

Szamoráj

2007 első évfolyam



KÖSZÖNTŐ

Kedves Kendósok, Iaidósok és Jódósok!

Már régóta szerettem volna egy olyan tájékoztatót, ami rendszeresen informál bennünket belföldi és külföldi versenyekről, véleményeket, közöl a hazai kendóélettel kapcsolatban. Tippeket ad a felszerelés karbantartásához, vagy segít bennünket a felszerelés vásárlásában. Sokunkhoz késve vagy egyáltalán nem jutnak el a hírek versenyekről, szemináriumokról, vizsgákról és eredményeiről vagy mesterek látogatásairól. Talán ez a hírújság segít nekünk, hogy jobban eligazodjunk a kendó világában és friss híreket kapjunk. Ezért vettem a bátorságot, mint botcsinálta szerkesztő, hogy belevágjak egy hírújság létrehozásába.

Havi rendszerességgel fogunk tájékoztatni benneteket. A terjedelme és minősége töletek is függ, ezért várunk minden olyan hasznos információt, amit úgy gondoltok, érdemes megosztani az ország kendósaival. A hírújság elsősorban a Magyar Kendo Szövetség tagjai számára készül, de reméljük, hogy a szövetségünk élete iránt érdeklődőknek is érdekes információkkal szolgálunk.

Bárány Tibor (6.dan)

• HÍREK ÖVIDEN •

1. LINDOW KANGEIKO, NÉMETORSZÁG

December 27-30 között a németországi Lindowban rendezte a Német Kendő Szövetség az éves téli kendő edzőtáborát (japánul kangeiko). Szövetségünkől Kovács Ferenc (4. dan), Bárány Zoltán (4. dan), Tráser Tamás (3. dan) és Csontos Tamás (3. dan) utazott ki, hogy részt vegyen a kangeikón. A tábor lehetőséget nyújt minden évben, hogy alacsony fokozatok mellett 4. és 5. danra is megmérettessék magunkat a jelentkezők.

Örömmel értesültünk arról, hogy Kovács Ferenc és Bárány Zoltán 5. dan fokozatra, Tráser Tamás 4. dan fokozatra sikeres vizsgát tett. Gratulálunk!

2. HAJDÚNÁNÁSI TÁBOR

A hajdúnánási tábor több mint 10 éve szervezi Szólláth Tibor és a Bushido Kendo Klub. Tibornak köszönhetően a szállás a hajdúnánási fürdőben van. Aki már részt vett a táborban, az tudja, hogy a kemény edzések után egy kis lazításra van lehetőség a meleg vizű medencékben.

Idén az edzőtáborát Vadadi Zsolt (5. dan kendo) tartotta. Az edzések mellett este Vadadi sensei kis előadásokkal egészítette ki az aznap tanultakat. Kezdők és haladók egyaránt sokat tanulhattak.

A téli tábor a Hajdúnánás Kupa zárta. A versenyen 14 kendős indult 4 klubból (Budapest Főnix Kendo és Iaido Klub, Bushido Kendo Klub, Magyar Japán Kendo Klub és Miskolci Kendo Klub). A kis létszám ellenére színvonalas és izgalmas vívásokat láthattunk. A versenyen kiemelkedő teljesítményt nyújtott Kozsuharova Petia, aki nagyon tudatosan küzdötte végig a mérkőzéseket.

1. Gavaltik Dániel, Budapest Főnix Kendo és Iaido Klub
2. Drávai Tibor, Budapest Főnix Kendo és Iaido Klub
3. Papp Péter, Bushido Kendo Klub, Debrecen
4. Kozsuharova Petia, Budapest Főnix Kendo és Iaido Klub

3. TAJVANI KENDÓ VILÁGBAJNOKSÁG, TAIPEI

A MAGYAR CSAPAT EREDMÉNYE: _____

Magyar férfi csapat (Dubi Attila, Gasparin Szabolcs, Dubi Sándor, Király Norbert, kapitány: Bárány Tibor): 16- ba jutott, Gasparin Szabolcs: „Fighting Spirit” díj

Magyar női csapat (Galanics Veronika, Kovács Kinga, Duschel Orsolya, Király Barbara, kapitány: Sipos Aranka): 16-ba jutott: Király Barbara: „Fighting Spirit” díj

Férfi egyéni: Dubi Attila 16-ba jutott

Női egyéni: Sipos Aranka 8-ba jutott, 'Fighting Spirit' díj

Király Barbara 16-ba jutott



ELADÓ!

Webshop Japanban vásárolt Kendo-Musashido-Bogu

Machine-5mm, 500 Euro-ért eladó (eredeti ára: 736 Euro)

Demeter Attila 70 262 2622

• K E N D O •

KENDÓ TÁBOR HAJDÚNÁNÁS

2006. december 27-30.

2006. december 27.

Az első napon, délután háromkor kezdődött az edzés, hogy mindenki időben leérhessen Nánásra. Akik elkéstek és nem tudtak bemelegíteni, azoknak sajnos később hatalmas izomlázsal kellett hazatérniük.

Az első edzésen megbeszéltük, hogy mit próbálunk elérni az elkövetkezendő három napban. Legelőször is gyakoroltunk egy kicsit mindből: technikáztunk, „uchikomiztunk“, és ügyeltünk a helyes testtartásra.

Edzés után hazamentünk, és mivel nem szolgáltak fel ételt a szálláson, pár hősies ember felajánlotta, hogy elmegy venni valamit az egyik CBA-ba, ami legalább 20 percre volt tőlünk. Viszont voltak olyan megmentők is, akik tudták, hogy honnan lehet rendelni pizzát, így végül a szálláson vacsoráztunk.

Vacsora után összegyűltünk az egyik teremben, hogy megbeszéljük, hogy mit fogunk csinálni a következő nap, és hogy mire kellenne jobban odafigyelni, amikor kendózunk.

2006. december 28.

A második napot szuburi gyakorlással kezdtük, és technikával folytattuk. A technikák gyakorlása közben többször is meg kellett állnunk, hogy kijavítsuk a rossz lábunkat, vagy javítsuk rossz vágásainkat.

Három órai kemény munka után szünetet kaptunk, és egy két és fél órás pihenés után újra folytattuk a gyakorlatokat. A még megmaradt fölösleges energiákat a páncél nélküliek egy fél órás „uchikomival“ vezették le, míg a haladók dzsigeikóztak.

Kora este ismét összegyűltünk, hogy megbeszéljük a következő napi stratégiánkat. Mivel a következő nap bíraskodást kellett gyakorolnunk, a mesterek elmagyarázták, hogyan lehet igazságosan bíraskodni. Az is szóba került, hogyan lehet megvalósítani egy vágást, amit a kikentai-ichivel magyaráztak edzőink.



2006. december 29.

