

GOTTNER RICHÁRD GÁBOR

A *karate* megismerésének tíz cikkelye Itosu Ankō levelének fordítása és elemzése

Abstract

The Ten Precepts of Learning about *Karate* Translation and Analysis of the Letter of Itosu Ankō

Karate is one of the most popular martial arts in the world; however, it does not have a long, well-documented history. Okinawan *karate*, which was previously practiced in secret, began to be publicly taught in the first half of the twentieth century. Therefore, the first written literature also first appeared in this period. One of the earliest documents is the letter by Itosu Ankō, submitted to the Okinawan prefectural Ministry of Education, proposing that *karate* be made an independent subject in the school education system. This is one of the earliest sources, if not the very first, concerning the history, purpose and training methodology of *karate*. This paper aims to publish a philological Hungarian translation and analysis of Itosu's letter, considering the influence of classic literature on the author, as well as to contextualize the text from historical, philosophical, sports-education, health and psychological points of view.

Keywords: budō-research, Itosu Ankō, martial arts, *karate*, Japanese studies, translation, school education, ten precepts, sport

A *karate* 空手 talán a legismertebb harcművészet a világon, tulajdonképpen Japán egyik fő kulturális exportcikkének tekinthető. Ez az okinawai eredetű küzdőművészet azonban, a japán főszigetek samuráj hagyományaiból táplálkozó tradicionális harcművészeteivel ellentétben, jelen ismereteink szerint nem rendelkezik több évszázadra visszamenő, részletesen dokumentált írott forrással.

A tradicionális japán harcművészetek (*koryū bujutsu* 古流武術) már egészen a XVII. századtól kezdve rendelkeztek a különböző iskolák technikai kivonatát, elméletét tartalmazó, mesterről tanítványra hagyományozódó írott dokumentumokkal – összefoglaló néven: *densho* 伝書. A harcművészetek elméletével foglalkozó úgynevezett *bugeiron* 武芸論 műfaj olyan kiemelkedő munkái,

mint Yagyū Munenori 柳生宗徳 1632-es *Heihō kadensho* 兵法家伝書¹ vagy a legendás karforgató Miyamoto Musashi 宮本武蔵 1645-ös *Gorin no sho* 五輪書 című könyve² (mint az keletkezési idejükből is kitűnik) már a XVII. század első felében megjelentek.³

Ezzel szemben a *karate* legkorábbi japán nyelvű⁴ írott forrásai a XX. század elejéről származnak, amikor ez az okinawai harcművészet a mai képére kezdett formálódni. Ezek közül az írott források közül talán a legismertebb Itosu Ankō 1908-ban írt *Karate kokoro e jūkajō* 唐手心得十箇條 (*A karate megismerésének tíz cikkelye*)⁵ című levele, amely talán az első, a karate történelmét, céljait és módszertanát, gyakorlási módját (röviden) összefoglaló írott munkának tekinthető. Jelen tanulmányomban ennek az írásnak a jelentőségét és a korabeli *karatéról* alkotott képet, a modern *karate* kialakulásának kezdetét szeretném bemutatni, az eredeti dokumentum (1. függelék) fordításával (2. függelék) és elemzésével.⁶

¹ Az eredeti japán szöveg alapján, magyar fordításban megjelent: Szabó Balázs 2016. *Test és tudat: A japán harcművészeti filozófia hajnala*. Budapest: Torii Könyvkiadó.

² Az eredeti japán szöveg alapján, magyar fordításban megjelent: Miyamoto Muszasi 2011. *A nyughatatlan génusz – Az öt elem könyve*. Fordította: Abe Tetsushi, Tóth Andrea, Varga Orsolya. Budapest: Szenzár.

³ Yamaji 2014: 211–214.

⁴ A *karate* legkorábbi írott dokumentumának tartott *Bubishi* 武備志 eredeti nevén *Wubeizhi* (nem összekeverendő Mao Yuanyi 茅元儀 1621-ben megjelent, azonos című művével) egy kínai nyelvű, elsősorban a dél-kínai Fujian 福建 tartományból származó, úgynevezett Fehér daru (*Baihe-quan* 白鶴拳) és más *gong fu* stílusok tanításait tartalmazó jegyzetek gyűjteménye, amely a *koryū bujutsu*-ban található *denshō*-khoz hasonlóan hagyományozódott generációkon keresztül, nagy hatást gyakorolva a modern *karate* alapítóira. Ez azonban teljes egészében kínai nyelven íródott, az okinawai mesterek feltehetően csupán örökösei és nem szerzői voltak ennek a dokumentumnak (Gottner 2022: 90–95).

⁵ Ismertebb nevén: *Itosu tíz leckéje* (*Itosu jūkun* 糸洲十訓).

⁶ Ezúton szeretném kifejezni köszönetemet és őszinte hálámat Máté Zoltán tanár úrnak, a Károli Gáspár Református Egyetem adjunktusának, aki nemcsak, mint egykori *alma materem* oktatója bevezetett a klasszikus japán nyelv alapjaiba, fordítási módszereibe, hanem saját szabadidejéből áldozva fogadta el kérésemet, hogy az elkészült magyar nyelvű fordítást az eredeti japán szöveggel összevesse. Az ellenőrzése során tett meglátásai, javaslatai nagy segítséget nyújtottak a szöveg értelmezésében, és jelentősen hozzájárult a fordítás végleges formájának az eléréséhez.

A levélről

1. A szerzőről és művének keletkezéséről

A szerző, Itosu Ankō 糸洲安恒 1832-ben született Okinawán, és már fiatal korában megismerkedett a kínai és japán klasszikusokkal,⁷ valamint az akkori-ban legendásnak tartott⁸ Matsumura Sōkon 松村宗棍 mestertől⁹ tanult *karatét*.¹⁰ Nevét elsősorban a tanítványai tették halhatatlanná: a Shōtōkan 松濤館 irányzat alapítója Funakoshi Gichin 船越義珍 saját emlékirataiban¹¹ többször is említést tesz Itosu-ról,¹² akinek külseje, Funakoshi leírása szerint:

[...] Itosu mester középmagas volt, hatalmas, hordónyi mellkassal. Hosszú bajusza ellenére inkább egy jólnevelt gyerek benyomását keltette. Ez a külső azonban megtévesztő volt. Karjaiban és lábaiban ugyanis hatalmas erő volt. [...] Itosu valójában nagyon edzett ember volt, testének minden része szinte sérthetetlennek látszott.¹³

Itosu másik tanítványa, Mabuni Kenwa 摩文仁賢和 a Shitō-ryū 糸東流 alapítója, aki az iskolája nevének első írásjegyét (*shi* 糸) Itosu 糸洲 nevéből vette át, így tisztelegve mestere előtt.¹⁴

⁷ Itosu e műveltségéről számos alkalommal tanúbizonyságot tesz a művében: a szövegben nem egy helyen találhatók olyan *kanji*-összetételek, amelyek híres kínai klasszikusokban bukkannak fel, továbbá a szöveg maga klasszikus japán nyelven lett megírva, gyakoriak benne a korábbi korokra jellemző, archaikus kifejezésformák.

⁸ Önéletrajzi könyvében (lásd 11. jegyzet) Funakoshi Gichin leír Matsumura Sōkonról egy „már-már legendává vált” történetet arról, „hogyan győzött le küzdelemben egy másik mestert egyetlen ütés nélkül” (Funakoshi 2007: 38–46).

⁹ Érdekes módon Matsumura Sōkon mestertől is fennmaradt egy rövid esszé, amelyet élete vége felé írt meg egy Kuwae 桑江 nevű tanítványának. Matsumura írása megelőzi Itosu munkáját, így akár a *karate* legelső japánul írott forrásának is tekinthetnénk – attól függetlenül, hogy a szöveg nem kimondottan a *karatéról* szól. Angol fordítását (talán elsőként) Mark Bishop publikálta *Okinawan Karate* című könyvében. Matsumura szövege ugyancsak kutatás tárgyát képezheti a jövőben (Bishop 1999: 53–57; Uozumi 2013: 173).

¹⁰ Bishop 1999: 88.

¹¹ A Kodansha International által kiadott angol fordítás alapján, magyar kiadásban megjelent: Gichin Funakoshi 2007. *Életem a karate-dō*. Budapest: Hunor Kiadó.

¹² Funakoshi 2007: 23, 32–36, 67–71.

¹³ Funakoshi 2007: 33.

¹⁴ A Shitō-ryū 糸東流 nevének második írásjegye (*tō* 東) pedig egy másik híres mester Higaonna Kanryō 東恩納寛量 nevéből lett átvéve, aki elsősorban arról ismert, hogy a Gōjū-ryū 剛柔流 iskola alapítójának, Miyagi Chōjunnak 宮城長順 volt a tanára. A név egyben a sorrendet is kifejezi: Mabuni első mestere Itosu 糸洲, második tanítója pedig Higaonna 東恩納 volt, ezért a *shi* 糸 írásjegye az első és a *tō* 東 a második a Shitō-ryū 糸東流 elnevezésben (Mabuni–Nakasone 1938: 69–70).

Itosu 1901-ben kezdett *karatét* tanítani a shuri elemi általános iskolában (Shuri jinjō shōgakkō 首里尋常小学校),¹⁵ majd 1905-ben az okinawa prefektúrai első számú középiskolában és a tanárképző főiskolán (Okinawa-ken dai ichi chūgakkō, shihan gakkō 沖縄県立第一 中学校、師範学校), ahol a testnevelési oktatás részeként vezette be a *karatét* a tananyagba.¹⁶ Ezzel egy időben természetesen megindult a *karate* megreformálása is, amelynek során ezt az önvédelemre kifejlesztett, testi épségre veszélyes küzdőstílust, iskolai testnevelésre és gyerekek oktatására tették alkalmassá: Itosu rendszerezte és egyszerűsítette¹⁷ a formagyakorlatokat (*kata* 型), valamint eltávolította vagy átalakította a sérülést okozó technikákat, hogy az önvédelem helyett inkább a testnevelés célját szolgálják.¹⁸

Ugyancsak Itosu nevéhez kötődik a Pin'an 平安 *katák* kidolgozása is, kifejezetten abból a célból, hogy azt iskolákban tanítsák.¹⁹ A *kata* pontos eredete ismeretlen: a legnépszerűbb elmélet szerint a Kūshankū クーシヤンクー (egyéb nevein Kōsōkun 公相君 vagy Kankū 観空) formagyakorlat részekre bontásából született,²⁰ míg más mesterek (pl. Mabuni Kenwa) visszaemlékezései szerint, egy már meglévő „Channan” チャンナン nevű²¹ *kata* lett módosítva és átnevezve.²² Akárhogyan is, az Itosu által megalkotott Pin'an *katák* mai napig alapvető részét képezik több *karatestílus* tananyagának.²³

¹⁵ Bishop 1999: 89; Ishida 1987: 19.

¹⁶ Bishop 1999: 89; Ishida 1987: 19; Uozumi 2013: 175.

¹⁷ Ennek részeként, többek között Itosu-nak tulajdonítják a Matsumurától tanult Naihanchi ナイハンチ (egyéb nevein Naifanchi ナイファンチ, Naihoshin 内歩進, Kiba dachi 騎馬立, Tekki 鉄騎) formagyakorlat három részre (*shodan* 初段, *nidan* 二段 és *sandan* 三段) bontását (Uozumi 175, 199; Bishop 1999: 88–89; Kadekaru 2017: 112; Mabuni–Nakasone 1938: 73).

¹⁸ Ugyanez történt a japán főszigeteken a régi *jūjutsu* 柔術 iskolákkal, ahol Kanō Jigorō 嘉納治五郎 a dobások, feszítés és fojtástechnikák módosításával, biztonságossá tételével létrehozta az iskolai testnevelésre alkalmas *jūdō* 柔道 harcművészetet.

¹⁹ Ez Funakoshi Gichin Shōtōkan iskolájában „Heian” néven ismert, amely a Pin'an 平安 írásjegyeinek standard, *on'yomi* 音読み olvasata. A Pin'an elnevezés elsősorban az azonos írásjegyekkel írt, kínai *ping'an* 平安 (magyarul: „békés, nyugodt, biztonságos”) szóra hasonlít. Egyes feltételezések szerint a *kata* neve a kínai *yilu ping'an* 一路平安 (magyarul: „Jó utat!”) kifejezésből ered, mintegy ezzel kívánva sok szerencsét a végzős diákoknak az életben rájuk váró kihívásokhoz. A név eredetéről, illetve Funakoshi katanévreformjáról egy másik tanulmányban részletesebben is értekezem (Bartos–Hamar 2019: 1195, 1803; Gottner 2022: 99–101).

²⁰ Uozumi 2013: 199–201.

²¹ Ez egyes feltételezések szerint a kínai „Chiang Nan” szóból származik, ám az eredeti formagyakorlat, annak (kínai írásjegyekkel leírt) nevével együtt sajnos nem maradt fenn (Bishop 1999: 88).

²² Mabuni–Nakasone 1938: 74.

²³ Többek között a Shōtōkan 松濤館, a Shitō-ryū 糸東流, a Wadō-ryū 和道流 és a Kyokushinkai 極真会 iskolákban is, csak hogy a legnépszerűbbeket említsem.

