το πνεύμα και βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.

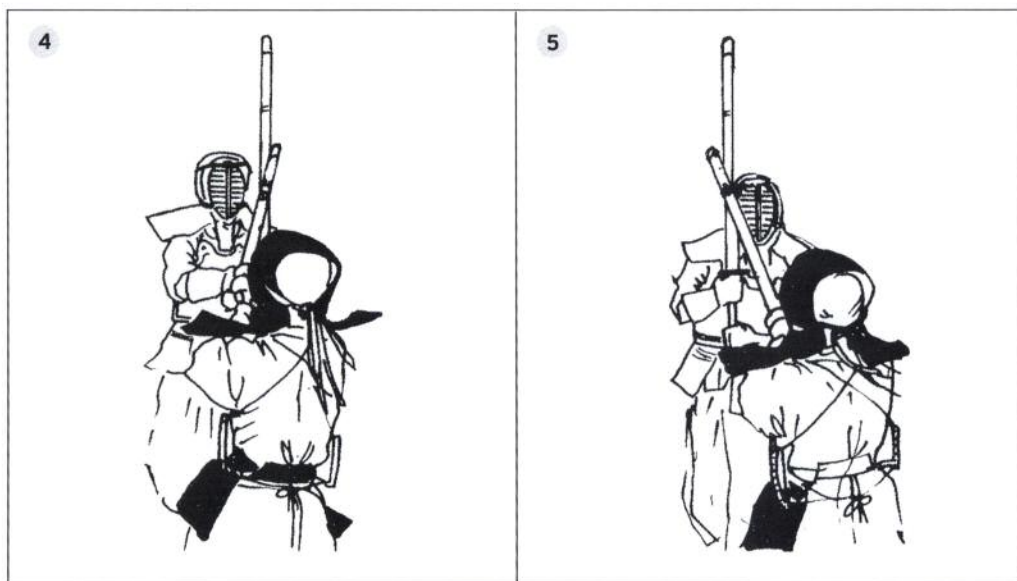
Μέθοδος

1. Από απόσταση τόμα, βγάξτε μια δυνατή φωνή και χτυπάτε *σόμεν* με δύναμη.
 - 2-3. Μετά το *ταϊατάρι* (έλεγχος του σώματος), σπκώνετε το *σινάι* σας προς τα επάνω, με μια μεγάλη κίνηση, και ξεκινώντας με το αριστερό *μεν*, χτυπάτε διαδοχικά το αριστερό και το δεξί *μεν* του αντιπάλου σας 5, 7 ή 9 φορές. Στη συνέχεια, περνάτε γρήγορα από το *τόμα* σε στάση *τσουντάν* και χτυπάτε αμέσως και δυνατά *σόμεν*. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή, την επαναλαμβάνετε.
- * Χτυπάτε σωστά το αριστερό και το δεξί *μεν*, ενώ φωνάζετε με δυνατή φωνή «*μεν, μεν, μεν*».
 - * Κάθε φορά σπκώνετε το *σινάι* σας ψηλά πάνω από το κεφάλι σας με μια μεγάλη κίνηση και με τα χέρια σε πλήρη έκταση.



- * Αν προσπαθήσετε να εκτελέσετε την κίνηση πολύ γρήγορα, δε θα καταφέρετε να κάνετε σωστό χτύπημα.
- * Μετά το χτύπημα, το δεξί σας *κομπούσι* δεν πρέπει να ξεφεύγει από τον κεντρικό κατακόρυφο άξονα.
- * Εκτελέστε το *κιρικαέσι* συνεχόμενα 30, 50 ή 100 φορές.
- * Χτυπάτε συνεχώς με την ίδια αναπνοή.
- * Αντί για *σάγιου-μεν* (Σ.Τ.Μ. δεξιά και αριστερά χτυπήματα στο *μεν*), εκτελέστε *κιρικαέσι* με χτυπήματα *σάγιου-ντο* (αριστερά και δεξιά χτυπήματα στο *ντο*).





Λεπτομέρειες που Πρέπει να Προσέξετε Όταν Εκτελείτε Κιρικαέσι

- * Διατηρείτε τους ώμους σας χαλαρούς.
- * Μετά το χτύπημα, εκτείνετε τον δεξιό σας αγκώνα.
- * Εκτελείτε το *άσι-σαμπάκι* σωστά όταν κινείστε προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
- * Χτυπάτε σωστά με την κόψη, αποφεύγοντας τα *χιραούτσι* (χτυπήματα με την επίπεδη επιφάνεια του *σινάι*).
- * Όπως δείχνουν οι εικόνες (4) και (5), ακόμα κι αν ο δάσκαλος δέχεται το χτύπημα με το *σινάι* του, ο ασκούμενος θα πρέπει να χτυπάει σωστά στο δεξί και το αριστερό *μεν* με το *μονοούτσι* του δικού του *σινάι* [βλ. εικόνες (6) και (7)].