Az utolsó edzés már csak kétórás volt, és ezalatt az idő alatt tanultuk meg, hogyan kell felismerni egy érvényes ippont, és hogy milyen nehéz dönteni az érvényes vágást illetően.

Végül egy utolsó „uchikomival“ és harminc vágásos kirikaesivel zártuk le az edzőtábort, de voltak olyanok is, akik még maradtak a versenyre, amelyen összesen 14-en indultak.

A Sayonara partin nem sokan vettek részt, aminek az egyik oka az volt, hogy a legtöbb táborozónak időben haza kellett érnie, és már nem tudtak harmincadikáig maradni.

Összesen ketten jöttek a Mushin Kendo Klubból, négyen az MJJKs-ok közül, kilencen Debrecenből, és huszonegyen a Főnix Kendo Klubból (amit



sokan meg is morogtak, hogy ez biztos egy Főnixes összejövétel.

A versenyt Gavaltik Dániel (Budapest Főnix Kendo Klub) nyerte meg. Második helyezést ért el Drávai Tibor (Budapest Főnix Kendo Klub), és a harmadik Papp Péter (Bushido Kendo Klub) lett.

Ha egy szóban kellene jellemezni a tábort, akkor azt mondhatnánk, hogy eléggé megerősítő volt, de ez nem jelenti azt, hogy nem élveztük, sőt, az ellenkezőjét: nagyon tetszett! Nehéz volt, de ha még egyszer előlről kellene kezdeni, szerintem bármelyikünk (vagy mind együtt) biztosan újból szívesen végigcsinálná.

Hegedüs Mulán

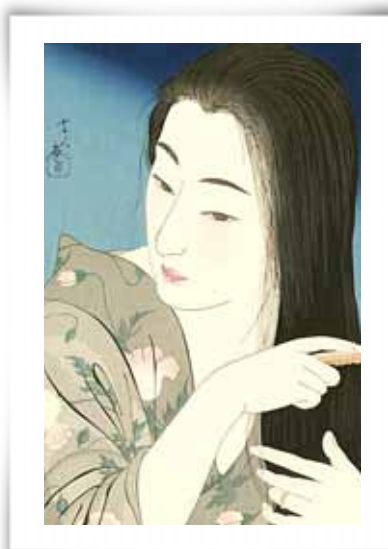
Kangeiko 2006, Lindow

HOGYAN KÉSZÍTETTEM FEL A TESTEMET A VIZSGÁRA.

Kendóstársaim okulására

KILÓ – KALÓRIA – VITAMIN

Ha már az ember elhatározta, hogy ha török, ha szakad, de megszerzi az esedékes dan fokozatot, nem árt, ha számot vet testi, lelki kondícióival. Márpedig megtörténik, hogy bizony, szakad! Befizetted a 100 000 Ft körüli összeget (edzőtábori díj, vizsgadíj, regisztráció, útiköltség), és akkor az utolsó válogatott edzésen az első kirikaeshinál elszakad a jobb lábad talpában az egyik izomszalag. Reméled, hogy csak részlegesen! A remény hal meg utoljára. Pedig hogy készültél! Az edzések számát felvitted legalább heti két alkalomra szeptemberben. Októberben lenéztél más klubokba is. Vigyáztál, hogy a bemelegítés után érkezzél. Közel 50 év alatt már annyit melegítettél, hogy most már minek! Felszedtél két év alatt 8–10 kilót (nem fölösleg, hanem raktár), hátha jó lesz még valamire, ha nem adnak enni a németek. Van, aki ez időalatt 35-öt raktározott. Igaz, zsákkal a hátán már nem szívesen jár csapkodni az ember. Novemberben rátértél a könnyebb, zöldségdús étkezésre. A gabonából nyerted főleg az energiát (búzacsíra, puliszka, tel-



jes örlésű kenyér, rizs, hajdina), de könnyű tésztákkal is kényeztetted a gyomrod. Spagetti carbonara, al sugo, al mákos, diós, tejszes cucc. Megérkezett a savanyú káposzta, cékla, csípős macskapöcse paprika. Sajnos, ehhez kell enni valami magyarosat is. Szokásos december eleji disznóvágás Somogyban.

Őt mangalica levág, hozzá két gímszarvastehén felaprít, az őz külön megcsinál kolbásznak, később fogyaszt. Tokaszalonna megköveszt, zsír kisüt töpörtyűnek, sajt finoman fűszerez, hurkához, sajthoz a begyűjtött vad-disznónyelv, máj hozzáad. Fehérszalonna sózva, úgy a jó, húsos szalonna, meg sonka bepácol, hónap után megy füstre. Vér hagymásan, pecsenye zsírosan, friss kolbász libazsírral vegyesen kisütve, úgy a jó, egész hideg, idei fehér borral, mondjuk szürkebaráttal megcsúsztatva.

A szervezet ásványianyag-, sav- és vitamin-háztartására különös figyelmet kell fordítani. Kerüljük a kilengéseket! A túl sok sör nem magyar embernek való. Korlátozzuk napi maximum három vagy négy korsóra (edzés előtt legfeljebb egy, utána szükség szerint). Inkább javallt a telt vörösbor alkalmazása. A sorrendre ügyeljünk! Száraz torok

tiszta vizet kíván, kissé borral ízesítve. Az arány folyamatosan cserélődjön, míg már tisztán nem kívánjuk. Itt a mértékre ügyelvén, és hogy még kolbász is maradjon másnapra a gyerekeknek, abbahagyhatjuk a dözölést. Ne tart-sunk otthon kilúgozott, tisztított sót, drága vitaminkészítményeket, divatos adalékanyagokat (kalcium, magnézium, plusssz vackok), illó ola-jokat, sört, szteroidokat, szőját, hallucinogéneket, termolabilis mére-ganyagokat, muszkarint és egyéb veszélyes toxint! De legyen otthon jó pálinka, mangalicaszír keverve libaszírral, asztali só, ünnepi alkalmakkor (nem naptári) rozébor, jó csomagolású, kézzel szedett zöld tea, kerti növények, lábon száradt gyümölcs.