A jelen tanulmány alanyául szolgáló dokumentum ennek a folyamatnak mintegy „betetőzése” volt, amikor a *karate* iskolai oktatásában közel egy évtizedes tapasztalattal a háta mögött, 1908-ban Itosu Ankō megírja levelét az okinawa prefektúrai hivatal tanulmányi részlegének (Okinawa-kenchō gakumuka 沖縄県庁学務課), amelyben a bemutatja a *karatét* és annak bevezetése mellett érvel az általános iskolai testnevelési oktatásba, egész Japán-szerte.²⁴ Ez a fennmaradt levél pedig az egyik legkorábbi ránk maradt dokumentum, amelyben a *karate* történetét, filozófiáját, edzésmetodikáját és gyakorlásából származó előnyeit írásba foglalták: tulajdonképpen a megírása, pusztá léte is mérföldkövet jelentett, az addig nagyrészt csak titokban gyakorolt okinawai harcművészet modern történetében.²⁵

2. A levél elérhető szövegváltozatairól és a fordítás alapjáról

A dokumentum, amelyet ma Itosu Ankō levelének tekintünk, valójában kilenc kézzel írt oldal formájában maradt fenn, amelyeket először Nakasone Genwa 仲宗根源和 1938-ban megjelent *Karate-dō Taikan* 空手道大観 című könyvében publikáltak.²⁶ A Waseda Egyetem kutatója Kadokaru Tōru 嘉手苺徹 a *karate* kialakulását tárgyaló doktori disszertációjához szintén az ebben a könyvben található fénymásolatokat használta fel.²⁷

Ám a kézzel írt lapokat megvizsgálva, azok nem egy hivatalos levél benyomását keltik: Itosu kézírata az írásjegyeket néhol kurzívan egyszerűsítve, ráadásul, ahogy arra Kadokaru is rámutatott,²⁸ néhány helyen – az eredeti kontextus tükrében – valószínűleg hibás *kanji*-kat használva,²⁹ több helyen is a szöveg mellé írt betoldásokkal (pl. az *okurigana* 送り仮名 pótlásával) kiegészítve, amolyan „szedett-vetett” vázlatnak tűnik inkább. Éppen ezért Kadokaru arra a feltételezésre jutott, hogy a ránk maradt dokumentum feltehetőleg nem a végleges, benyújtásra került levél – amely ez esetben valószínűleg egyébként is az okinawa prefektúrai hivatal tulajdonában áll, már ha egyáltalán megőrizték –, hanem annak „csupán” egy vázlata.³⁰ Valóban nem tűnik elrugaszkodott elmé-

²⁴ Uozumi 2013: 176.

²⁵ Funakoshi 2007: 60.

²⁶ Nakasone 1991: 62–64.

²⁷ Kadokaru Tōru 嘉手苺徹 2017. *Creating and Developing Okinawan Karate. The significance of transitions in the term “karate”* 沖縄空手の創造と展開・名称の変遷を手がかりにして, PhD-disszertáció, Waseda Egyetem (Sporttudományi Kar).

²⁸ Kadokaru 2017: 98.

²⁹ Ugyanezt a fordítás átnézése során Máté Zoltán is több helyen megállapította, amellyel néhány ponton nagy segítségemre volt a helyes értelmezésben (lásd 6. jegyzet).

³⁰ 「唐手十箇条」は脱字や誤字が多く見られ、提言書そのものではなく、草稿で

letnek, hogy Itosu Ankō először egy piszkozatban fogalmazta meg gondolatait, majd, amikor megszületett a végső változat, azt nagy gonddal, hivatalos papírfólia szerint írta meg.

Doktori disszertációjában Kadekaru igyekezett az eredeti szöveget rekonstruálni, amelyben a modern japán szövegektől eltérően, az *okurigana* leírására még *hiragana* 平仮名 helyett *katakana* 片仮名 szótagírást használt a szerző. Kadekaru viszont annyi módosítást is eszközölt, hogy a (jelentése szerint) hibásan írt *kanji*-kat a helyes írásjegyre cserélte, valamint zárójelben betoldotta az értelmezéshez szükséges, hiányzó *okuriganákat*.³¹

Ugyanakkor Itosu fennmaradt levelének több változata is elérhető ma a világhálón: a Japan Karate Association (JKA) hírlevelének, a *JKA News* 2004-es évfolyamának 19. számában például szintén az eredeti szöveg található meg, ám itt már az *okurigana* a mai sztenderd japán nyelvnek megfelelően, *hiragana* írással van jelölve, ráadásul olvasási segédlettel (*furigana* 振り仮名) is el van látva a szöveg.³² Ennél is érdekesebb azonban a „Japan Karate Kohshi Association” (*Nihon karate kōshikai* 日本空手道鴻志会) honlapján közzétett változat,³³ amely nem csak az eredeti – *hiraganában* írt *okuriganával* ellátott – szöveget (*genbun* 原文), hanem a modern japán nyelvű átiratát (*gendaibun* 現代文), valamint annak bővebb értelmezését (*iyaku* 意識) is tartalmazza.³⁴

3. A más szerzőkre gyakorolt hatás

Itosu levele nemcsak az interneten terjedt el több változatban, hanem már a kortárs szerzőkre is nagy hatást gyakorolt. A Shitō-ryū alapítója, Mabuni Kenwa legelőször az 1934-es *Kōbō jizai goshinjutsu karate kenpō* 攻防自在護身術空手拳法 című könyvében idézi Itosu tíz cikkelyét „Az Itosu-ág stílusalapító mesterének Itosu Ankō *sensei*-nek ránk hagyott tanításai” (*Itosu-ha ryūso onshi Itosu Ankō sensei ikun* 糸洲派流祖恩師糸洲安恒先生遺訓) címmel.³⁵ Később a Nakasone Genwával közösen írt, 1938-as *Kōbō Jizai Goshin Kenpō*.

はないかと考えられる。(Kadekaru 2017: 98).

³¹ Kadekaru 2017: 98.

³² Itosu 2004: 7–8.

³³ Japan Karate Kohshi Association: *Itosu jūkun*.

³⁴ A jelen tanulmányban közzétett fordítás a Kadekaru doktori disszertációjában rekonstruált, valamint a *Nihon Karate Kōshikai* weboldalán elérhető klasszikus, modern és értelmező szöveg-változatokon alapul.

³⁵ Megjegyzendő azonban, hogy Mabuni hibásan írta le az idézetet, különösképpen a levél legelső mondatát, amely a *karate* és a buddhizmus, valamint a konfucianizmus kapcsolatára vonatkozik (bővebben lásd 49. jegyzet): az eredeti, tagadó értelmű jelentés helyett állítást használt, nem kis félreértést okozva (Kadekaru 2017: 102).

Karate-dō Nyūmon 攻防自在護身拳法・空手道入門 című könyvében ismét idézetet közöl Itosu leveléből.³⁶

Itosu egy másik, kevésbé ismert tanítványa, bizonyos Tokuda Antei 徳田安貞 szintén felhasználta mestere munkáját. 1909-ben az akkor még középiskolás Tokuda Antei, az okinawa prefektúrai középiskola diákegyesületének (Okinawa-kenritsu chūgakkō gakuyūkai 沖縄県立中学校学友会) *Kyūyō* 球陽 című lapjában írta meg *Karate* 唐手 című esszéjét.³⁷ Az esszé mind felépítésében, mind pedig tartalmában Itosu levelén alapszik, ám Tokuda kissé átfogalmazta a szöveget, illetve kiegészítette saját jegyzeteivel is. Kommentárjai további segítséget nyújtottak Itosu eredetijének az értelmezéséhez a fordítás során.³⁸

Ugyancsak említésre méltó Tokuda esszéjének zárása, amelyben Itosu munkáján felül Asato Ankō 安里安恒 rövid írását is mellékelte „Itosu-apó *karate* írását olvasó Asato-apó” (*Itosu-ō karatedan o yomite Asato-ō* 糸洲翁の唐手談を読みて安里翁) címmel.³⁹ Asato Ankō egy másik híres *karatemester*, aki jól ismerte Itosu Ankō-t. Kettejük leghíresebb közös tanítványa Funakoshi Gichin volt, aki így emlékszik vissza két mesterének barátságára:

Mindenképpen említést kell tennem Azato egyik jó barátjáról, aki szintén Okinawán született, *shizoku* családban,⁴⁰ és ugyanolyan jártasnak bizonyult a *karatében*, mint Azato. Néha mindkét mester, Azato és Itosu együttes felügyelete mellett gyakoroltam. [...] Azato és jó barátja, Itosu legalább egy nagyszerű dologban megegyeztek: nem szenvedtek semmiféle kicsinyes irigységben más

³⁶ Megjegyzendő továbbá, hogy Mabuni nem pontosan, szó szerint idézi a levelet, hanem inkább saját szavaival írja le annak tartalmát (Mabuni-Nakasone 1938: 72).

³⁷ 徳田安貞：唐手、球陽、第18号、沖縄県立中学校学友会、1909年、22–26 (Kadekaru 2017: 102).

³⁸ Itosu leveléhez hasonlóan, Tokuda teljes esszéje is megtalálható Kadekaru disszertációjában (Kadekaru 2017: 102–104).

³⁹ Tokuda 1909: 104.

⁴⁰ Megjegyzendő, hogy a Funakoshi életrajzában leírt *shizoku* 士族 kifejezés szó szerinti jelentése „nemesi család”, így kifejezett rang helyett egyfajta gyűjtőfogalma lehetett az okinawai nemesi rétegnek (a *ryūkyūi* társadalmi osztályok rendszere önmagában is érdekes kutatási terület). Fontos azonban kiemelni, hogy a Kokuritsu Kokugo Kenkyūjo által megjelentetett *Okinawago jiten* 沖縄語辞典 című szótárban a 士族 *kanjira* a (IPA-átírással) a *sizuku* kiejtést adja meg ugyan, ám a magyarázatában tisztázza, hogy a 士族 írásjegyeket elterjedten *samuree* alakban is olvassák (Kokuritsu Kokugo Kenkyūjo 2001: 488). Ugyanebben a szótárban a *samuree* szócikkre ugyancsak a 士族 *kanjik* vannak megadva jelentésként (Kokuritsu Kokugo Kenkyūjo 2001: 457). Nem nehéz látni a különbséget az említett *samuree* és a japán *samurai* 侍 kifejezések között – félreértéseket elkerülendő ez nem jelenti önmagában, hogy Itosu szamuráj lett volna, inkább csak arra világít rá, hogy ez a nemesi réteg Okinawán hasonló funkcióval rendelkezhetett, mint a (szintén gyűjtőfogalomként értelmezhető) szamurájstátusz a japán főszigeteken. Az okinawai nyelvi mai helyzetéről és problémáiról kiváló áttekintést nyújt: Hidvégi 2020.

mesterek iránt. [...] Ez a két ember más dolgokban is egyezett, érdekes módon még a keresztnévük is [...]»⁴¹

Funakoshi állítását alátámasztja Tokuda esszéje, amelyből így az is kiderült, hogy Asato számára Itosu munkája nem volt ismeretlen. Az esszé végén idézett mű tulajdonképpen egy Itosu tíz cikkelyét feldolgozó költemény: Asato a tíz cikkely lényegét ugyancsak tíz *tanka* 短歌 vers⁴² formájában foglalta össze.⁴³

A harcművészet alapelveinek dalokba szedése (a könnyebb megjegyezhetőség érdekében) egyáltalán nem ismeretlen a japán *budō*-ban: leghíresebb példaként említhető Ueshiba Morihei 植芝盛平 az „Ösvény dalai” (*Dōka* 道歌) című versei, amelyek az általa alapított *aikidō* 合気道 tanításait tartalmazzák, ugyancsak *tankák* formájában.⁴⁴ Mindenesetre a fenti példák bizonyítják, hogy Itosu Ankō levele nemcsak az utókor számára, hanem már megírása idején, a kortársai között is nagy ismertségnek és megbecsülésnek örvendett.

4. A levél felépítése

Ahogy a címe is sugallja, Itosu levele tíz, számozott pontokba szedett cikkelyből áll, ezt kiegészítve egy előszóval, amelyben rövid kitekintést ad a *karate* eredetéről, illetve kifejti a dokumentum megírásának legfőbb motivációját:

[...] fontos ezeket megőrizni úgy, ahogy vannak, és nem szabad megváltoztatni őket. Éppen ezért a fő tudnivalókat az alábbi, megszívlelendő cikkelyekben jegyzem le.

[...] 其儘保存シテ潤色ヲ加フ可ラザルヲ要トス。仍而、心得ノ條々左記ス。

valamint egy utószóval, amelyben összefoglalja legfőbb gondolatait, és megismétli azon érvét (amely egyben a levél megírásának fő mozgatórugója volt), hogy miért válna Japán hasznára, ha a *karate* az egész országban általánosan elterjedne az iskolai oktatásban.

⁴¹ Funakoshi 2007: 23, 32–33.

⁴² A *tanka* 短歌 magyarul „rövid dal” egy 31 (verssoronként 5-7-5-7-7) *morából* álló klasszikus japán verselési forma (Vihar 1994: 9–13).

⁴³ Asato „*karate*versei” ugyancsak érdekesek lehetnek a további kutatások vagy akár egy potenciális műfordítás szempontjából, a *karate* történelme és forrásszövegei iránt érdeklődők számára.

