

Moje karate

Fascynacja sztukami walki w moim przypadku rozpoczęła się tak, jak u większości ludzi z mojego pokolenia – od filmu „Wejście smoka” i chińskich produkcji spod znaku wu-shu. Dla nastolatka Bruce Lee był wtedy jak bohaterowie Marvela dla dzisiejszych dzieci. Mały, niesamowicie szybki człowiek rozprawiał się bez problemu z większymi przeciwnikami. Ja też tak chciałem.

Zresztą sztuki walki (choć wtedy raczej jeszcze nie myślałem o nich jako o sztukach) pociągały mnie już wcześniej, a że w małym, dziesięcioletnim miasteczku, jakim jest Kamień Pomorski, na początku lat osiemdziesiątych nie było łatwo o wiedzę, to wchłaniałem jak gąbka jakąkolwiek wzmiankę. A to kolega, którego ojciec był zawodowym żołnierzem, pokazał mi kilka rzutów judo, i kolejny z ojcem marynarzem i przywiezioną z „Zachodu” książką karate ze zdjęciami, którą z wypiekami na twarzy oglądałem wiele razy próbując zapamiętać nazwy technik i pozycji, co było trudne ze względu na to, że książka była po japońsku z tłumaczeniem angielskim, a wtedy w szkołach królował rosyjski...

Pierwsze próby ćwiczenia technik zacząłem kiedy w gazecie „Żołnierz Polski” ukazały się krótkie lekcje. Każda lekcja starannie wycięta i wklejona do zeszytu (które to z sentymentu mam do dziś) powoli budowała moją wiedzę teoretyczną. Mogłem w końcu dokładnie dowiedzieć się czym różni się oi-zuki od gyaku-zuki, zenkutsu-dachi od kokutsu-dachi.

Możliwość prawdziwego uprawiania karate otrzymałem jako dwunastolatek, kiedy ówczesny ZSMP zorganizował nabór do sekcji karate kyukushin. Jeszcze tylko badania lekarskie, zgoda rodziców i mogłem iść na swoje pierwsze prawdziwe trenowanie. Na pierwszy trening przyszło kilkadziesiąt osób w najróżniejszym wieku. Trener – wojskowy z jednostki w Dziwnowie, prowadził bardzo twarde i rygorystyczne zajęcia o dużym obciążeniu fizycznym. Nie było mowy o narzekaniu,

czy nie słuchaniu poleceń. Każdy trening to był prawdziwy sprawdzian charakteru. Zobaczyłem wtedy po raz pierwszy, jak wiele znaczy motywacja – pozwala pomimo wewnętrznego głosu „nie idź, bo będzie ciężko, bo będzie pot, ból i łzy” znaleźć tyle siły wewnętrznej, żeby iść z uśmiechem na kolejny trening. Niestety, to co dobre skończyło się po pół roku, trener został przeniesiony do innej jednostki, a drugiego nie udało się znaleźć.

Kolejną możliwość ćwiczenia sztuk walki otrzymałem w wieku 18-tu lat, kiedy mój pierwszy sensei Andrzej Jędrzejewski (którego nawiasem mówiąc pierwszym nauczycielem był sensei Włodzimierz Kwieciński) otworzył sekcję karate shotokan. Jako, że sensei był nauczycielem w szkole podstawowej już wcześniej prowadził zajęcia, które były jednak przeznaczone wyłącznie dla uczniów tej szkoły. Pierwsze treningi karate shotokan uświadomiły mi, że to jest styl który bardzo mi pasuje. Nigdy nie byłem za bardzo silny, zamiast siły wolałem technikę, tak więc wpasowałem się wg mnie idealnie. Ćwiczenie sprawiało mi bardzo dużo radości.

Po roku w związku z wyjazdem na studia do Szczecina zacząłem uczęszczać do AKK AZS na treningi prowadzone przez sensei Marka Ramusa. Olbrzymia wiedza senseia i łatwość z jaką ją przekazywał pozwoliła spojrzeć mi na trening karate z zupełnie innej strony. Z kogoś chcącego się dobrze bić wzorem swojego idola z dziecięcych lat, w kogoś pragnącego o wiele głębszego rozwoju zarówno fizycznego jak i duchowego. To wtedy tak naprawdę zacząłem czuć sens ćwiczeń, sens wielokrotnego, żmudnego powtarzania technik, zrozumiałem, że zwycięstwo wcale nie jest najważniejsze. Zobaczyłem ile nauki i ćwiczenia jest przede mną, jak ogromną pracę trzeba wykonać, aby chociaż zbliżyć się do mistrzostwa. Po czterech latach poważna kontuzja kolana uniemożliwiła mi dalszy trening.