FÁJDALMAS TAPSZTALATOK

Minden nap vedd kezedbe a kardjaidat. Bokutó, kodacsi, sinai. Azután minden órában. Később fokozhatod. A nyújtást kezdjük már az ágyban. Utána a cipőfűzőmegkötésével. Én már két éve küzdök a bal lábam achillesénél található ízületi tok gyulladásával, ami csontkinövést és állandó fájdalmat okoz. Mondják, hogy kendős betegség. A szakadást mindenképpen előzzük meg, persze a fájdalmakkal előbb-utóbb megtanulunk együtt élni. Háromszor-ötször nyújtunk legalább egy perces időtartamokkal a terhelés előtt. Ne feledkezzünk meg a test másik oldaláról sem. Használhatunk különböző gyógykenőcsöket is. Üdíti a lelket, és néha jó illatú is. Egyéb haszna nem sok van. Következetes pihentetéssel és terápiás munkával lehet csak megijeszteni ezeket a testrészeinket, hogy mindenképpen kiszolgálják akaratumkat. Jóindulatunkat kifejezvéen néha simogathatjuk őket, elképzelve, hogy mily tökéletesek, egészségesek és szépek lesznek újra. Aki ízületi problémákkal terhelt, sújtott, megáldott (30 fölött ki nem?), az kíméletesen terhelje az izmait. Kaidan. Magyarul, lépcső. Minden fokra lépve maximális sebességgel szaladjunk felfelé. Visszafelé lazítani. Megint fel, megint le. Hányásig. Ezután a harmadik napot kell figyelni. Semmi foci, semmi tánc, ugrabugra! Maximálisan kontrollált edzés. Ilyenkor a legfigyel-metlenebb az izomzat, s terhelődik az ízület, a szalagok. Vigyázzatok! Én nem vigyáztam eléggé. Akkor még kicsi gyermek voltam, nem tudtam, ráfáz-tam. Háromszor műtötték a jobb térdemet, a bal csak egyszer. A jobb vál-lam szakadt súlyosan (egy hétig nem aludtam), a bal csak kissé. Egy évre elhalasztottam a főiskolai trombita vizsgámat a hétvégi karateverseny következtében. Majd fekvőgépessel turnéztam Nyugat-Európában három hétig. Zoknis-mankós-behajlított térdes, röhögéses-sajnálatos. Kényszerű-pénzkereséses. Versenyre készüléskomolyságos, katonai bakancsba ólom-betevéses, magaslábbal futásos, két hónap teljes pihenésre kárhoztatott, idióta-akaratos. Vigyázzatok! Más kárán tanul az okos.

Október végén megerőltettem a bal csuklómat. Utólagos testedzés a kertben borivásból kifolyólag. Ritkán fordul elő ilyesmi velem! Már mint a csuk-ló megerőltetése. Önfeledt csapdosás, hadonászás a bokutóval. Elképzelve, hogy mennyire hasonlítok a mestereimre és azok mestereire, Abe, Kibe, Ohta Masataka, Musashi mesterekre. Csak lassan, lépésről - lépésre! Egy hónap kellett, komoly pihentetés mellett. Másként egy életre el lehet gyengíteni a csuklót, s a vágy maga marad csupán.

Ugye titeket nem kínozza a derékfájás? Na, engem igen! De már megszoktam. Néha hirtelen tör rám. Vívás közben. Mint nemrégén a Labru-vel, a franciák kiválóságával való találkozásakor. Itt jártak nálunk, volt nagy mellény, kapott a fejére a Piúkovich Andrásztól, a sárga parkettáig lehordta a mestere, lelke romokban. Én épp egy kéthónapos amerikai turnéről érkeztem, no bemelegítés, no problem. Kardok találkozása a szellemi

szférákban, ko ken chi ai, a szeretet megérzése az erők találkozásakor. Úgy sikerült a porból felemelnem a lelkét a hittel, erővel, egyenességgel teli vívásommal, hogy ott az edzés alatt kiszaladt a névjegykártyájáért hálája jeléül, hogy hagytam neki is egy-két vágást mérni rám. Közben majd besz...tam a derékfájástól. Tessék kiiktatni a rosszfajta hasizomgyakorla-tokat, amik terhelik a gerincet, a repertoárból. Tessék naponta nyújtott lábemelést végezni hátrafelé, ötvenes szériában! Tessék máskor bemelegíteni!

A bőr. Fontos védelmi szerepe közismert. Színe változásai egyediek. Hónaljban zöld, kék, sötétkék árnyalataival találkozhatunk dővágás kísér-letének következtében. Csuklónknál, felkaron pirosas, zöldes-kékes, vizedéssel kevert rózsaszínű egyveleg lelhető fel. Annak idején a Takex (Takács Laci – Főnix) azt bizonygatta, hogy „a te bajod, mert nem jól tartod a kezedet”! Szerintem igaza volt. Hozzá kell tenni azért, hogy igen sajá-tosan vágta a kotékat. Na, az ilyen dolgokkal nem kell sokat foglalkozni. De ki ne tedd a gídet száradni a napra két edzés közt, mint én Kitamotoóban, mert megtapasztalod a bőröd hiányát hamar a test hasoldali tájékán, ahol kidörzsöli a zsíros-kemény korc. Menjünk lejjebb. Ha valaki ráadásul seb-horreás bőrtípusú, észlelheti, mily fokozott mértékben szárad ki csusza-tolás közben a talp és további részei. Egyéni tapasztalás útján kezeljük ezeket. Az indián azt mondja, hogy aki nem szereti a lábát, azt a lába sem fogja szeretni, s nem szolgálja. Idősebb bőr nem tudja oly gyorsan visszanyerni rugalmasságát, zsírzását-faggyúzását nekünk kell megoldani. Edzés előtt közvetlenül ne tegyük, mert csak zavarni fog a mozgásban. Ekkor inkább ujjunkkal erősen dörzsölgessük meg a terhelődőrészeket. Bal nagylábujj alatti, jobb sarok (fumikom), ujjak közötti (gombás) részeket. A gomba egyébként is ott ül a redőkben, repedésekben, s figyel, hogy mikor csaphat le. Ne hagyjuk! A Lamisil erős szer, de időnként lehet alkalmazni. A mosószappan kiváló. Ecetes, sós, boros áztatás gyönyörűsége. Utána fölösleges bőrkeményedések eltávolítása habkövel, durva ronggyal, bőrol-lóval, zsebkéssel. De hagyni kell a bőrt regenerálódni. Ahol terhelődik, per-sze hogy növekszik, mint a lópata. Különbéféle fumikomik okozhatnak bokazúródást, porcleválást, korai székelést, de főképpen sarokbőr fel-gyűrődést és annak mély berepedezését. Ez elkerülhetetlen, ha dinamiku-san teszed a súlypontodat abban a pillanatban előre. Talán megelőzhető lenne, ha azzal a lendülettel ki is szakítanánk magunkat a gyors eltávolodás céljából, könnyű szuri-asikkal. De hát oly lusták vagyunk és gyarlók! Ki zoknit húz, ki ragtapaszozik, ki fáslizik, kendős cipőt visel, vagy otthon marad. Táborban nincs mese. Menni kell!

SZÉGYEN A FUTÁS – DE HASZNOS!