⁴⁴ Ueshiba versgyűjteménye az angol kiadás alapján, magyar műfordításban megjelent: Stevens, John 2007. *Az Aikido esszenciája: Ueshiba Morihei szellemi tanításai*. Fordította: Bazsó Edit, Kárpáti Gábor, Rusznák György. Budapest: Szenzár.

Első ránézésre Itosu levele – főleg a ránk maradt, kézzel írt papírlapokra⁴⁵ tekintve – nem tűnik egyébnak, mint tíz, szinte véletlenszerűen egymás mellé felsorolt cikkely gyűjteményének, benne mindenféle információval a *karatéről*. A szöveget alaposabban megvizsgálva azonban nagyon is tudatos, jól felépített szerkesztettség tárul az olvasó elé: Itosu a levelében röviden ismerteti a *karate* eredetét, célját, filozófiáját és előnyeit, majd felvázolja a gyakorlás helyes módját, annak megfelelő szellemiségével együtt, végül kitér az egészségügyi kockázatokra és előnyökre, amellyel egyben előterjeszti azon tervét, hogyan lehet (a fentiek tükrében mindenképpen Japán előnyére váló) *karatét* országszerte az oktatás szerves és hasznos részévé tenni. A szöveget vizsgálva tehát egyértelművé válik, hogy Itosu Ankō egy alaposan átgondolt, tudatosan felépített, általános ismeretterjesztéssel egybekötött érvelés keretében igyekezett meggyőzni a prefektúrai tanulmányi részleget az előterjesztésében rejlő potenciálról.

Bevezetés a *karatéba*

1. A *karate* eredete és írásmódja

Itosu Ankō a *karatét* ismertető bevezetőjében elsőként annak eredetéről ír:

A *karate* nem a konfucianizmusból vagy a buddhizmusból ered. A régi időkben a Shōrin-ryū és a Shōrei-ryū elnevezésű két irányzat került át Kínából.

唐手ハ儒仏道ヨリ出候モノニ非ズ。往古、昭林流、昭霊流ト云二派、支那ヨリ傳來シタルモノニシテ

Ma sok laikus a *karate* filozófiai hátterét a buddhizmusból, pontosabban annak *zen* 禅 irányzatából származtatja.⁴⁶ A legnépszerűbb eredetmonda szerint a *karate* a kínai Shaolin 少林 kolostorból származik, alapítását pedig közvetetten Bódhidharma (japán nevén: Daruma 達磨) személyének tulajdonítja, aki megismertette a *zen* (eredeti, kínai nevén: *chan*)⁴⁷ tanításait a Shaolin 少林 kolostorban 520-ban.⁴⁸

⁴⁵ Lásd 30. jegyzet.

⁴⁶ Mi sem példázza ezt jobban, minthogy az alapvetően nyugat-európai keresztény értékeket valló magyar közgondolkodásban, különösképpen a vallásukat gyakorló keresztények körében komoly dilemmaként merült fel, hogy a *zen* buddhizmussal való kapcsolata miatt összeegyeztethető-e a *karate* gyakorlása a keresztény hittel. Erre a diskurzusra egy kiváló példa Dr. Bácskai Károly lelkes, az Evangélikus Hittudományi Egyetem oktatójának és egyben Kyokushinkai karatemesternek, e két világ együttéléséről szóló cikke (Bácskai 2011).

⁴⁷ Hamar 2017: 137–138.

⁴⁸ Ezt a valószínűtlen, ámde (a Shaolin *gong-fu* 少林功夫 népszerűségének köszönhetően) két-

Itosu Ankō azonban mindezt már levelének legelső mondatában cáfolja,⁴⁹ és nemcsak a buddhizmustól, hanem a konfucianizmustól is elhatárolódik a *karate* eredetét illetően – ez utóbbi különösen érdekes annak tükrében, hogy Itosu mestere, Matsumura Sōkon egy fennmaradt írásában⁵⁰ a konfucianizmus tanulmányozását tartotta a tanulás valódi, legigazabb módjának.⁵¹ Ezek szerint, Itosu vagy nem osztotta Matsumura nézeteit, vagy azt függetlennek tartotta a *karatétól* – mindenesetre, Itosu egyértelmű állásfoglalása szerint, a *karate* nem rendelkezik vallási tartalommal.⁵²

A levélben azonban nemcsak a *karate* filozófiai háttere, de az írásmódja is eltér a ma ismert formájától: ahogyan az a szöveg legelső írásjegyében is megmutatkozik, Itosu a *karate* 唐手 szó leírására még a hagyományos, „Táng-kína” jelentésű *kara* 唐 *kanji*-t használja a ma elterjedt „üres” jelentésű *kara* 空 *kanji* helyett. Bár az „üres kéz” írásjegyeket használó *karate* 空手 írásmód csak később, a harmincas évek közepétől kezd széles körben használatba jönni,⁵³ valójában egy másik korabeli mester, Hanashiro Chōmo 花城長茂 használta elsőként az 1905-ös *Karate kumite* 空手組手 című írásában, amely három évvel előzte meg Itosu levelét.⁵⁴ Mégis, ennek ellenére Itosu az oktatási hivatal számára benyújtott levelében még a régebbi „kínai kéz” írásjegyeket használja a *karate* 唐手 leírására.

Ezen a ponton felmerülhet, hogy – mivel az eredeti dokumentum természetesen nincs olvasási segédlettel (*furigana* 振り仮名) ellátva –, ennek a 唐

ségtelenül jól hangzó eredettörténetet többek között már Funakoshi Gichin is előszeretettel hirdette (vö. Funakoshi 1935: 8–9; Funakoshi 2007: 55–56), Mabuni Kenwa és Nakasone Genwa 1938-as *Kōbō Jizai Goshin Kenpō. Karate-dō Nyūmon* 攻防自在護身拳法・空手道入門 című könyvében azonban, a szerzőpáros több alkalommal is kritikával illeti az elméletet, kétségesnek tartja a *karate* kapcsolatát Bódhidharmával és a Shāolín kolostorral (Mabuni–Nakasone 1938: 62, 72).

⁴⁹ Mabuni Kenwa az 1934-es *Kōbō jizai goshinjutsu karate kenpō* című könyvében ezt a mondatot viszont hibásan idézi Itsou leveléből: a 唐手ハ儒仏道ヨリ出候モノニ非ズ [A *karate* nem a konfucianizmusból vagy a buddhizmusból ered] mondat helyett, az utolsó, tagadó értelmű mondatrészt állítóra cserélte 空手は儒仏道より出でたるものなり [A *karate* a konfucianizmusból és a buddhizmusból ered] formában. Ez talán tovább erősíthette a *karate* buddhizmusból származtatott eredettörténetét (Kadekaru 2017: 102).

⁵⁰ Lásd 9. jegyzet.

⁵¹ Bishop 1999: 56.

⁵² Ennek a kijelentésének – a levél kontextusát tekintve – egy másik kézenfekvő oka lehet, hogy az általa elterjeszteni kívánt *karate* megfeleljen (vagy legalábbis ne menjen szembe) a Meiji-kor vallási felfogásával. A hivatalos államideológia, az úgynevezett *kokka shintō* 国家神道 (állami *shintō*) terjedésével, a Kínából átkerült vallások, különösen a buddhizmus, idegen, nem kívánt – egyes időszakokban egyenesen üldözött – vallásnak kezdett számítani. Logikus volna azt feltételezni, hogy mivel Itosu az állami oktatás részévé kívánta tenni a *karatét*, így jobbnak látta, ha már a legelején mentesíti azt minden – esetlegesen rossz néven vett – vallási töltettől (Nemeshegyi 2020: 33–34, 63–64).

⁵³ Vö.: Mabuni 1934; Funakoshi 1935.

⁵⁴ Nakasone 1991: 64; Kadekaru 2017: 106–107; Gottner 2022: 98–99.

手 szónak mi lehet a helyes olvasási módja. Bár a 唐 és 空 írásjegyeknek a japán eredetű *kun'yomi* 訓読み olvasata egyaránt *kara*, a 唐 *kanji* kínai eredetű *on'yomi* 音読み olvasata viszont *tō*: ebből fakadóan a 唐手 szó latin betűs (*rōmaji* ローマ字) átírására felmerült a *tōte* vagy a második *te* 手 írásjegy kapcsolódó zöngésedésével (*rendaku* 連濁) létrejött *tōde* alak használata,⁵⁵ akár ezzel megkülönböztetve a 空手 *kanji*-kkal leírt *karate* szótól.⁵⁶ Jelen fordításban én mégis a *karate* átírás mellett döntöttem. Egyrészt mert a 唐 és 空 *kanji*-k cseréjének kulcsa pont a két írásjegy homonim *kara* olvasata volt, így a *karate* szó megőrizte hangalakját, és csak a jelentésében történt változás. Másrészt pedig, a korabeli források nem támasztják alá, hogy a 唐手 elterjedt olvasási módja *tōte* vagy *tōde* lett volna: az 1938-as *Kōbō Jizai Goshin Kenpō. Karate-dō Nyūmon* 攻防自在護身拳法・空手道入門 című könyvében Mabuni Kenwa és Nakasone Genwa bár valóban leírják, hogy a Kínából származó *karate* eredeti megnevezése a *tōde* volt, ezt azonban szigorúan kiejtés alapján, *katakana* 片仮名 átírással teszik 「トーデ」 alakban.⁵⁷ Ez azonban egyszer sem kerül összefüggésbe a 唐手 *kanji*-kkal, ráadásul a 唐手 kifejezéshez következetesen a からて *furiganázott* olvasatot adták meg.⁵⁸

Természetesen nem csak a 唐手 elnevezés utal a *karate* kínai voltára: levelének második mondatában ugyanis Itosu világosan kijelenti, hogy a *karate* eredete a Shōrin-ryū 昭林流 és a Shōrei-ryū 昭霊流 elnevezésű két irányzat, amelyek Kínából kerültek át. Érdemes megemlíteni, hogy ebben a szövegben Kína nevének leírása nem a ma is használt Chūgoku 中国 hanem egy régebbi, Shina 支那 kiejtésű szóval történik.⁵⁹ Ez a kifejezés a XIX. században jött divatba Kína megnevezésére, a Meiji-korban pedig (tehát a levél keletkezésének idején) a hivatalos dokumentumokban még gyakran használták.⁶⁰ Később, a második világháború után a használata egyre negatívabb színezetet kapott, főleg mert a századeleji japán expanziós törekvésekkel hozták összefüggésbe, 1946-ban pedig végleg eltörölték a hivatalos szóhasználatból.⁶¹

⁵⁵ Megjegyzendő azonban, hogy a korábban már említett *Okinawago jiten* szótárban (lásd 40. jegyzet) a 唐手 olvasási módjára az (IPA-átírás szerinti) a *toodii* alakot adja meg, hozzátéve, hogy ezt „röviden *tii* néven is hívják”, amely itt a japán *te* 手 okinawai kiejtésére utal (Kokuritsu Kokugo Kenkyūjo 2001: 523).

⁵⁶ Ennek nyomán például Mark Bishop a saját, angol nyelvű szövegfordításában következetesen a *tōde* kifejezést használja a 唐手 leírására (Bishop 1999: 89–90).

⁵⁷ 沖縄拳法のことを單に「テ」と稱するのに対して、支那拳法を「トーデ」と稱して區別して居りました。(Mabuni–Nakasone 1938: 43).

⁵⁸ Mabuni–Nakasone 1938: 43–44.

⁵⁹ A Shina 支那 megnevezés eredetéről, használatáról és megítélésének változásáról lásd Fogel 2015.

⁶⁰ Fogel 2015: 34–35, 37–38.

⁶¹ Fogel 2015: 40–43.

Végül külön figyelmet érdemelnek a levélben ismertetett Shōrin-ryū 昭林流 és Shōrei-ryū 昭霊流 elnevezésű stílusok, amelyeket az okinawai *karate* két alapiskolájának tartanak. Különösen az első, Shōrin-ryū név problémás a *karate* történetének szempontjából: bár Itosu a Shōrin-ryū iskolát még a 昭林流 írásjegyekkel írja le, tanítványa Funakoshi Gichin a második, 1925-ben megjelent *Rentan Goshin Karate-jutsu* 鍊膽護身唐手術 című könyvében már következően a 少林流 *kanji*-kat használja. Ebben a japán 少林 olvasata ugyancsak Shōrin, a kínai kiejtése azonban megegyezik a Shàolín elnevezéssel – ezzel valószínűleg azt a népszerű feltételezést erősítve, hogy a *karate* Shōrin-ryu 少林流 iskolája valójában a Shàolín kolostorból 少林寺 származik.⁶²

Mabuni és Nakasone szerzőpárosa azonban erősen kétségbe vonja nemcsak Bódhidharmához,⁶³ de a Shàolín kolostorhoz való kötődését is a *karaténak*.⁶⁴ Mabuni a saját, 1934-es *Kōbō Jizai Karate Kenpō. Seipai no Kenkyū* 攻防自在空手拳法・十八の研究 című könyvében kifejezetten a Shōrin-ryū 昭林流 és Shōreiji-ryū 邵霊寺流 alakokat használja,⁶⁵ mivel állítása szerint a fennmaradt legrégebb okinawai dokumentumokban ezekkel az írásjegyekkel vannak leírva a fent említett iskolák.⁶⁶ Továbbá Mabuni kijelenti, hogy a Shàolínhoz és Bódhidharmához kötődő eredettörténet legendája nem régi, hanem kifejezetten a XX. század elején született, új keletű elmélet: vélekedése szerint a Shàolín kolostorig visszavezetett eredet egy újonnan kiadott könyvnek köszönhető, ugyanis ebben az időszakban jelent meg a *Jintsū jizai* 神通自在 című könyv⁶⁷ Yoshida Shōhei 吉田正平 fordításában.⁶⁸ Ez a munka, teljes címén

⁶² Funakoshi 1925: 5–6.