Mam wielką nadzieję, że powiedzenie „do trzech razy sztuka” sprawdzi się w moim przypadku. Obserwując mojego siedmioletniego syna ćwiczącego u sensei Pawła Karpowa, nie wytrzymałem i spytałem, czy nie ma czasem zajęć dla starszych

panów. Trafiłem idealnie – sensei właśnie organizował dokładnie taką grupę w nowym dojo.

Początki po powrocie do treningów były bardzo trudne. Prawie ćwierć wieku przerwy zrobiły swoje – zadyszka po minimalnym wysiłku, dziwne braki w koordynacji, czy łamanie w kościach... Na szczęście na treningach spotkałem wspaniałych ludzi, którzy wspierali mnie z każdej strony. Musiałem włożyć mnóstwo pracy, aby odzyskać chociaż część swojej kondycji i umiejętności oraz zacząć czerpać satysfakcję z treningu.

Mając czterdzieści kilka lat człowiek inaczej zaczyna patrzeć na niektóre sprawy. Rozpoczynając trening w późnym wieku odkrywa się mnóstwo ograniczeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych, ale jednocześnie pojawiają się inne cechy: rozważa, wyciszenie emocji, czy też bardziej filozoficzne podejście do treningów. Zaczyna się rozumieć sens słów powtarzanych przez starych mistrzów.

Co mnie fascynuje w karate? Nie ma tutaj pojęcia braku zdolności, a naturalne predyspozycje tylko w bardzo niewielkim stopniu pomagają w drodze do doskonałości. Karate jest dla każdego, daje szansę każdemu, kto chce systematycznie i wytrwale pracować nad sobą, gdyż tak naprawdę liczy się rozwój, kształtowanie własnego charakteru, a umiejętność samoobrony jest dodatkiem. Dla mnie trening jest drogą do samodoskonalenia się, do zmiany swojej mentalności, do przełamywania kolejnych barier i własnych ograniczeń, do pokazania sobie, że mogę więcej. Odkąd zacząłem wgłębiać się w karate odkrywam coraz to nowsze aspekty, to jest tak jakbym obierał cebulę – zdejmuję jedną warstwę, a pod nią jest kolejna i kolejna itd. Każdą kolejną „warstwę” odkrywam podczas treningu, kiedy jakby od uderzenia piorunem nagle doznaję olśnienia: to o to chodzi, to tak działa! Każdy kolejny trening, kolejne seminarium pozwala mi zgłębić się jeszcze bardziej tajniki karate i w samego siebie.

Karate nauczyło mnie też pokory i pozwoliło zrozumieć, czym jest szacunek dla innych osób, jak walczyć z największym przeciwnikiem – z samym sobą, ze swoimi problemami i słabościami, a przez trening nabyłem większej pewności siebie, poprawiłem kondycję i sylwetkę. Na pewno też dzięki temu stałem się lepszym człowiekiem.

Dzięki możliwościom treningu z najlepszymi i najbardziej doświadczonymi instruktorami prowadzącymi seminaria m. in. w Starej Wsi, moja wiedza stale się pogłębia, odkrywam nowe horyzonty wiedzy, zacząłem także fascynować się dawnymi formami kata i bunkai.

Na swojej drodze karate spotkałem i poznałem mnóstwo wspaniałych i serdecznych osób, które wskazywały mi kierunek, pomagały i podnosiły na duchu. Chciałbym im wszystkim bardzo podziękować, a w szczególności: sensei Andrzejowi Jędrzejewskiemu – za wprowadzenie do cudownego świata karate, sensei Markowi Ramusowi – za ogrom przekazanej wiedzy, sensei Pawłowi Karpowowi – za umożliwienie mi powrotu i cierpliwość, a także wszystkim kolegom z sekcji za wsparcie, pomoc i możliwość „poobijania”, a zwłaszcza Robertowi Stępniewi za dobre rady i dopingowanie w chwilach słabości. Dodatkowo szczególne podziękowania należą się mojej żonie Marcie za cierpliwość, poświęcenie i tolerowanie mojej (ostatnio coraz bardziej czasochłonnej) pasji.

Tomasz Ostach