Tehát a válogatott csapat befejezte a felkészülést a Tajvani VB-re. Számolok. Van még négy hetem az előkészületekre és gyógyulásra. Gondolom, hogy két hét alatt elmúlik a jobb talpi sérülésem (mondom: gon-dolom). Úgyhogy rögvést pihentetéssel kezdem a programot. Csak edzés-tartás, majd egyebek. Hihetetlen gyorsan regenerálódik a szervezetem, ezt már a sportorvos is mondta, úgyhogy négy nap után annyira fickósnak érzem magam, hogy nyújtani kezdek. Kitaláltad! Tovább sérült a talpam. Kicsit rosszabb lett, mint volt, így hát megijedtem. Annyira mégsem, hogy három napra rá újra. Ezután elövettem a jobbik eszem. Még volt 15 nap az indulásig. Pipiskedés, lazítás, enyhe nyújtás következetes adagokban. TV előtt, zenélés közben, buszmegállóban, mindenhol. Pár nap után gyógy-futás, csak meredeken fel folyamatosan, majd vissza. Elég 20 perc. Ez még

karácsonykor is tart, de már akkor az egyeneseken egy-két repülő is kiegészíti. Utolsó futás 25-én. Érzem, hogy rendben lesz minden. Izomzat kész, tovább nem sérül. Jobb térd vizesedése stagnál.

ELSŐNAP LINDOWBAN

26-án indulás a fiúkkal (Bárány Zoli, Csontos Tamás, Tráser Tomi). Kiváló társulat, 11 órai utazás után megérkezés a táborba. Azonnal két liter bor, kevéske pálinka, szalonna, kolbász, ahogy az dukál. Alvás 6-ig. 6 óra 30-kor asa geikó. Avagy, németes bemelegítés után (maradjunk annál a szónál, hogy furcsa), közös mavari geikó. Majd reggeli. Kata edzés 10 h-tól, majd gyakorlás sinaival. Ebéd, 3 h-tól megint kata, sinai, majd mavari geikó 6 h-ig. Vacsora, szauna. Majd az elmaradhatatlan szalonna, kolbász, pálinka, bor, jókedv. Kapnak a fiúk egy kiadós masszázst is. Persze sör fejében, úgyhogy az sem marad ki a menüből.

MÁSODIK NAP

Másnap 6 h-kor megint ébresztő, de valami furcsa, rossz érzéssel vegyes. Gyerekek, ez rettenetes! Megint edzésre kell menni. Úgy érzem, hogy csupán egy rövid testrészem kívánja a kendőzást. Megint asa geikó. Most már kinyílt a bal talpamon az elrugaszkodási pontnál lévőredő. Itt vastag a bőr, ez bizony nem fog begyógyulni maholnap. Parkettánál ilyen ritkán fordul elő, de ez nem parkettás terem. Amúgy jó. Ha nem ragasztom le, tovább nyílik, és akkor képtelenség elrugaszkodni. Oda az egész céció. Tehát lera-gasztom, és még kap egy gumifásli betekerést is, ami az achillest is védi, mert az is erősen bejelzett. Nem szereti a sok állást, ami pedig a katázásnál előfordul. Most már mindig ugyanaz következik: kötözés, edzés, evés, kenegetés, alvás, kelés, morgolódás, kötözés... . Estére úgy össze vagyunk törődve, hogy a Tráser Tomi pálinkával tölti fel a bort. Nem öntjük ki végül. Mesélgetjük az élményeinket a különböző figurákkal. Van a halszemű, aki végül nem kapta meg a 4.-et, pedig sem a kata, sem a vívás nem ment neki annyira, de jó gyerek volt. Aztán a kopasz, meg a pislogós, meg sok félig japán, meg a három csaj, akit még gyorsan leráz a Tomi és aztán jön sörözni. A Csonti különórát adott Eckernek, az osztrák kiválóságnak katából, kinek aztán sikerült a negyedik dan, neki meg majd csak jövőre. Egyébként mindig a magyarokkal példálózott mesterünk, Shinozuka 8. dan hanshi, pedig volt ott szerb, svájci, osztrák, lengyel, svéd, aki beáll a kapuba, s véd. Megbecsültek bennünket. Minden mozdulatunkat árgus szemmel figyelték a vizsgáztatók, s riogattak, hogy ez így nem lesz jó. Zolival már-már tökéletesnek éreztük, amikor csillogó szemekkel jött a német 7. danos mester és örömtelien közölte, hogy észrevette, amint egyszer a hátsó sarok leért a földre. Anyám, ezek nem viccelnek! De mi ennek végülis örültünk. Ezt akartuk, hogy érezzék, mindent úgy csinálunk, ahogyan ők tanítják. Amikor Shinozuka mester mutatott valamit, ők mosolyogva ránk néztek fejüket csóválván, hogy ez nem úgy van. Egyébként szeretetre méltóak és igazán jó barátság alakult ki köztünk. Ha majd ti is elmentek legközelebb a kangeikóra, tapasztaljátok a kiválóan előkészített talajt. Jó lehetőségek lesz sikeres vizsgát tenni. Olyan nagyságok kezdték a puhítást, mint Aranka, Hunor. Köszönet nekik is!

HARMADIK NAP

Harmadik napra további helyeken elvékonyodott a talpbőröm. Berepedezett az ujjak alatt is. Megfigyeltem, hogy mások is egyre több rag-tapaszt használnak. Érdemes cserélni. Vívtram a legújabb világbajnokkal, a japán Hojoval. Őszinte vívás volt. Ő is élvezte. Sikerült betörnie a jobb hüvelykujjam körmének is. Ez általában ai-men vágáskor következik be. És utána megint ott és újra. Ilyenkor inkább az ura oldalt erőltessük. De ha elbizonytalanodunk a fájdalomtól, megint ugyanoda fogunk kapni. A köröm tövig vágása az indokolt.

Az ellátás kiváló, csak gulascht ne egyetek! Amúgy sem kell a vége felé már mindent bezabálni. Nincs nagy probléma vele, csak naponta hétszer kell wc-re menni legalább. Egyszer rekordot döntöttem.

A VIZSGA

Eljött az utolsó, a negyedik nap. Az az érzés, mint mikor a zenész a Karib-tengeri hat hónapos turné negyedik hétfőjén kitekint a kajütblakon, s undorodva kijelenti: „Már megint Jamaica”! Asa geikó, 10 h-kor kata, egy óra ucsi-komi, dzsigeikó. Ebéd, pihenés, nem szabad elaludni! Összes kötés, tapaszt levesz, láb befagygyúz. Fél 3-kor felkészülve, terembe érkezés. Új ruha, új ragasztott bogu, ellenőrzött shinai. Háromnegyed 3-kor leültetnek soronként. Úgy érzem, a legnagyobb erőpróba az ülés (ezekkel a térdekkel), tehát variálok. Fél seiza, fél térd, török, kínai, néha sunyin felállásos, nyújtós.