⁶³ Lásd 48. jegyzet.

⁶⁴ Mabuni hosszas esszében értekezik az Shōrin-ryū 昭林流 és 少林流, valamint a Shōrei-ryū 昭霊流 és 邵霊寺流 elnevezésének a problematikájáról. Ez a téma (az esszé szövegfordításával együtt) egy külön tanulmányt is megérdemelne, így jelen sorokban csak vázlatosan érintem a Mabuni által felvetett legfontosabb érveket (Mabuni–Nakasone 1938: 70–73).

⁶⁵ Mabuni 1934: 17, 93, 144.

⁶⁶ Ezzel egyben azt is kijelentve, hogy Itosu a Shōrei-ryū esetében helytelenül írta le az iskola nevét. Bár érdemes megjegyezni, hogy ezeknek a „legrégibb okinawai dokumentumoknak” a konkrét forrását a szerző nem nevezi meg (Mabuni–Nakasone 1938: 70–71).

⁶⁷ Mabuni a könyv megjelenését Taishō 12–13. évének (1923–1924) környékére teszi, amely kézenfekvő magyarázat lenne, miért csak 1925-től kezdte használni Funakoshi a 少林流 alakot a saját könyveiben. A szóban forgó *Jintsū jizai: Reiniku shūyō* 神通自在: 靈肉修養 című könyv azonban Taishō 9. évében (1920) jelent meg. Természetesen elképzelhető, hogy a kiadvány csak évekkel a megjelenése után tett szert szélesebb ismertségre, és ez magyarázhatja, hogy Funakoshi első, 1922-ben megjelent *Ryūkyū kenpō karate* 琉球拳法唐手 című könyvében miért nincs még nyoma a 少林流 *kanji*-knak vagy Bódhidharma történetének. Talán még érdemes megemlíteni, hogy Yoshida 1920-as, valamint Funakoshi 1925-ös és 1935-ös könyvei (amelyben Bódhidharma és a 少林流 is megjelent) mind ugyanannál a Kōbundō 構文堂 nevű kiadónál jelentek meg (vö. Mabuni–Nakasone 1938: 72; Funakoshi 1922: 6; Funakoshi 1935; Yoshida 1920).

⁶⁸ Mabuni–Nakasone 1938: 72.

Jintsū jizai: Reiniku shūyō 神通自在: 靈肉修養 valójában a *Yijin jing* 易筋經 (japánul: *Ekikinkyō*, magyarul: *Az izmok és inak átalakításának könyve*)⁶⁹ című klasszikus kínai könyv japán fordítása és kommentárja, amelyet állítólag maga Bódhidharma hagyott a Shaolin kolostorra, benne a szerzeteseknek megtanított egészségmegőrző tornagyakorlatok részletes leírásával – amely a későbbi Shaolin *gong fu* stílusok alapját képezte a legenda szerint.⁷⁰

A *Jintsū jizai* tartalmazza az említett gyakorlatsort, részletes illusztrációkkal,⁷¹ a könyvhöz pedig egy korabeli író Kōda Rohan 幸田露伴 írt előszót, amelyben már több helyen is említi a Shaolin *quanfa* 少林寺拳法 (japánul: *Shōrin kenpō*) kifejezést.⁷² Ha ehhez még hozzávesszük a tényt, hogy a 昭林 és 少林 kifejezések japánul egyaránt Shōrin alakban olvasandók, valóban nem elrugaszkodott az a feltételezés, hogy a korabeli japán harcművészetek körében még elismerést kereső karate a Bódhidharmáról és Shaolin kolostorról szóló, Japánban újdonságként megjelent könyv népszerűségét meglovagolva kívánjon magának történelmi legitimációt szerezni.

2. A karate célja

A történeti bevezetés után Itosu Ankō hamar a lényegre tér. Bár elsősorban testnevelési célokra szánja, leszögezi, hogy a karate gyakorlása jóval több, mint egyszerű gimnasztika:

A karate nem csupán testnevelési képzés, hanem annak az eszméje, hogy bármikor az uralkodók és szüleink érdekében, a saját életünket sem sajnálva hősieken szolgáljuk hazánkat, ezért sohasem szabad azt gondolni, hogy egy ellenféllel harcolunk.

唐手ハ體育ヲ養成スル而已ナラズ、何レノ時君親ノ為メニハ身命ヲモ不惜義勇公ニ奉ズルノ旨意ニシテ、決シテ一人ノ敵ト戦フ旨意ニ非ズ。

A mondat második felében a korszellem tekintetében nem meglepő, ugyanakkor mai mértékkel igencsak militarista felhangot üt meg a szerző. Érdekes módon itt még csak nem is elsősorban az önvédelemről, hanem az önfeláldozásról van szó, amit a lezárás is hangsúlyoz: bár ez úgy is értelmezhető, hogy mindig több

⁶⁹ Yang Jwing-Ming 楊俊敏 angol nyelvű fordítása alapján, magyar kiadásban megjelent: Dr. Yang Jwing-Ming 2005. *Qigong – Az örök fiatalság forrása. Da Mo (Bódhidharma) híres tanításai az izmok és inak átalakításáról, valamint a velőtisztításról. Válogatott Qigong-gyakorlatok haladóknak*. Fordította: Szabados Levente. Budapest: Lunarimpex.

⁷⁰ Yoshida 1920: 43–50.

⁷¹ Yoshida 1920: 125–195.

⁷² Yoshida 1920: 1–6.

támadóra kell számítani, ám tekintve, hogy ez még az önfeláldozásról szóló mondat folytatása, így érdemes olyan jelentését (is) figyelembe venni, miszerint a *karate* gondolatisága túlmutat a pusztá verekedésen.

Különösen érdekes a „hősiesen szolgáljuk hazánkat” 勇公ニ奉ズル kifejezés a szövegben: a „haza szolgálata” (japánul: *kō ni hōzuru* 公ニ奉スル) eredetileg a kínai *miesi feng Gong* 滅私奉公 négykanji-s összetételből ered, amelynek jelentése: „önmagunkat elpusztítva” (*miesi* 滅私) a „közjót szolgálni” (*feng Gong* 奉公), így az önzetlenség és önfeláldozás elvére utal.⁷³ A kifejezés valószínűleg Yuan Zhen 元稹 Táng-kori költő⁷⁴ tollából származik: a *Yuan-shi changqingji* 元氏長慶集 című antológia negyvenötödik fejezetében, a Cui Leng 崔陵 hivatalnoknak tett intelmeiben található meg talán először a *miesi feng Gong* 滅私奉公 fogalma.⁷⁵ Mindenesetre az eredeti szó japán fordítású (ún. *yomikudashibun* 読み下し文) értelmezése *kō ni hōzuru* 公に奉ずる formában nem volt ismeretlen a korabeli, egyre inkább militarizálódó társadalomban.

Ebben a formájában talán a legelső (ám mindenképpen a legjelentősebb) felbukkanása a kifejezésnek az 1890-ben kiadott *Császári leirat az oktatásról* (*Kyōiku ni kansuru chokugo* 教育に関する勅語)⁷⁶ című okiratban szerepel 義勇公ニ奉シ formában,⁷⁷ amelyet akár a „haza iránti önfeláldozó szeretet” fordításban lehet értelmezni.⁷⁸ Valószínűleg nem véletlen, hogy Itosu az oktatási hivatal számára benyújtott levelében, a korabeli hivatalos közoktatási leiratban is fellelhető kifejezést használt, a *karate* céljának meghatározására. A *kō ni hōzuru* 公に奉ずる kifejezéshez érdemes még talán megemlíteni Hozumi Yatsuka 穂積八束 1912-ben kiadott *A nemzeti erkölcs alapjai* (*Kokumin dōtoku no yōshi* 国民道徳の要旨) című könyvét, ahol a szerző külön fejezetben tárgyalja „a [haza]szolgálat szellemiségét” (*hōkō no seishin* 奉公の精神), kijelentve, hogy az a hazaszeretet (*aikoku* 愛国) szellemiségének kinyilvánítása.⁷⁹ A könyv zárófejezetében a kifejezés (az Itosu levelében használttal teljesen megegyező) 公に奉ずる formában, a felvázolt gondolatmenet központi fogalmát alkotja.⁸⁰

⁷³ Dictionary of Chinese Idioms: *miesi feng Gong* 滅私奉公.

⁷⁴ Magyar népszerű átírásban Jüan Csen. Munkássága hazánkban sem ismeretlen, költeményeit többek között Kosztolányi Dezső is műfordította (Csongor–Tőkei 1967: 283–286; 582).

⁷⁵ 辟名用物者逃無所入, 滅私奉公者得以自明 (Ctext: *Yuan-shi changqingji* 45.)

⁷⁶ Ōkura shōin satsukyoku 1890: 404.

⁷⁷ Az *okurigana*-ban való eltérés oka, a szövegkörnyezetnek köszönhető: Itosu szövegében a 奉ズル ige サ行 rendhagyó ragozású igeiként úgynevezett *rentaikei* 連体形 alakban áll, míg a császári okirat szövegében ugyanaz a 奉シ ige úgynevezett *ren'yōkei* 連用形 alakban található meg (megjegyzendő, hogy az általam használt szövegváltozattal ellentétben, a *Kyōiku ni kansuru chokugo* szövege nem használja a zöngésedést jelző úgynevezett *dakuten* 濁点 diakritikus jeleket), ez a jelentését azonban nem befolyásolja.

⁷⁸ Sági 2012: 133; Farkas 2014: 93.

⁷⁹ 奉公の精神は、則ち愛国の心の發して現はるゝ所であります。(Hozumi 1912: 43.)

⁸⁰ Hozumi 1912: 43–46.

Mindezek alapján ez az idézet kifejezetten népszerűnek számíthatott a kor értelmiségének a körében. A patriotizmus mellett azonban, a cikkely második felében Itosu bevezet egy másik gondolatot is, amely már minden kétséget kizáróan a karate önvédelmi jellegét hangsúlyozza:

Ebből következően, mikor netalán rablókkal vagy bajkeverőkkel hoz össze a sors, a támadásaikat amennyire csak lehet, el kell hárítani. Meg kell fogadni azt az alapelvet, hogy öklünket és lábunkat semmi esetre sem használjuk egy másik ember megsebesítésére.

就テハ、萬一盜賊又ハ亂法人ニ逢ウ時ハ、成丈ケ打チハズスベシ。盟テ、拳足ヲ以テ人ヲ傷フ可ラザルヲ要旨トスベキ事。

Ebben a szakaszban kifejezetten azt mondja a szerző, hogy a karate során nem a másik megsebesítése a cél, hanem a támadásait kell elhárítani.⁸¹ Megjegyzendő, hogy itt nem samurájok, más harcosok, harcművészek, hanem „rablók” és „bajkeverők” támadásai vannak felhozva példaként. Ez rámutat arra, hogy (a kialakult mítosszal ellentétben) karate nem az elnyomó samurájok elleni küzdelemre, hanem a mindennapi, civil szférában megjelenő agresszorok elleni önvédelemként lett kifejlesztve.

Kifejezetten érdekes Itosu eredeti szóhasználata a „bajkeverő” megnevezésére, amely itt *ranpōnin* 亂法人, azaz a „törvényszegő (szó szerint: törvénytetlenségét okozó) ember”. A *ranpō* 亂法 kifejezés nem található meg a japán szótárakban, megjelenik azonban a kínai klasszikusokban, köztük a legista filozófus Han Feizi 韓非子 *Az öt fereg (Wudu 五蠹)* című értekezésében, amelyben azt írja: „A konfucianus írástudók (*ru* 儒) az irodalmi műveltség (*wen* 文) segítségével összezavarják a törvényeket (*fa* 法); a kardforgatók (*xia* 俠) pedig hadi erőnyeik (*wu* 武) segítségével áthágják a tilalmakat.”⁸²

A második cikkelyben Itosu még pontosabban meghatározza a karate célját, amely már előrevetíti nemcsak az edzésmódszertant, hanem annak alapvető célkitűzéseit, valamint a tanultak alkalmazását és a gyakorlás várható eredményét is:

A karate elsődleges célja, hogy megerősítse az izomzatot és a csontozatot, az egész testet olyan keménnyé szilárdítva, mint a vas és a kő, továbbá hogy a kezét és a lábat lándzsahegyként használja. Éppen ezért [a gyakorlás] magától hozza felszínre a bátor harcos természetét.