Τα Ευεργετήματα της Εξάσκησης στο Κιρικαέσι

1. Βελτιώνεται η στάση του σώματος.
2. Βελτιώνεται η αναπνοή.
3. Τα χτυπήματα γίνονται δυνατά και αξιόπιστα.
4. Οι αρθρώσεις των ώμων γίνονται ευλύγιστες.
5. Αναπτύσσεται η ικανότητα του *τενοούτσι*.
6. Διευκολύνεται η κίνηση των βραχιόνων.
7. Η στάση του σώματος γίνεται γερή και σταθερή.

8. Βελτιώνεται το *άσι-σαμπάκι*.
9. Γίνεται σαφές το *μα* που απαιτείται για την εκτέλεση του χτυπήματος.
10. Αναπτύσσεται η σωστή χρήση της κόψης του *σινάι*.

Ιδανικό για να αποκαταστήσει την αυτοπεποίθηση του Κεντόκα μετά από μια ήττα σε έναν αγώνα ή μετά από ένα *κέικο*, το *κιρικαέσι* έχει πολλές ακόμα ευεργετικές συνέπειες.

Πώς να Δέξετε τα Χτυπήματα στο Κιρικαέσι

Οι αρχάριοι θα πρέπει να δέχονται τα χτυπήματα στα αριστερά και στα δεξιά του *μεν* τους, όπως δείχνουν οι εικόνες (2) και (3). Είναι σημαντικό να αντιλαμβάνεστε το *κιρικαέσι* ως χτυπήματα στο αριστερό και το δεξί μέρος του *μεν* σας και όχι ως χτυπήματα στο *σινάι* του αντιπάλου σας.

Υποδοχή των Χτυπημάτων με το Σινάι

Όταν δέξετε τα χτυπήματα του *κιρικαέσι* με το *σινάι* σας, θα πρέπει να το κρατάτε διαδοχικά κάθετα μπροστά από το δεξί και το αριστερό μέρος του *μεν* σας και να χρησιμοποιείτε το *τενοούτσι* για να προφυλαχθείτε από το *σινάι* του αντιπάλου σας.

Το Κέντο, ο Δρόμος του Ξίφους, είναι μια από τις παλαιότερες πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας και δη εκείνη που είναι πιο στενά συνδεδεμένη με τους σαμουράι. Απαθαντισμένο στις ταινίες του Ακίρα Κουροσάουα και στο μπεστ-σέλερ μυθιστόρημα *Μουσάσι*, το Κέντο (αρχικά μια μορφή ξιφασκίας) εξελίχθηκε στα πρόσφατα χρόνια σε ένα δημοφιλέστατο και πολύ ανταγωνιστικό άθλημα, το οποίο απολαμβάνουν εκατομμύρια άντρες και γυναίκες σε όλον τον κόσμο.

Το *KENTO: Ο Πλήρης Οδηγός* είναι το πρώτο βιβλίο στην αγγλική (και πλέον και στην ελληνική!) γλώσσα που προσφέρει μια πρακτική και πραγματικά ολοκληρωμένη προσέγγιση στο θέμα. Όλα όσα χρειάζεται να μάθει ο αρχάριος, από τις βασικές πληροφορίες σχετικά με το πώς να αγοράσει, να φορέσει και να συντηρήσει τον αναγκαίο εξοπλισμό, μέχρι πληροφορίες για τη συμμετοχή σε διεθνείς διοργανώσεις, εξηγούνται με απλή, άμεση γλώσσα. Οι βασικές τεχνικές, εκείνες που απαιτούνται για να φτάσει κανείς στο επίπεδο του πρώτου νταν (της «μάυρης ζώνης») παρουσιάζονται βήμα-βήμα, με καθαρά και εύκολα κατανοήσιμα σκίτσα.

Με παραρτήματα που αναφέρουν τους κανονισμούς για τις διεθνείς διοργανώσεις και σημαντικές πληροφορίες για σχολές Κέντο εκτός Ιαπωνίας, το *KENTO: Ο Πλήρης Οδηγός* είναι πράγματι ο πληρέστερος οδηγός για κάθε μη-Ιάπωνα αθλητή του Κέντο. Το βιβλίο συμπληρώνει μια ειδική ενότητα σχετική με την ιστορία και την ανάπτυξη της πολεμικής τέχνης, καθώς και οδηγίες για το πώς οργανώνεται ένα μάθημα ή μια προπόνηση.

ΚΕΝΤΟ

Ο Πλήρης Οδηγός

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

- * Βασικές αρχές και τεχνικές του Κέντο
- * Τους επίσημους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κέντο
- * Κατάλογο σχολών και εθνικών ενώσεων Κέντο από όλον τον κόσμο



ISBN 960-6623-38-6



9 789606 623387