A németek a katával kezdenek. Mindenkinek többnyire rendben megy. Egy félig japánt kizárnak a további küzdelmekből. Pedig rimázkodott múltkor a Bárány Zolinak, hogy legyen a párja, s tán az ötödikig meg is tanulta tőle, de utána semmi. Itt még az 1. danra is mind a 10 kátát kell tudni.

Jött a vívás. Mondta a volt európa-bajnok, Lehman barátunk a Csontosnak, hogy legalább egyszer vágjon egy igazit! Két ellenféllel pont volt egy-egy igazi vágása. Talán azért nem kapta meg a 4. dant, mert nem talált. Talán azért, mert kioldódott a men-himója. Malör! Vagy? Jött a Tráser és agyonzúzta mind a két ellenfelét. Saját elmondása szerint jól érezte magát. El is hihetjük neki, örömteli érzés volt. Következett a Bárány Zoli a németek kiválóságával, a félelmetesen gyors, japánverő Sasha Schulkével. Zoli lerombolta, szépet vágott rajta. Éreztem, meg lesz neki a vizsga most már. Velem következett majdan. Ütköztek az erők. Kitéttünk a magyarok becsületéért. Aztán jött a fiatal japán leány, Udogawa. Nem adtam neki lehetőséget, de mindannyiunknak sikerült a bizonyítás.

Sayonara party, nyammogás, szürcsölgetés, diplomaosztás, ajándékozás, beszédek, öröm, hála, gyors búcsúzkodás. Shinozuka mester előrangatja Hojot, hogy jöjjön velünk fotózkodni. Így becsültek meg bennünket, magyar kendősokat a kangeikón, Németországban, 2006 legvégén.

MINDEN JÓ, HA JÓ A VÉGE!

Most két nap után úgy érzem, vagyok olyan állapotban, hogy lábra álljak, s elmenjek egy jó fürdőbe. Sok bolondságot mindannyiunknak!

Kovács Ferenc (5. dan)

KENDŐ MOHÁCSON

A mohácsi kendő és iaidó klub a november 17. és 20. között megrendezett szeminárium hatására jött létre.

A KEZDŐLÖKÉS

Mohácsról költözött Hollandiába Várfalvi-Bélavári Zita és Várfalvi Tamás, akik 8 hónapja kendőznek Suzuki mesternél Hágában (Suzuki Kendo Kai - <http://www.kendokaisuzuki.nl/>). Ők szerveztek szemináriumot, hogy a régi Bujutsukai Kenshin ryu tagoknak megmutassák az igazán tradicionális japán harcművészetet. November 17-én érkezett Mohácsra Suzuki mester több holland tanítványával. Az edzésekre engem és Gábort (Litter Gábor 3. dan kendo) is meghívtak, hallván, hogy sokáig foglalkoztunk kendővel. Az edzések és a mesterrel való beszélgetés hatására döntöttünk úgy, hogy elkezdjük a kendő klub szervezését Mohácson. Bár véletlen találkozás volt, de a három nap alatt nagyon jó kapcsolat alakult ki közöttünk.

AZ ELSŐLÉPÉSEK

Már a következő héten termet béreltünk és azóta is edzünk hetente kétszer, szerdán és szombaton. December végén Hollandiából ismét hazajöttek a mohácsi kendősök (Várfalvi-Bélavári Zita és Várfalvi Tamás), ebben az időszakban mindennap edzettünk. Hollandiából érkezett tíz darab használt sinai, amiket Suzuki mester sajátkezűleg rakott össze és csiszolt át nekünk. Tartottunk egy sinaikarbantartásról szóló összejövetelt is, ahol egyéb (történeti és elméleti) kérdések is szóba kerültek.

Örömmel jelentem, hogy első újévi edzésünkön, régi főnixes hagyományoknak megfelelően, megváltuk a szokásos ezer darab „men”-t! Klubunk másfél hónapos történetében ez mérföldkövölt.

A JELENLEGI HELYZET

Az országos kendő csapatbajnokságon felvettük a kapcsolatot az ország vezető mestereivel és nagy örömmel tapasztaltuk a szíves fogadtatást. Fontos segítséget kaptunk Erdélyi Gábortól és Tráser Tamástól. Ennek köszönhetően talán hamarosan be tudjuk adni papírjainkat az egyesület alapításáról.

Jelenleg 2500 Ft-os tagdíjat szedünk havonta, ami éppen elég a terembérletre. Mivel Pécsen már vezettem klubot, ezek ismerős dolgok, a különbség csak annyi, hogy azóta a terembérletek jobban emelkedtek, mint a fizetések. Bízunk abban, hogy a közeljövőben a létszámunk semmiképpen nem csökken tíz alá. Szeretnénk gyerekeket is tartani, de ehhez először kedvezőbb anyagi feltételek közé kell kerülnünk.

TERVEINK

Hollandiában élő kendősaink legközelebb tavasszal jönnek Mohácsra, illetve nyári edzőtáboron is szeretnének résztvenni. A tavaszi hazajövetelük alkalmából ismét néhány napos szemináriumot szerveznénk, amire szeretnénk néhány vidéki és pesti kendőst is meghívni. Sajnos profi szervezés még nem várható, de itthon a padlónkon elég sok hely van alvásra. ?

Németh Andrea (3. dan kendő)

TAJVAN

2006. december 9., Kendő Csapat Világbajnokság:
végeredmény: USA – Japán 3:2 (6-4) pontozással

SOKAN KÉRDEZIK, HOGYAN TUDTUK MEGVERNI A VILÁG LEGJOBB KENDŐCSAPATÁT

A világbajnokság befejeztével naponta csöngött a telefonom, hívtak Tokyóból, Szapporóból, Párizsból, Hong Kongból a világ majdnem minden tájáról és mindenki arra a tréningprogramra volt kíváncsi, amivel megvertük a világ eddigi veretlen, legjobb kendőcsapatát.

Engedjétek meg, hogy bemutatkozzam: Németi Attila vagyok. 2005 októberében az amerikai kendőszövetség felkért, hogy vállaljam el az USA csapata felkészítését edzőként, a 2006 decemberi kendő világbajnokságra. Shikai Masaki sensei (7. dan) az USA csapatmenedzsere a majdnem 20 éves nemzetközi úszóedzői múltam segítségével a japán csapat megverését tűzte ki célul. Úgy készültünk a kendő világbajnokságra mint egy olimpiai döntőre.

Sokan kérdezik, hogyan tudtuk megverni a világ legjobb kendőcsapatát, a japánokat. Erre egy szó a válasz: tudatosan!