唐手ハ専一ニ筋骨ヲ強シ、體ヲ鉄石ノ如ク凝堅メ、又、手足ヲ鎗鋒ニ代用スル目的トスルモノナレバ、自然ト勇武ノ氣象ヲ發揮セシム。

⁸¹ Itt a szöveg meglehetősen kétértelmű: a はずす kifejezés ugyanis egyaránt utalhat egy támadás kivédésére vagy elkerülésére is.

⁸² 儒以文亂法，俠以武犯禁 (Ctext: *Wudu* 8; ford. Tőkei 2005: 320.)

A test megszilárdításának koncepciója a későbbiekben, a konkrét gyakorlati tanácsoknál is előkerül. A kezek és a lábak lándzsahegyként való használata érdekes kontrasztot alkot Funakoshi másik mestere, Asato híres mondásával, miszerint: „Amikor *karaté*zol, gondolj úgy a lábaidra és karjaidra, mint kardokra.”⁸³

A „bátor harcos természete” a gyakorlással elért, fizikai mellett mentális fejlődésre utal. Maga a „bátor harcos” (*yubu* 勇武) legkorábbi előfordulása szintén egy kínai klasszikus, a taoista filozófus Wenzi 文子 azonos című művéből származik.⁸⁴ Wenzi könyvének negyedik, „A legkiválóbb erény” (*Shangde* 上德) című fejezetében írja: „Ezért a bátor harcosnak épp szálfatermetében rejlő ereje okozza halálát, a jól érvelő tudósnek pedig épp a tudása okozza a vesztét.”⁸⁵

3. A *karate* az iskolai oktatásban

Miután ismertette a *karate* eredetét és gyakorlásának célját, Itosu a második cikkely második felében rátér levelének fő pontjára, amely tulajdonképpen a beadvány okát szolgáltatta: a *karate* iskolai oktatásban való szerepére. A *karate*, mint a haza szolgálatának eszköze, mint önvédelem, amely felszínre hozza a bátor harcos természetét, mindezen okokból Itosu gondolatmenetében tökéletesen alkalmas arra, hogy iskolai tantárggyá váljon:

Következésképpen szerény véleményem szerint, ha már általános iskolás koruktól kezdve gyakoroltatjuk [a gyerekekkel a *karatét*], akkor egy napon, amikor katonákká lesznek, [a tudásukat] más [harci] technikákban is kamatoztathatják, és szolgálatuk nagy hasznára lehet a jövő katonaságának.

就テハ、小學校時代ヨリ練習致サセ候ワバ、他日兵士ニ充ルノ時、他ノ諸藝ニ應用ズルノ便利ヲ得テ、前途軍人社会ノ一助ニモ可相成ト存候。

Érvelését nyomatékosítandó, Itosu ezt a gondolatmenetet megismétli a levél utolsó, tizedik cikkelyének második felében is:

Éppen ezért, szerény véleményem szerint, ha mostantól a *karate* gyakorlását már az általános iskolától kezdve a testnevelés alapjaként tantárggyá tesszük, és széles körben gyakoroltatjuk, akkor számos olyan bajtárs születhet, akik edzettségük révén egyedül akár tíz emberrel is felérnek.

⁸³ Funakoshi 2007: 31.

⁸⁴ Bár Wenzi filozófiájára a legnagyobb hatást egyértelműen Laozi 老子 legendás műve „Az út és erény könyve” (*Dao de jing* 道德經) tette, olyan gondolatok is megjelennek azonban a Wenzi-ben, amelyek egyértelműen a konfucianizmusból származnak (Tokaji 2013: 8–9).

⁸⁵ 故勇武以強梁死, 辯士以智能困 (Ctext: *Shangde* 3; ford. Tokaji 2013: 141.)

就テハ、自今以後、唐手ハ體育ノ土台トシテ小學校時代ヨリ學課ニ編入
リ廣ク練習致サセ候ワバ、追々致二熟練一人ニテ十人勝ノ輩モ沢山可致
出来ト存候事。

Ezekben a sorokban szintén megjelenik a korabeli felfogásról érdekes lenyomata-
tot adó militarista gondolkodás: a harcművészetek szerepe az iskolai oktatásban
nemcsak a gyermekek jobb emberekké tétele és egészségének megőrzése érde-
kében történik,⁸⁶ hanem hogy felkészítsék őket a katonaságra, egy háborúban
küzdő haza szolgálatára. Ennek fényében nem meglepő, hogy Itosu a *karate*
legelső céljaként az önfeláldozást és a „haza hősie szolgálatát” jelöli meg:
beadványában talán szándékosan emelte ki éppen azt alapvetést, amelyet a kora-
beli prefektúrai döntéshozók hallani akartak (összhangban a császári oktatási
leirattal). A levelének zárásban pedig szintén az iskolai oktatás a gondolatmenet
fő tárgya.⁸⁷

4. Wellington hercegének aranymondása iskoláink játszótereiről

Itosu levelének egyik legizgalmasabb része egyértelműen a második cikkely
lezárása. Az eddigi szövegben számos helyen tetten érhető (akár szándékosan,
akár csak véletlen egybeesés folytán) a kínai klasszikusokból idéző kifejezések
használata. Ebben a részben azonban Itosu kifejezetten a nyugati hadtudomá-
nyokban való műveltségéről ad tanúbizonyságot, amikor a levelének második
cikkelyét (amelyben a *karate*, mint iskolai tantárgy előnyeit ecseteli a katonai
felkészítésben) Wellington hercegének szavaival zárja:

Pontosan úgy van, ahogy azt Wellington herceg, I. Napóleon legyőzésekor mon-
dotta: a mai győzelmet országunk valamennyi iskolájának játszóterein nyertük
meg. Hát nem ezt nevezhetnénk valódi aranymondásnak?

最モ、ウエルリントン侯ガナポレオン一世ニ克ク捷セシ時、曰、今日ノ
戦勝ハ我國各學校ノ遊戯場ニ於テ勝テルト云々。實ニ格言トモ云ウ可キ
乎。

Itt minden bizonnyal Arthur Wellesley angol tábornok, Wellington hercegének
híres idézetéről van szó, aki 1815-ben legyőzte Napóleont a waterloo-i csatában.⁸⁸

⁸⁶ A tizedik cikkely első felében erről is szó esik, lásd a „Jótékony élettani hatások” című
részt.

⁸⁷ Lásd az „Itosu mesterterve a *karate* elterjesztésére” című részt.

⁸⁸ Múlt-kor 2007: *Arthur Wellesley Wellington*.

Az idézetet illetően azonban két lényeges probléma is felmerül: először is, Itosu nem pontosan fordította le Wellington idézetét japánra, hanem inkább úgy tűnik, a saját szavaival igyekezett visszaadni – talán éppen azért, hogy jobban megfeleljen beadványa kontextusának. A híres idézet ugyanis így szól: „A waterloo-i csatát Eton játszóterein nyerték meg.”⁸⁹ Az idézetben szereplő Eton, a King’s College of Our Lady of Eton beside Windsor (röviden Eton College) magániskola neve, ahol Arthur Wellesley 1781-től kezdve tanulóéveit töltötte, és amely a korabeli Anglia egyik legpatinásabb oktatási intézménye volt.⁹⁰

A második probléma pedig, hogy ez az idézet valószínűleg sohasem hangzott el Wellington hercegének szájából. Valójában az idézet egy francia író, Charles de Montalembert tollából származik, aki 1856-ban megjelent *De l’Avenir Politique de l’Angleterre* című könyvében állítja, hogy mikor Wellington élete későbbi szakaszában Etonba látogatott, azt mondta: „Itt nyertük meg a waterloo-i csatát.”⁹¹ Az Arthur Wellesley életéről szóló művekben azonban Wellington ifjú herceget kifejezetten „magának való és visszahúzódó” gyermeknek írták le, aki nem szívesen játszott az udvaron a többiekkel, valamint a későbbiekben maga Wellington sem viseltetett különösebb rokonszenvvel volt iskolája iránt.⁹² Mindez kiegészülve azzal az apró ténnyel, hogy Etonnak még nem volt sem kiépített játszótér, sem szervezett sportélete, amikor Wellington még ott tanult, tovább valószínűsíti, hogy a Wellingtonhoz köthető idézet valójában nem Wellington sajátja volt.⁹³

Az egyetlen fennmaradt kérdés már csak az, honnan meríthette Itosu az idézetet, hol hallhatott egyáltalán Wellington hercegről? Érdekes módon, már jóval Itosu levele előtt, 1893-ban megjelent japán nyelven egy könyv Wellington életéről.⁹⁴ Bár egyelőre nem tudni, hogy a kérdéses mondas – akár az Itosu által idézett, akár más formában – megtalálható-e az említett könyvben (a kérdés megválaszolása további kutatás igényel), az mindenesetre bizonyos, hogy Wellington életéről már voltak japán nyelven is elérhető anyagok a levél megírásakor.

⁸⁹ “The battle of Waterloo was won on the playing fields of Eton” (Shapiro 2006: 806).

⁹⁰ Hibbert 1997: 4–5.

⁹¹ *C’est ici qu’a été gagnée la bataille de Waterloo* (Shapiro 2006: 806; Boller–George 1989: 130).

⁹² Hibbert 1997: 5; Shapiro 2006: 806; Boller–George 1989: 131.

⁹³ Boller–George 1989: 131.

⁹⁴ Lásd Yabe 1893.

5. A karate legbelsőbb tanait megismerő ökör

Mielőtt még rátérne Itosu a *karate* gyakorlásának konkrétumaira, először is tisztázza, milyen elvárásokkal érdemes nekikezdeni az edzéseknek, és mennyi idő után várható reálisan eredmény:

A *karatében* nehéz gyorsan képzettséget szerezni, de ahogy a közmondás is tartja, amely szerint az ökör lassan lépked ugyan, de végül megtesz ezer mérföldet, ha valaki minden nap körülbelül egy-két órán át szívet-lelket beleadva gyakorol, három-négy év alatt a fizikuma eltér majd az átlagemberétől, és szerényen úgy gondolom, sokan lesznek képesek megismerni a *karate* legbelsőbb tanait.

唐手ハ急速ニハ熟練致シ難ク、所謂、牛ノ歩ノ寄り遅クトモ、終ニ千里ノ外ニ達スト云ウ格言ノ如ク、每日一、二時間位、精入り練習致シ候ワバ、三、四年ノ間ニハ、通常ノ人ト骨格異リ、唐手ノ蘊奥ヲ極メル者、多数出来可致ト存候事。

Az ökör példája itt egy népszerű japán közmondásra utal: „Az ökör is és a ló is megtesz ezer mérföldet.”⁹⁵ A közmondás azt az üzenetet hordozza az ökör és a ló példájában, hogy ha gyorsan is vagy lassan is, ügyesen vagy ügyetlenül, de a célt elérve a végeredmény ugyanaz lesz, így nem érdemes kapkodni, amiatt aggódni, hogy nem megy elég gyorsan a fejlődés.⁹⁶ Mindezt nagyjából a magyar „lassú víz, partot mos” megfelelőjeként lehetne értelmezni.

Itosu azonban elég konkrét becslést közöl arra vonatkozóan, mennyi idő alatt lehet elsajátítani a *karatét*: minden nap, napi egy-két óra gyakorlással, már három-négy év alatt is komoly eredményeket lehet elérni. Mit jelent ez pontosan egy mai ember számára? Ahhoz, hogy jobban megérthessük Itosu becslését, próbáljuk meg ezt alkalmazni jelenlegi korunkra a befektetett munkaórák kiszámolásával. Jelen példánkban vegyünk egy iskolás gyereket, aki Itosu ajánlása szerint, minden hétköznap,⁹⁷ naponta két órán át *karatét* gyakorol, valamint egy átlagos, dolgozó felnőttet, aki legjobb esetben heti három alkalommal tud részt venni egy alkalmanként kétórás *karate*edzésen.

⁹⁵ *Ushi mo senri, uma mo senri* 牛も千里、馬も千里.

⁹⁶ 牛も千里馬も千里とは、早くても遅くても、また上手でも下手でも、行き着く結果は同じだから慌てるなというたとえ。(Koji kotowaza jiten: *Ushi mo senri, uma mo senri*).

⁹⁷ Bár Itosu mindennapos edzést említ, az év 365 napján át minden nap edzeni azért nem egészen kivitelezhető, hiszen vannak ünnepnapok, előfordulhatnak megbetegedések, illetve az emberi testnek általánosságban is szüksége van regenerációra. Helyette egy realisabb „minden hétköznap” edzésidővel számoltam, a hétvégék meghagyásával. Itt viszont az egyszerűség kedvéért nem számoltam bele az ünnepnapokat, hiszen csak egy szemléltető jellegű eredményre törekedtem, nem teljes statisztikai elemzésre.

Az a gyermek, aki minden hétköznap 2 órát gyakorol, egy héten 10 óra tiszta edzésidőt fektet be. Átlagosan egy évben 52 hét van, ez tehát 520 edzésórát jelent évente. Mindez három év alatt 1560, négy év alatt viszont már 2080 tiszta edzésórán adódik össze. Itosu szerint ennyi idő alatt már „meg lehet ismerni a *karate* legbelsőbb tanait”. Mennyi időre van ugyanehhez szüksége egy átlagembernek? Ha heti háromszor két óra edzéssel számolunk, átlagemberünk egy hét alatt 6 órányi edzésidőt tud befektetni, amely 52 héten keresztül 156 órát jelent egy évben. Ha ezt elosztjuk azokkal az órákkal, amelyet Itosu iskoláskorú diákja összesen edzett, megkapjuk, hány év alatt jut el átlagemberünk ugyanerre a szintre: az 1560 órás edzésidőben ez kereken 10 évet jelent, míg a 2080 edzésóra elérése nagyjából 13 évet vesz igénybe.

Érdemes lehet ezt viszonyításképpen összevetni például a hazai Kyokushinkai *karate* övvizsgarendjével: a Kyokushinkai rendszerében a 3. *dan* 三段 fokozatig tart az elsajátítandó tananyag,⁹⁸ ezt elérve a gyakorló „megismeri a [Kyokushinkai] *karate* belsőbb tanait”.⁹⁹ A övek közti kivárási időt figyelembe véve, egy teljesen kezdőnek a fehér övtől (10. *kyū* 十級) a 3. *dan* fokozatú feketeövig eljutni, összesen 10 évébe kerül.¹⁰⁰ Ha tehát figyelembe vesszük, hogy az Itosu által ajánlott edzősmennyiség nagyjából ugyanannyi időbe kerül, mint korunk *karatét* gyakorló átlagemberének tízéves munkája, kijelenthető, hogy a három-négy évben belül „a *karate* legbelsőbb tanait” (vagy legalábbis a mai mércénk szerint, a harmadik fokozatú feketeövet) elérő tanulók víziója egyáltalán nem elrugaszkodott elgondolás.

A *karate* gyakorlása

A gyakorlás alapjai

A negyedik és ötödik cikkelyben Itosu felvázolja, mik a *karate* gyakorlásának alapjai, milyen kritériumokat kell szem előtt tartani. Terjedelmi okokból ez inkább tűnik vázlatos összefoglalásnak – egy rövid, átfogó képet nyújtva a gyakorlás mikéntjéről –, semmint részletes, a személyes oktatást helyettesítő útmutatásnak:

⁹⁸ Ez a feketeöv harmadik fokozata a modern *kyū-dan* 級段 rendszert használó harcművészetekben.

⁹⁹ Referenciaként Adámy István 2002-ben megjelent *Kyokushin karate I.* című munkáját használom, amelyben részletesen levezeti az egyes övfokozatok vizsgakövetelményeit és minimális kivárási idejét. Iskolától, irányzattól és az egyéntől függően, természetesen a fokozatok és azok elérésének ideje is változhat (Adámy 2002: 218–229).

¹⁰⁰ Adámy 2002: 229.

A karatében kulcsfontosságúak az öklök és lábak, ezért rendszeresen kell a *makiwarán* elegendő [ismétlésszámmal] edzeni: gyakorlaskor vállakat leengedve, a tüdőt (mellkast) megnyitva, az erőt összegyűjtve, a lábat is a földön erősen megvetve a *ki-t a tandenbe* kell süllyeszteni (összpontosítani). A lehető legtöbbször kell ütni, akár száz-kétszázszor is kezenként.

唐手ハ拳足ヲ要目トスルモノナレバ、常ニ卷藁ニテ充分練習シ、肩ヲ下ゲ、肺ヲ開キ、強ク力ヲ取り、又、足モ強ク踏ミ付ケ、丹田ニ氣ヲ沈メテ、練習スベキ。最モ、度数モ片手ニー、二百回程モ衝クベキ事。

Érdekes lenyomata a korabeli edzésmetodikának, hogy Itosu az edzés alapjaként a *makiwara* 卷藁 nevű ütőfa használatát jelöli ki.¹⁰¹ Bár ma már a legtöbb helyen a *makiwara* népszerűsége visszaszorult, korabeli jelentőségét mi sem mutatja jobban, minthogy Funakoshi Gichin az 1935-ös *Karatedō kyōhan* 空手道教範 című könyvében külön fejezetet szán annak, hogyan lehet házilag *makiwarát* készíteni a gyakorláshoz.¹⁰²

A *makiwara* mellett megjelenő fontos kulcsfogalom Itosu soraiban a *ki* 氣 és a *tanden* 丹田 fogalma. A *ki* 氣 (kínaiul *qì*, magyar népszerű átírásban *csi*) a japán harcművészetek egyik legrejtélyesebb eleme. Eredeti jelentése szerint a *ki* 氣 az univerzumot alkotó, minden élőlényt éltető ősergia, a kínai orvoslásban pedig az egész testben keringő életenergia, amely felelős a vérkeringésért,¹⁰³ a szervezet hőháztartásáért, az emésztéséért, az immunrendszerért stb.¹⁰⁴ A harcművészetekben a *ki* eredetileg azért volt felelős, hogy a tudat (*kokoro* 心) szándéka megnyilvánuljon, tehát hogy küzdelemben a testet mozgásra, egy adott technika végrehajtására bírja.¹⁰⁵

A *ki* süllyesztése a *tandenbe* itt kifejezetten a köldök és a szeméremcsont között (pontosan a köldök alatt kilenc centiméter távolságra) elhelyezkedő úgynevezett *seika tanden* 臍下丹田 fogalmára utal,¹⁰⁶ amely központi szerepet foglal el a klasszikus *budō* filozófiában, mind a japán kardvívás (*kenjutsu* 剣

¹⁰¹ A *makiwara* tulajdonképpen egy földbe ásott, rugalmas fadesszka, amelynek felső részét tekerik körbe (*maki* 巻) szalmával (*wara* 藁), innen származik az elnevezés. Nem összekeverendő a japán íjászatban (*kyūdō* 弓道) használt, azonos írásjegyekkel írt *makiwarával*, amely a feltekert szalmabálát használja céltábla gyanánt.

¹⁰² Funakoshi 1935: 279–281.

¹⁰³ A *ki* ilyen szerepét Itosu is megemlíti a kilencedik cikkelyben (lásd az „Egészségügyi kockázatok” című részt).

¹⁰⁴ Zentai 2010: 126.

¹⁰⁵ Szabó 2007: 232–240.

¹⁰⁶ Maga a *tanden* 丹田 (kínaiul *dantian*) fogalma a taoista filozófiából származik, eredeti jelentése szerint az a föld (*den* 田) amely a *tan'yaku* 丹藥 elnevezésű, legendás növényvel van beültetve. A *seika tanden* másik elnevezése a *kikai tanden* 氣海丹田, azaz a „*ki* tengerének” (*kikai* 氣海) *tandenje* (Szabó 2010: 169; Zentai 2013: 89, 114).

術), mind pedig a közelharc (*jūjutsu* 柔術) elméleti tanításaiban.¹⁰⁷ A legendás kardvívó Yagyū Munenori 柳生宗矩 konkrétan így ír a *ki* kezeléséről a híres *Heihō kadensho* 兵法家伝書 című művében:

A kardvívásban gyakran nevezzük szándéknak azt, ahogyan az alhasunkra koncentrálunk, *ki*-nek pedig azt, ami a küzdelem kitörésekor kifelé fejt ki a hatását. A *ki*-t az alhasi pontba visszakényszerítve meg kell akadályoznunk, hogy túlságosan vadul támadásba lendüljön.¹⁰⁸

Itosu tanácsa itt tehát egybevág a klasszikus harcművészetek és a kínai orvoslás elméletével, és ez biztosan nem véletlen. A későbbi, *ki*-vel foglalkozó gondolata alapján ugyanakkor valószínűsíthető,¹⁰⁹ hogy a szerző inkább elsősorban a kínai orvoslás kontextusában értelmezi a *ki* fogalmát.¹¹⁰

Különösen fontos még a „vállak leengedése”, amely több alkalommal (a negyedik, ötödik és a nyolcadik cikkelyben) is megjelenik. Ez valószínűleg a vállak ellazítására utal, ugyanis csak laza karokkal lehet dinamikusan, erősen ütni. Sas István és Tótság András úttörő jelentőségű *Karateföldön* című könyvében a szerzőpáros Japánba utazik, hogy interjúkötetet készítsen a nyolcvanas évek még élő, legnagyobb karatemestereivel – többségük az első japánban oktató mesterek, Funakoshi, Mabuni, Miyagi stb. személyes tanítványai voltak. A könyvben közlik Egami Shigeru 江上茂, az eredeti Shōtōkan *dōjō* örökségét ápoló Shōtōkai 松濤會 alapítójának gondolatait is, ami érdekes megvilágításba helyezi a *karate* gyakorlását és Itosu szavait.¹¹¹

Egami szerint a gyakorlók kezdetben igyekeztek minél inkább megfeszíteni a testüket a gyakorláskor, ezzel erősítve az izmokat. Az ütések azonban így nem voltak elég hatékonyak, hiszen az ütés ereje „szétforgácsolódott a megfeszített karban”. Egami azt is megjegyzi, hogy ezzel szemben Funakoshi mester (aki köztudottan Itosu Ankō személyes tanítványa volt) mindig lazán, könnyedén ütött, amely bár kívülről nem tűnt kifejezetten erősnek, a hozzá hasonlóan laza karral ütő tanulók eredményesebbek voltak a küzdelemben. Továbbá Egami elmondása szerint, a mester fia „Funakoshi Gigo is így ütött, de az ő ütéseinek erejében senki sem kételkedhetett, mert gyakran eltörte a *makiwarát*”.¹¹² Itosu tanácsa a leengedett vállakról, tehát a kar lazaságára utalhat, az erős ütéshez ugyanis az öklöt a lehető legnagyobb sebességre kell gyorsítani, növelve a

¹⁰⁷ Szabó 2016: 157.

¹⁰⁸ Szabó 2016: 181.

¹⁰⁹ Lásd az „Egészségügyi kockázatok” című részt.

¹¹⁰ A kínai orvoslásról és egészségmegőrzésről írt *Yōjōkun* 養生訓 című művében, Kaibara Ekiken 貝原益軒 ugyancsak fontos szerepet tulajdonított a *ki* és a *tanden* kapcsolatának (Zentai 2013: 114–115).

¹¹¹ Sas–Tótság 1986: 133–147.

¹¹² Sas–Tótság 1986: 139.

becsapódás erejét: ez csak laza kartartással lehetséges.¹¹³ Nem meglepő tehát, hogy Itosu kiemelt fontosságot szentelt a vállak leengedésének.

A tüdő (pontosabb anatómiai értelemben a mellkas) megnyitása ugyancsak a vállak helyzetére utal, amelynek során a vállakat, bár lazán tartva, de nem előre ejtve, a hát egyenes marad. A mellkas megnyitásának (*mune o hiraku* 胸を開く) gondolata, mint az egyenes tartás egyik fő kritériuma már a klasszikus *jūjutsu*-iskolák elméletében is megtalálható: a Shibukawa-ryū 渋川流 iskola tanításait összefoglaló *Jūjutsu taiseiroku* 柔術大成録 című munkában, Itosu levelét mintegy másfél évszázaddal megelőzve, ám az általa leírtakhoz igen hasonlóan jellemzik a helyes testtartást (*seitai* 正体).¹¹⁴ További érdekesség, hogy a *Jūjutsu taiseiroku*-ban még ugyanebben a fejezetben a „köldök alatti pont”¹¹⁵ azaz a *tanden* fogalma is megjelenik:

Helyes testtartásnak azt nevezzük, hogy a térdeket nyitva, a tudatunkra odafigyelve, a mellkast kinyitva, a hasat elöretolva és az erőt oda koncentrálna, szilárd csípővel, helyesen ülünk. [...] Az előbb leírt helyes testtartást miután megszoktuk, arra kell odafigyelnünk, hogy mind a be-, mind a kilégzés a köldök alatti pontra koncentrálna történjen.¹¹⁶

Az ötödik cikkelyben Itosu a *karate* alapállásának helyes módját ismerteti, ez azonban nagyrészt megismétli az előző pontjában is felvázolt alapelveket – vállak leengedése, mellkas megnyitása, erő összegyűjtése, lábak megvetése a talajon, és a *ki tandenbe* süllyesztése –, annyi kiegészítéssel, hogy „stabilan, egyenes derékka” kell állni.

2. A *kata* gyakorlása

A gyakorlati alapok után Itosu rátér a *karate* gyakorlásának legfontosabb részére:

A *karate* legfőbb technikáit [a *katákat*] nagy ismétlésszámmal kell gyakorolni. Minden egyes mozdulatot úgy kell gyakorolni, hogy [közben] megértsük az értelmüket, és meghatározzuk, milyen helyzetben alkalmazhatók. Mindemellett

¹¹³ A technikák hatékonysága mögött húzódó fizikai alapelveket tudományos alaposággal ismerteti az (eredetileg mérnöki végzettséggel rendelkező) Adámy István a Kyokushinkai *karaté*ről szóló könyvének „A *karate* fizikai és mechanikai alapjai” című fejezetében (Adámy 2002: 85–87).

¹¹⁴ A *Jūjutsu taiseiroku* 1749-ben íródott, 159 évvel korábban, mint Itosu 1908-ban írt levele. Természetesen ez nem azt sugallja, hogy Itosu talán ismerhette a Shibukawa-ryū vagy más *jūjutsu*-iskolák irodalmát, csupán érdekes párhuzamra hívna fel a figyelmet két, térben, időben és diszciplínában is eltérő harcművészet elméleti következtetései között (Szabó 2010: 147, 169).