Persze így a verseny után már könnyű ezt így kimondani, de a versenyig

eljutva több ezer banánhéjon elcsúszhattunk volna. És el is csúsztunk egy jó páron, de szerencsénkre a japánok többen csúsztak el, mint mi. Ez azt jelentené, hogy szerencsével vertük meg a japánokat? Egy kevés százalékban ez is hozzájárult, de mindemellett én azt vallom "minél többet dolgozol, annál szerencsésebb leszel."

Hogyan tudjuk lefordítani a kendő világra ezt a munkát? A kendőt felbontottam két különálló stílusra. Az egyik a tradicionális autentikus kendo, a másikat pedig a világbajnokságokon láthatjuk.

A kendő világában különböző szintű "tudás és technika" létezik. A kezdők az alapozó kendő világában élnek, a haladók rendelkeznek már valamiféle technikai tudással, míg a magasabb dannel rendelkezőknél már valamiféle tudás is tapasztalható. Ezek fölött lebegnek az úgynevezett "Istenek".

A világbajnokságra általában magasabb danfokozatúak neveznek be. "Istenek" nem indulnak.

MIBEN KÜLÖNBÖZÖTT AZ USA CSAPATÁNAK FELKÉSZÍTÉSE AZ EDDIGI VILÁGBAJNOKSÁGOKRA VALÓ FELKÉSZÍTÉSTŐL?

MINDENBEN!

Ha szellemi, technikai és lelki edzésben követed és másolod a legjobbakat, ebben az esetben a japán csapatot, akkor a legjobb esetben – 100%-osan dolgozol – is csak addig fejlődhetsz, mint a példád. De soha nem leszel jobb!

Ahhoz, hogy jobb légy, másképpen kell edzened, mást is kell csinálnod, amit az ellenfél nem ért. Csak így lehet rá esélyed, hogy megverd őket.

Ez nem jelenti azt, hogy az edzés 360 fokban eltér a kendőtől. A kendő alapjait és technikai részét mindig meg kell tartani. A kivitelezés az, ahol változtatni lehet és kell. Ne felejtsetek, most nemzetközi szintű kendőről beszélünk.

MIT JELENT A NEMZETKÖZI KENDO KIFEJEZÉS?

A világ sok részét bejártam már és sok helyen vettem részt kendő edzésen. Mindenütt, ahol jártam (Amerika, Kanada, Mexiko, Hong Kong, Tajvan, Kína és Európa) az egyszerű japán edzéseket utánozzák. Magassabb szintű "nemzetközi kendő" edzéseket sehol sem láttam, kivéve Japánban. Ott sem olyasféle edzéseket láttam, mint amit Szécsi Tamástól (ne felejtsetek: Szécsi Tamás úszni sem tudott) tanultam, akinek több száz úszó világbajnoki és olimpiai aranyérem megszerzése fűződik a nevéhez. Ez a fajta tanítás az, amit én "nemzetközi kendőnek" nevezek.

Minden embernek egyedi ujjlenyomata van. Minden sportolónak, harcosnak

a mozgásában is megvan az az "ujjlenyomat", ami őt különlegessé teszi a sportjában vagy a harcművészetében. Ezt az ujjlenyomatot 27 különböző tesztben állapítottam meg az amerikai csapat minden egyes kendősáról. A teszteket a kendő mozgásvilágára alapoztam: technikai, erőnléti, gyorsasági és kondicionális eredményeket tartalmaztak. Az eredményeket 1–10-ig osztályoztam, így mindenkinek láttam a gyengeségeit és erősségeit. Erre építettem a csapat és az egyéni edzések körforgását, aminek a célja a teszteredmények 10-hez való közelítése volt, mind a 27 tesztnél. A teszteket háromhavonta megismételtük, hogy lássuk a javulás mértékét.

Az amerikai csapat edzésein nem általános képzés folyt, hanem a mozgás mikroalapjaira történő lebontásával, javításával, építésével és gyorsításával állt össze az edzések körforgásos sorozata. Ez a 320 napos felkészítésben a következőképpen állt össze. Heti 6x4 órás, havi 96–100 óra, ami a 11 hónapra kb. 1100 órás edzésre jön ki.

Ha hetente kétszer két órát edzel, az 11 hónap alatt 48x4 óra = 192 óra

CSODÁK NINCSENEK.

A világbajnok nem azért világbajnok, mert szerencsés vagy a papája varázsló, hanem mert tehetségére építve, tudatosan készült fel hosszú éveken keresztül, hogy a világ egyik legjobbjá legyen. Az amerikai csapatnak 11 hónapja volt erre. Világbajnokok nem lettünk, de a kitűzött célt elértük.

Németi Attila (3.dan kendo)

• I A I D O •

IAI – OZU 2006



2006. november 18-án kora reggel már mindenem szépen össze volt csomagolva és az ajtóm elé készítve! Vártam két tanítványom, hogy a reptérre menet felvegyenek. Számomra már rutin volt az utazás, harmadik alkalommal megyek erre a helyre, mindig ugyanazzal a feladattal: minél több tudást szerezni, magamba „szívni” és hazahozni a Tosai* laiból. Megcsörrent a kaputelefon, könnyű csomagommal hamar lent voltam. Varga Zoltán és Mester Csaba először indult neki Japánnak, ezért emelkedett

hangulat és egy sima felszállás kísért végig minket Ferihegyről! Az amszterdami Schiphol reptéren már szigorúbb volt a biztonsági szolgálat, a vasbetétes bakancsom le kellett vennem a fémdetektoros kapukban, de azért még egy „üveg valami” (Glenfiddich) vásárlásával egybekötve is kényelmes menetben foglaltuk el igen szerencsés helyre szóló ülőhelyünket a Boeing DC-10-en. Az út 12 óra volt Osaka, Kansai „szemétdomb szigetre” épült repteréig. Japánba érkezéskor ki kell tölteni egy belépő lapot, amin olyan kérdés is van, (amellett, hogy terroristák vagyunk-e?) hogy van-e nálunk fegyver (pl. lőfegyver, kés vagy kard)? Mivel nekünk nem volt mit titkolnunk, sőt büszkék voltunk utunk céljára, így bejelöltük, hogy „YES”! Ez kisebb értetlenséget okozott határőr körökben, de főszavakban azért sikerült megértetnünk, hogy „IAIDO, GASHUKU... meg MOGITO**”, bár az egyiknek fogalma sem volt arról, hogy mi az-az laido! A vámon rendre kipakoltatták a kardjainkat és egy egyszerű mágnessel ellenőrizték, hogy nem fémkardot akarunk-e bevinni, ami, ugye szabályellenes. De pár perc múlva jó magyar szokáshoz híven találtunk egy ideális helyet magunknak, ahol a terv szerint bevártuk skót, angol és kanadai társainkat, ami közel 5 óra várakozást jelentett. A berendezett „otthonunk” nem volt más, mint a reptéri turista információs hely, ahol a brosúratartók képezték nappalink falait, a nagy reklámtáblákkal. Az „üveg valami” (ahogy azt Zoli hívja) hamar előkerült és vele együtt a felszabadult jókedv is. Úgy félidőben egy mosolygós, kedves hölgy lépett be „szobánkba”, és szép angol akcentussal megkérdezte, mit csinálunk itt, mialatt elővette a rendőrségi igazolványát is. Erre én szintén kedvesen, illendően elmagyaráztam, hogy iaidókák