¹¹⁵ Lásd 106. jegyzet.

¹¹⁶ Szabó 2010: 168–169.

a belépés, védés, [fogásból való] szabadulás, mind a *torite* módszerei. Ezek nagy része ugyanakkor a *kuden* (szóbeli átadás) részét képezik.

唐手表藝ハ数多ク練習シ、一々手数ノ旨意ヲ聞キ届ケ、是ハ如何ナル場合ニ用フベキカヲ確定シテ練習スベシ。且、入受ハズシ、取手ノ法有レ之。是又口傳多シ。

A cikkelyt kezdő *karate omotegei* 唐手表藝 kifejezés a kontextustól függően többféleképpen is értelmezhető. Az *omote* 表 jelentése általában a „nyilvános, látható (része valaminek)”, ám lehet úgy is értelmezni, hogy „fő, elsődleges”.¹¹⁷ A *gei* 藝 (egyszerűsített alakjában 芸) szó legismertebb jelentése „művészet”,¹¹⁸ van azonban olyan jelentése is, amely a „készségre” (esetünkben: technikára) utal.¹¹⁹ Így tehát a *karate omotegei* értelmezhető „a *karate* alapvető, legfőbb technikáinak” vagy akár „a *karate* nyilvános művészetének” is. Abban mindenestre a modern értelmezések kivétel nélkül megegyeznek, hogy a szövegben szereplő *omotegei* technikai értelemben a *karatéban* található, egyénileg előadott formagyakorlatok, azaz a *kata* 型 fogalmára utal.¹²⁰

A második mondat a mozdulatok értelmének megértéséről a *kata* levegőben végrehajtott, „árnyékboks”-jellegű elemeinek analizálását és alkalmazását jelenti valós küzdelmi szituációkban: a modern *karatéban* ez az úgynevezett *bunkai* 分解 magyarul „a [*kata*] elemekre bontása”, ahol az egyes mozdulat-szegmenseket próbálják a páros gyakorlatok kontextusába helyezni.¹²¹

Fontos kulcsfogalmakat ír le Itosu a következő mondatban: az *iri* 入 azaz a „belépés”,¹²² az *uke* 受 mint „védés”¹²³ és a *hazushi* 外,¹²⁴ ami jelenthet „elke-

¹¹⁷ Varrók 2015: 182.

¹¹⁸ Ugyanez a *gei* található meg a *geisha* 芸者, azaz „gésa” szóban.

¹¹⁹ Varrók 2015: 388.

¹²⁰ Vö. Kadekaru 2017: 100; Japan Karate Kohshi Association: *Itosu jūkun*.

¹²¹ Az elmúlt években elsősorban az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában egyfajta „*bunkai*-forradalomnak” lehetünk tanúi, amely során bizonyos mesterek azon fáradoznak, hogy a *katákba* rejtett mozdulatokat megfejtve, valódi, az önvédelemben és küzdelemben is praktikus használatú értelmezéseket találjanak. A mozgalom kiemelkedő személyiségei a brit Iain Abernethy, aki több munkájában is foglalkozik *bunkai*-értelmezésekkel, valamint az Egyesült Államokban Lawrence A. Kane és Kris Wilder szerzőpárosa, akik *The Way of Kata* című átfogó könyvükben igyekeztek egy alapvető módszertant átadni a *katák* helyes értelmezéséhez.

¹²² A kifejezés *irimi* 入身 azaz „belépés a testhez” néven más harcművészetekben, például az *aikidō*-ban 合気道 is jól ismert fogalom. Az *irimi* során a támadás valamely oldala mentén belépve egészen közel kerülünk az ellenfélhez, konkrétan az ellenfél technikájának hatóterén túlra (ahonnan már nem tud kárt tenni bennünk), így magunkhoz ragadva a kezdeményezést a kialakuló belharcban.

¹²³ Az *uke* 受 fogalma a *karate* terminológiában általában „blokkolás” fordítást kap, ám jóval több ennél: az *uke* jelentése „fogadás”, és az ellenfél támadásának „fogadására”, elvezetésére irányul, semmint a blokkolására.

¹²⁴ A szövegben *katakana* szótagírással van leírva ハズシ formában.

rülést” és „elhárítást” is, ám például a *jūjutsu*-ban a fogásokból, elsősorban a kéz megragadásából való kiszabadulást jelenti.¹²⁵ Itosu szerint, ezek mind az úgynevezett *torite* 取手 módszerei, amely szó szerint azt jelenti: „megragadni” (*tori* 取/捕) a „kezet” (*te* 手). A *torite* fogalma legkorábban talán a legelső *jūjutsu*-iskolának is tartott Takenouchi-ryū 竹内流 nevű iskolában jelent meg (eredetileg a 捕手 írásjegyekkel), az iskola alapítástörténetének és technikai tananyagának fontos elemeként.¹²⁶

A *torite* a *jūjutsu* szinonimájának is értelmezhető, pontosabban annak részanyagát képezte, amelyben (ahogyan azt a név is sugallja) az elfogó technikákon volt a hangsúly.¹²⁷ A szövegből persze nem derül ki, hogy az Itosu által említett *torite* megegyezik-e a *jūjutsu*-hoz kapcsolódó *torite* fogalmával. Itosu egyik tanítványa azonban, a már említett Tokuda Antei,¹²⁸ amikor esszéjében tulajdonképpen lemásolja Itosu levelét, „a *torite* módszeréhez” saját kommentárjaként zárójelben hozzáteszi, hogy az „a *jūdō* dobástechnikáihoz hasonló dolog”.¹²⁹

Érdemes még hozzátenni, hogy Mabuni Kenwa 1934-es *Kōbō Jizai Karate Kenpō. Seipai no Kenkyū* 攻防自在空手拳法・十八の研究 című könyvének negyedik, „A Seipai *kata*-értelmezésének magyarázata” (*Seipai kata no bunkai setsumei* 十八の型分解説明) című fejezetében, a japán *jūjutsu*-, *jūdō*- és *aikidō*-gyakorlók számára ismerős kulcs- és dobástechnikákat mutat be.¹³⁰ Így tehát nagyon is valószínű, hogy a *torite* fogalma alatt Itosu a *karaté*-ban elsősorban gyakorolt ütéseken és rúgásokon túlmutató, kulcs- és dobástechnikákat értette. Ám a következő mondatban rögtön rá is mutat a *torite* és tágabb értelemben a *kata bunkai* problémájának a gyökerére:

Itosu a *torite* után hozzáteszi, hogy azok többsége a szóbeli átadás (*kuden* 口傳) részét képezik. A *kuden* kifejezetten gyakori a klasszikus harcművészetekben: azokat a tanításokat jelöli, amelyeket a mester csak szóban mondott el, kizárólag az általa kiválasztott tanítványoknak. Ez egyrészt az iskola titkainak megőrzését és továbbadását szolgálta (hiszen így csak a mestertől függött, hogy kinek mondja el szóban ezeket a titkos tanokat), másrészt olyan tananyagra vonatkozott, amelyeket bonyolultságuk miatt nem lehetett írásban rögzíteni, és csak a mesterrel személyesen gyakorolva, konkrét példákon keresztül (a *kata* értelmezésében ez utóbbi nyilvánvaló) lehetett átadni.¹³¹

A nyugaton oktató japán mestereknél gyakori probléma volt a tanítványok számára, hogy a mester a *katát* kiválóan megtaníjtja ugyan, ám azok értelmezé-

¹²⁵ Egyes *jūjutsu*-iskolákban ez *tehodoki* 手解 azaz „a kéz kiszabadítása” néven ismert.

¹²⁶ Szabó 2010: 64–66.

¹²⁷ Mol 2001: 46–49.

¹²⁸ Lásd 37–38. jegyzet.

¹²⁹ 柔道の投げ業の如きもの (Tokuda 1909: 103).

¹³⁰ Mabuni 1934: 63–81.

¹³¹ Szabó 2010: 68, 147, 211.

sét sokszor maga sem ismeri.¹³² A modern *bunkai*-kutatásban¹³³ ezért teret kapott az az elmélet, hogy eredetileg az okinawai *karate*gyakorlóknek a mester megtanította ugyan a *katát*, de azok valódi értelmezését csak a kiválasztott keveseknek adta át.¹³⁴ Itosu sorai ezt erősítik meg, ezzel pedig vissza is érkeztünk a *karate omotegei* jelentésének kérdésköréhez: ebben a kontextusban a *kata*, mint „a *karate* nyilvános művészete”, kaphat olyan értelmezést is, miszerint a *kata* megtanulása minden tanítvány számára elérhető, jóformán publikus volt, ám a mozdulatok értelmezése (amelyek egy része a *torite* fogásai voltak) már a *kuden* részét képezte, csak a kevés kiválasztottak számára. A *kata* gyakorlásáról a hetedik cikkelyben Itosu még megjegyzi:

A *karate* legfőbb technikáit [a *katákat*] úgy kell gyakorolni, hogy előzetesen meghatározzuk, [az adott *kata*] a test művelésére vagy [a harci] alkalmazásra felel-e meg.

唐手表藝ハ、是レハ體ヲ養フニ適當スルカ、又、用ヲ養ウニ適當スルカヲ予テ確定シテ練習スベキ事。

Ez ugyancsak többféleképpen értelmezhető: egyrészt úgy, hogy a *kata* gyakorlása lehet egyszerű testedzés vagy hatásos harctechnika, attól függően, hogyan gyakoroljuk; másrészt viszont értelmezhető úgy is, hogy míg bizonyos *katák* valóban harctechnikákat tartalmaznak, vannak olyanok is, amelyek viszont elsődlegesen a megfelelő fizikum megalapozását szolgálják. Sajnos területi korlátok miatt, a szövegben erre nem kapunk választ, így ez nyitott kérdés marad.

3. A helyes mentalitás fontossága a gyakorlás során

A *karate* gyakorlásának helyes módszertana után, Itosu kitér az edzés mentális komponenseire is, amely legalább ugyanannyira elengedhetetlen az önvédelemben (ha ugyan nem fontosabb), mint a konkrét küzdelmi technikák megtanulása. A nyolcadik cikkelyben a szerző röviden összefoglalja a legfontosabb alapelveket:

A *karate* gyakorlását olyan lelkülettel kell végezni, mintha a harcmezőre vonulnánk: szúrós tekintettel, a vállakat leengedve és a testet szilárdan megfeszítve,

¹³² Általában ilyenkor alakultak ki a legegyszerűbb értelmezések, amelyekben a *kata bunkai* a *karate* klasszikus bázistechnikáinak számító ütés- és rúgástechnikáira adott „blokkok” és egyéb, ugyancsak bázistechnikák voltak: ezzel kialakítva a színpadias, egyáltalán nem életszerű technikákat, amely már az elgondolás szintjén is szembemegy Itosu *toritére* vonatkozó állításával.

¹³³ Lásd 121. jegyzet.

¹³⁴ Kane–Wilder 2005: XXIV–XXV.

továbbá amikor védekezünk, amikor ütünk, látszódjék a szándékunkon, hogy egy valódi ellenfél támadását védjük, és az ellenfelet [valóban] eltalálva ütünk. Ha ilyen módon szokjuk meg a gyakorlást, akkor ezek a készségek különös módon maguktól fognak előjönni a harcmezőn. Erre nagyon oda kell figyelni.

唐手練習ノ時ハ戦場ニ出ル氣勢ニテ、目ヲイカラン、肩ヲ下ゲ、體ヲ堅メ、又、受ケタリ突キタリスル時モ現實ニ敵手ヲ受ケ、又、敵ニ突カル氣勢ノ見エル様ニ常々練習スレバ、自然ト戦場ニ其妙、相現ワルモノニナリ、克々注意スベキ事。

Bár egy-két fizikai tanács még így is megjelenik, mint a vállak leengedése vagy a test megfeszítése, e rövid emlékeztető után azonban Itosu egy nagyon fontos dolgot fogalmaz meg: az életszerűség gyakorlását az edzések során. Nem új keletű sem a modern önvédelmi oktatásban, sem pedig a klasszikus harcművészeti filozófiában, hogy az edzéseken való gyakorlás fogja megalapozni, hogyan lesz képes reagálni a gyakorló egy valódi küzdelmi szituációra. A híres kardforgató, Miyamoto Musashi a könyve bevezető fejezetét hasonló gondolattal zárja:

A *heihō*-t mindig úgy gyakorold, hogy tudásod a harcban bármikor fel tudd használni, a tudásod pedig úgy add át, hogy az minden körülmények között használható legyen. Ez a *heihō* valódi útja.¹³⁵

Ám a klasszikus *budō*-elmélettől elszakadva, a *Konfliktus és erőszak: A harcművészetek haszna és hatásossága valódi konfliktusokban* című, a modern önvédelem és tradicionális harcművészetek közt húzódó pszichológiai és edzésmetodikai különbségekkel foglalkozó, úttörő jelentőségű munkájában Rory Miller szintén felhívja a figyelmet az „életszerű gyakorlás” fontosságára: konkrétan, ha az edzés során a tanuló (a biztonságos gyakorlás érdekében) az ütései tompítását vagy a valódi célponttól való mellé ütést gyakorolja be, akkor egy valódi helyzetben (hiába van akár tudatában annak, hogy nem az edzésen van) ugyanúgy tompa vagy elvétett ütések fog bevinni, hiszen ezt gyakorolta be, erre kondicionálta a testét.¹³⁶ Itosu hasonló konklúzióra juthatott mint egy száz évvel korábban, ennek fontosságára pedig külön cikkelyt szentelt.