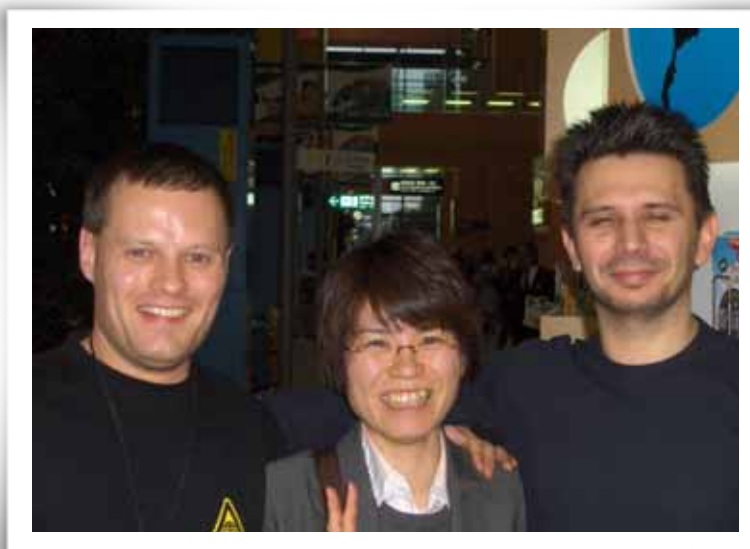
vagyunk és várjuk a társaink érkezését, hogy utunkat folytatva Ozuba menjünk. Elsőre nem értette, de amikor megkérdeztem, hogy kendőzik-e, egyből „megvilágosodott” és azt is megértette mi az az iai! Elnézést kért, hogy megzavart minket, mi pedig felkértük egy közös fotóra, amire szívesen vállalkozott. Hamarosan eljött a többiek várható érkezési ideje, persze nem akkor érkeztek, amikor vártuk őket és ezért kisebb pánikba estünk. Eredménytelen telefonhívások, címkérésék és a végső összeroppanás előtt megjelent a várva várt csapat!



Ezek után már simán ment minden! Neil szan, a nagydarab skót, a nottinghami Brian szan, Robin Hood földije, és Derrick, a kanadai Új-Skóciából vált kis csapatunk részévé. Elmentünk busszal Kobéig, ahol már várt ránk Nishimoto szenszei Finn barátunkkal, Pasi (ejtsd Paszi) szannal, hogy az első éjszakát nála töltve, másnap időben elindulhassunk Ozuba. Este a szenszei elvitt minket vacsorázni, ahol az asztalokba beépített gázfőzőn készíthettük el a szumósok által is kedvelt „föld meg magad” levesünket. Ismervén Nishimoto szenszeit, ilyenkor mindig ő fizette a vacsoránkat, de mivel ezt egyikünk sem várta el, azok után, hogy az otthonában hajthattuk le a fejünket több éjszakán keresztül, így igyekeztem megelőzni őt, és Zolit elküldtem a pénztárhoz számlánk rendezésére, a borralóval együtt. Rám bizonyára felgyűlt volna, mivel már volt „összetűzésem” vele a fizetési felelősséget illetően! Hamarosan azonban kiáltozni kezdték Nishimoto szenszei nevét, aki azonnal intézkedett és Zolit félretolva, kifizette a számlánkat?. Mint kiderült, azért szóltak neki, mert szeretett volna még 10% borralót is adni, ami annyira összezavarta a pénztárost, hogy segítséget kért! Itthon azért illyentől nem igen esne zavarba senki?!

Másnap a közel 5 órás út után találkoztunk Iwata mesterrel Takamatsuban! Kitűnő egészségnek örvendett, ami határozott és erős hangjából is kitűnt! Mosolyogva fogadott minket egyszerű öltözékében és a sokunk által megkedvelt

„Cheerful Dog Clubs” hímzésű, bojtos sapkájában. Aki idegenként így látná, biztosan nem mondaná meg róla, hogy egy veterán katonát és Ohira Masayoshi volt miniszterelnök személyi titkárát látja maga előtt. Ebből is látszik, hogy személyisége túlnőtte a szükségtelen formalitásokat, ami miatt még jobban tiszteltem. Miután üdvözlöttük egymást, Ueda kunnak mondtam valamit, mire ő a kezembe nyomott egy boguzsákokat, egy sinaival teli



már sok éve használja Iwata mester csoportja az Eikoku Roshu Kai (Angol Roshu Csoport) táborának rendezésére. Olcsó, jó edzőterme, és ízletes nagyüzemi étkeztetése van, valamint ebben a városban lakik Yuriko szan is, aki hosszú évek óta tolmácsolja a csoportnak, és egyben a Mester és a gaidzsinok legszorosabb kapcsát is jelenti, hiszen hetente kap írásokat tőle az iai filozófiájáról.

A napi program a japánokhoz méltóan katonás pontossággal és ceremonikus lelkülettel telt el. Reggel 6.30-kor ébresztő, az udvaron 7.00-kor zászlófelvonás a japán himnuszra, majd zenés-katonás reggeli torna, utána egy kis beszéd a különböző csoportok képviselői részéről (kik ők, miért vannak itt?), majd mindenkinek körlettakarítás! Mondanom sem kell, a nagytakarításunk után egy sereg fehér ruhás szorgos hölgy jelent meg, komoly felszerelésekkel és újratakarította, amit mi már elvégeztünk! Ezután jöhetett a reggeli, majd 9.00-kor az edzés. 12.00-tól egy óra ebédszünet, és ismét gyakorlás 17.00-ig. 17.30-tól vacsora, este 19.00-21.00-ig szabad gyakorlás egy vagy két tanár felügyeletével, majd fürdés! Ez volt a napi program egészen vasárnapig, a tábor végéig, a napi 8 órás gyakorlásokkal.

Az edzések délelőtti tematikája csak az alapok alapjai volt! Ami a legegyszerűbb alapvágásokból állt és mindenki együtt gyakorolt. Ueda kun volt mindnyájunk számára a minta, aki négy és fél éve tanul Iwata szenszeinél. Ez az idő ugyan nem tűnik soknak, de ha azt vesszük, hogy minden héten 3-4-szer látogat el, alkalmanként 4-5 órás gyakorlásra hozzá, akkor könnyen belátható, hogy egy átlagos gyakorlónak, aki hetente két alkalommal 4 órát foglalkozik az iaival, az az Ueda kun által befektetett 3744 órányi munkát 18 év alatt tudná teljesíteni! Ez a fiatal titán az, akit Iwata szenszeinek igazán sikerült megtanítania arra, amiről már évek óta beszélt! Ez nemcsak a sok gyakor-

tartóval együtt! Szótlanul néztem ki magamból és mire egy köszönet elhagyhatta volna a számat, már ott sem volt! Az ember sok ajándékot kap 38 év alatt, de ez olyan váratlanul jött, hogy nem igen tudtam magammal és a helyzettel mit kezdeni. Az ajándék igazi élménnyé itthon vált, amikor felvehettem és gyakorolhattam benne... az a 70 évnyi kendő még akkor is érződik benne, ha a felszerelés nincs is annyi idős...és ezt kicsit minden alkalommal átélem!

Megérkeztünk hát az Ozui Nemzeti Sport és Kulturális központba. A helyet

lás, hanem a tudatlan múlt eredménye is, mivel neki szinte semmilyen iai előélete nem volt. Többek közt ezért kedvel minket, külföldieket is, mert nincs berögzött tapasztalatunk és nem ellenkezünk magunkban, a néha különös testhasználatot kívánó gyakorlatok miatt. Délután csoportokra osztva vettük végig a Tosai Muso Jikiden Eishin Ryu formagyakorlatait. Iwata mester ebben az iskolában olyan mély tudásra és tapasztalásra tett szert, amit kétlem, hogy bárki is felfogna, vagy átlátná, meddig tart. De Masamichi szenszei (akit a 19. század végén a legnagyobb reformátornak és lángésznek tart az iai társadalom) három közvetlen tanítványától tanult és három Menkyo kaiden*** tulajdonosa, több mint 60 évnyi gyakorlást tud maga mögött, amit a mai napig sem fejezett be. Még most is gyűjti és tanulmányozza a régi írásokat, mind a vívásról mind a víváshoz közel álló más művészetekről (pl. teaceremónia, no tánc). Jómagam 1996-ban találkoztam vele először Kanadában, 2001-től pedig szinte minden évben részt vettem táboraiban. Az elmúlt évek alatt azt tapasztaltam, hogy akár egy egyszerűnek hitt technikához is egyre többet tudott hozzáadni, ami nem ellenkezik az előzővel! Nem kenyerem magasztalni senki ember fiát, hiszen hittel vallom, hogy az igazi mestert saját magunkban kell felfedeznünk. Azonban ehhez kell inspiráció és elhivatottság, amit a hitelesség és jó példa alapján lehet csak elérni! Az, hogy egy 95 éves ember ne csak végigüljön egy helyben napi 8 órát, közel egy hétig, de aktívan figyeljen, edzést vezessen és a termet betöltő hangjával tisztán magyarázzon el dolgokat, az számomra olyan lelkiségre utal, amit csak csodálni lehet, és példaként állítani mindenki elé! Írásomnak nem célja a technikai részletek ismertetése. De annyit fontosnak tartok elmondani, hogy a testhasználat mennyire előtérben van 0 szenszei tanításaiban. Éppen ezért, úgy is gyakoroltunk katákat, hogy az iai számára lényeges testrészek erősítése, az izmok nyújtása volt inkább a cél, nem „csupán” az ellenfél távolságának és válaszreakcióinak a figyelembevétel. Szünetekben, illetve a vacsorák után

volt idő kérdések feltevésére. „Szokás szerint” én vittem a prímet, ezért is lett „Question monster” (Kérdező szörny) a gúnynevem a kollégák között. Én azonban ezt a címet a mai napig is büszkén viselem. Az esti tisztálkodás és fürdés esett a legjobban a nap végén fáradt testünknek. Igaz, a harmadik napra kezdett el oly mértékben kisebesedni a térdünk, hogy a meleg víz tüzként égette a bőrhámtól hiányos részeket. Persze a nap folyamán sem enyhült, bár én már tudtam, hogy ez a holtpont és már csak pár nap, és a fájdalom elmúlik, a feldörzsölt bőr pedig egyszerűen hozzászokik a megpróbáltatáshoz. A délutáni tanítások tehát úgy zajlottak, hogy Ueda kun bemutatta a formagyakorlatot, amit mi kétszer utánacsínáltunk, majd következett a javítás részéről, illetve Iwata szenszei részéről. A nem hivatalos programhoz tartoztak még az esti összejövetelek, ahol sörözés mellett osztottuk meg egymással a nap eseményeit vagy ismertük meg jobban egymás „kinti” életét!

Befejezésül azt tudom mondani, hogy bár az iai általánosan nagyon monoton és szellemileg igen megterhelő, azonban ez az állapot csak ideiglenes, mivel éppen a hosszú és egyszerű gyakorlás az, ami „kiemel” ebből az érzésből, és igazán itt kezdődik a gyakorlás öröme!

*Tosa a régi elnevezése a jelenleg Shikoku szigetén található Kochi prefektúrának.

** a mogi-to életlen gyakorló szamurájkardot jelent.

*** Menkyo Kaiden: Elismerő oklevél az iaiban arról, hogy az illető mindent elsajátított az adott iskolából.

Budapest, 2006. január 12.

Mihalik Hunor (Kendó 5. dan , iaidó 5. dan)

KEDVES OLVASÓ!

Idén, 2007-ben lesz, hogy elindult Magyarországon a kendo fejlődése. Sokan segítettek, hogy a helyes úton haladjunk, de mennünk nekünk kellett.

A Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetség ma 20 klubot foglal magába melyekben összesen 504 tag gyakorol. Büszkeséggel látom a szervezet fejlődését.

E mellett öröm látni az egyéni életutak pozitív alakulását is. A kendo hatását az egyéni életre, ahogy beérik a sok gyakorlás. Egy idő után az egyén már másképp fordul a közösség felé. Jól látja a szükségletet és a saját ambícióit is ösztönösen az igények kielégítése felé irányítja.

Ne felejtjük el, hogy a „harcos kaszt” feladata klasszikusan ez: jobbá tenni az életet, fenntartani a rendet és megoldani a problémákat.

Mai világunkban információ verseny van. Az egyik oldalon nagy az igény a gyors és megbízható, jó információra, a másikon megy a kiszorítódsdi az emberek idejéért és memóriájáért. Ránk ömlik a sok nem kívánt szükségtelen információ.

Örömmel üdvözlöm a kendósoknak szóló hírlevél ötletét. Nagy szükség van rá. Kívánok neki erőt és kitartást, hogy ki ne fulladjon, pártatlan és nyitott hozzáállást, hogy mindenki számára érdekes maradjon.

Sok sikert! Hajrá!

Vadadi Zsolt
MKSz elnök