Ami a készségek maguktól való megjelenését illeti, Itosu itt a kitartó gyakorlás során rögzült, automatikusan és gondolkodás nélkül végrehajtott mozgásformákra, a mozgás automatizálására utal, amelyet a japán harcművészeti filozófia a „tudatnélküliség” (*mushin* 無心) vagy „gondolatnélküliség” (*munen* 無念) fogalmával igyekszik megragadni. Miyamoto Musashi kortársa, a másik híres kardvívó Yagyū Munenori a könyvében ugyancsak igyekszik megfogalmazni ezt a jelenséget:

¹³⁵ Miyamoto 2011: 111.

¹³⁶ Miller 2010: 146–148.

Százféle kardtechnika megtanulása, az állások, a tekintet, minden vonatkozó dolog megtanulása és gyakorlása csak a bölcsesség gyakorlását jelentik. Csak amikor a tanultakat egytől-egyig kivetjük a tudatunkból, s már semmi sem marad benne, jutunk el odáig, hogy valóban cselekszünk. Sok tanulás után, amikor edzéssel, gyakorlással képezzük magunkat, fáradhatatlan erőfeszítéseket teszünk, valósul meg az az állapot, amikor a cselekvés már a test, a kéz, a láb sajátja, s a tudatban semmi sincsen. Ilyenkor már elszakadunk a tanultaktól, nem függünk tőlük, s valóban szabadon tudunk cselekedni.¹³⁷

Ebben a jártassági szakaszban a gyakorlónak már nem kell aktívan a technikák kivitelezésére koncentrálnia, a teste ösztönösen reagál a rögzült mozgásformákkal az adott szituációra, tehát a *karatéban* megszerzett „készségek különös módon maguktól fognak előjönni a harcmezőn”.

A *karate* élettani hatásai

1. Egészségügyi kockázatok

A levél utolsó két cikkelyében Itosu még kitér a *karate* gyakorlásának az egészségre kifejtett élettani hatásaira. Elsőként a (nem megfelelő) gyakorlásból fakadó kockázatokra hívja fel a figyelmet:

Ha a *karate* gyakorlásakor az erőnlét nem megfelelő, akkor túlerőltetjük magunkat. Ilyenkor a *ki* a felsőtestbe tódul, az arc elvörösödik, és a szem bevérzik, ami a test sérüléséhez vezet. Éppen ezért erre nagyon oda kell figyelni.

唐手ノ練習ハ、體力不相應ニ餘リカヲ取り過シケレバ、上部ニ氣アガリテ面ヲアカミ、又、眼ヲ赤ミ、身體ノ害ニ成ルモノナレバ、克々注意スベキ事。

Érdemes megjegyezni, hogy Itosu a *ki* fogalmát ebben a cikkelyben a test egészségi állapotával összefüggésben, kifejezetten a kínai orvoslás szempontjából közelíti meg. A *karate* helytelen gyakorlásának egészségügyi kockázataival kapcsolatban azonban nem csupán a szerző fejezte ki aggodalmát. Az okinawai *karaté* feltérképező, annak (még élő és már elhunyt) mestereinek történeteit, beszámolóit összegyűjtő *Okinawan karate* című könyvében, Mark Bishop kifejezetten a *karate* Gōjū-ryū irányzatához tartozó, annak alapformájának számitó úgynevezett Sanchin 三戦 *kata* élettani hatásai körül kialakult diskurzust is megvizsgálja.

¹³⁷ Szabó 2016: 180–181.

A Sanchin *kata* végrehajtásakor ugyanis az egész testnek végig meg kell feszülnie, minden izmot feszesen kell tartani.¹³⁸ A *katával* szemben a leggyakoribb kritikák, hogy a folyamatos feszítettség miatt bizonyos véredények elzáródhatnak, amely keringési zavarokhoz, magas vérnyomáshoz vezethetnek.¹³⁹ Talán itt megjegyezhető, hogy a Gōjū-ryū alapítója, Miyagi Chōjun hatvanöt éves korban hunyt el agyvérzésben.¹⁴⁰ Függetlenül tehát attól, hogy Itosu a saját iskolájában nem tanította a Sanchin *katát*,¹⁴¹ figyelmeztető szavait minden gyakorlónak érdemes megfogadnia.

2. Jótékony élettani hatások

A kockázatok ismertetése után, az utolsó cikkely első felében Itosu felsorakoztatja mindazon érveket, amiért is ajánlott *karatét* gyakorolni:

A *karatéban* jártas emberek közt már a régi időktől kezdve sokan élnek meg magas kort. Ha megnézzük ennek az okát, [a *karate*] fejleszti az izomzatot és a csontokat, segíti az emésztőrendszert, serkenti a vérkeringést, így sokan élnek hosszú életet.

唐手熟練ノ人ハ、往古ヨリ多壽ナルモノ多シ。其原因ヲ尋ルニ、筋骨ヲ發達セシメ、消化機ヲ助け、血液循環ヲ好クシ、多壽ナル者多シ。

A *karate* gyakorlásának tehát több az előnye, mint hátránya. A *karate* jótékony, egészségmegőrző hatását maga Funakoshi Gichin is lelkesen hirdeti az életrajzi könyvében:

Ha visszagondolok életem kilenc évtizedére [...] a *karatéhoz* való elkötelezettségemnek köszönhetően soha sem kellett orvoshoz mennem. [...] Majdnem minden esetben lényegében az egészségtelen életmód, káros szokások és a gyenge

¹³⁸ Rebicek 2005: 118.

¹³⁹ Bishop 1999: 36.

¹⁴⁰ A korrektség jegyében viszont hozzá kell tenni, hogy ez a tény önmagában nem szolgál perdöntő bizonyítékként a Sanchin *kata* gyakorlásának kártékony hatásaira. A kérdés eldöntéséhez elsősorban orvosi és sportegészségtani kutatások volnának szükségesek, amelyek során modern orvosi eszközökkel vizsgálnák a Sanchin *kata* végrehajtásakor az egyén szervezetében végbement változásokat és azok lehetséges rövid és hosszú távú hatásait az emberi testre (Bishop 1999: 28).

¹⁴¹ Ugyanakkor mindenképpen meg kell említeni, hogy Bishop a könyvében kitér olyan gyakorlókra is, akik időskorukra is kiváló egészségi állapotban voltak, és váltig állították, hogy egészségük egyik oka a Sanchin *kata* mindennapos gyakorlása volt. Az egyik ilyen interjúalánya Itokazu Yoshio 糸数義男 volt (Miyagi személyes tanítványa), Bishop azonban megjegyzi, mikor Itokazu bemutatta neki a Sanchin *katát*, az a megszokottól teljesen eltérően, végrehajtásában kifejezetten lágy, feszítettség nélküli volt (Bishop 1999: 38).

keringési rendszer okozza a betegségeket. Ha valakinek egy kis hőemelkedése van, és addig edz, amíg ki nem veri a víz, azt fogja tapasztalni, hogy hőmérséklete visszaállt a normális szintjére. Akinek bél- vagy gyomorbántalmai vannak, és ugyanezt teszi, ezzel felfrissíti vérkeringését, amivel enyhíti a panaszait. [...] A *karate-dō* nemcsak egy sport, ami megtanít arra, hogy üssünk vagy rúgjunk, hanem egyfajta védekezési mód a betegségek és a rossz közérzet ellen.¹⁴²

Itosu meglátása szerint tehát – amiről a cikkely második fele is szól – a *karatét* már csak az egészségre gyakorolt jótékony hatása miatt is érdemes már mihamarabb, iskoláskorban elkezdni.¹⁴³

Itosu mesterterve a *karate* elterjesztésére

A levelének zárásában pedig Itosu nagyon is gyakorlatias tervet vázol föl szándékának megvalósítására, amelyhez ismertetőként a tíz cikkelyét megírta:

Ha a fenti tíz cikkelyben felvázolt alapelveket megfogadva gyakoroltatjuk [a *karatét*] a tanárképző és középiskolákban, a jövő tanárai, amikor majd végeznek a tanítóképzőn, és az egyes vidéki iskolákban elkezdenek tanítani, akkor amennyiben az itt részletesen leírtak szerint oktatnak minden helyi általános iskolában, [a *karate*] tíz éven belül az egész országban általánosan elterjedhetne. Ez vajon nem csak a mi prefektúránk (Okinawa) népe, de az egész [ország] katonaságának nem válhatna-e hasznára? Ennek előterjesztésére írtam le mindezt, szíves figyelmükbe ajánlva.

Meiji 41. éve (1908) a Föld–Majom éve, 10. hónap, Itosu Ankō

右十ヶ條ノ旨意ヲ以テ、師範中學校ニ於テ練習致サセ、前途師範ヲ卒業各地方學校へ教鞭ヲ採ルノ際ニハ、細數御示論各地方小學校ニ於テ精密教授致サセ候ワバ、十年以内ニハ全國一般へ流布致シ、本縣人民ノ為而己ナラズ、軍人社会ノ一助ニモ相成可申哉ト筆記シテ備高覽候也。

明治四十一年戊申十月 糸洲安恒

Miután pedig megfelelően prezentálta a konkrét elképzeléseit, egy nyílt kérdéssel fejezi be gondolatmenetét, a döntéshozók kezébe adva annak megvalósulását – szerencsére, a válasz kedvező lett. Arra azonban valószínűleg maga Itosu Ankō sem számított, hogy álma megvalósulásával napjainkban a *karate* nemcsak Japán-szerte, hanem az egész világon is elterjedt, 2021-ben pedig még a tokiói olimpiai játékokon is szerepelt.

¹⁴² Funakoshi 2007: 14–15.

¹⁴³ A cikkely második feléért lásd „A *karate* az iskolai oktatásban” című részt.

Felhasznált irodalom

Elsődleges források

- Adámy István 2002. *Kyokushin karate I. A legerősebb karate alapjai*. Debrecen: Lunarimpex.
- Funakoshi Gichin 2007. *Életem a karate-dō*. Budapest: HUNOR Kiadó.
- Funakoshi Gichin 富名腰義珍 1922. *Ryūkyū Kenpō Karate* 琉球拳法唐手 [Ryūkyū ökölharc karate] Tōkyō: Bukyōsha.
- Funakoshi Gichin 富名腰義珍 1925. *Rentan Goshin Karate-jutsu* 鍊膽護身唐手術 [Önvédelmi edzés a karate technikáival]. Tōkyō: Kōbundō.
- Funakoshi Gichin 富名腰義珍 1935. *Karate-dō kyōhan* 空手道教範 [Az karate útjának tanítási módja]. Ōkuma: Kōbundō.
- Hozumi Yatsuka 穂積八束 1912. *Kokumin dōtoku no yōshi* 国民道徳の要旨 [A nemzeti erkölcs alapjai]. Tōkyō: Kokutei kyōkasho kyodōhanbaisho.
- Itosu Ankō 2004. „Karate jūkun 唐手十訓 [A karate tíz leckéje].” In: *JKA News* 19: 7–8. (Forrás: https://www.jka.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/05/JKA_NO19.pdf. Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Itosu Ankō 糸洲安恒 1908. „Karate kokoroe jūkajō 唐手心得十箇條 [A karate megismerésének tíz cikkelye].” In: Kadekaru Tōru 嘉手莉徹: *Creating and Developing Okinawan Karate. The significance of transitions in the term “karate”* 沖縄空手の創造と展開・名称の変遷を手がかりにして. PhD-disszertáció, Waseda Egyetem (Sporttudományi Kar). 98–100.
- Kane, Lawrence A. – Wilder Kris 2005. *The Way of Kata. A Comprehensive Guide to Deciphering Martial Applications*. Boston: YMAA Publication Center.
- Kokuritsu Kokugo Kenkyūjo 国立国語研究所 2001. *Okinawago jiten* 沖縄語事典 [Az okinawai nyelv szótára]. Tokió: Zaimushō Insatsu Kyoku. (Forrás: https://repository.ninjal.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=2282&file_id=43&file_no=1, Utolsó letöltés: 2022.04.12.)
- Mabuni Kenwa – Nakasone Genwa 摩文仁賢和・仲宗根原和 1938. *Kōbō Jizai Goshin Kenpō. Karate-dō Nyūmon* 攻防自在護身拳法・空手道入門 [Szabadon támadó és védekező önvédelmi ökölharc: Bevezetés az karate-dōba]. Tokió: Kyōbunsha.
- Mabuni Kenwa 摩文仁賢和 1934. *Kōbō Jizai Karate Kenpō. Seipai no Kenkyū* 攻防自在空手拳法・十八の研究 [Szabadon támadó és védekező karate ökölharc: A Seipai formagyakorlat kutatása]. Tokió: Yōju shorin.
- Mijamoto Muszasi 2011. *A nyughatatlan géniusz – Az öt elem könyve*. Fordította: Abe Tetsushi, Tóth Andrea, Varga Orsolya. Budapest: Szenzár.
- Miller, Rory 2010. *Konfliktus és erőszak: A harcművészetek haszna és hatásossága valódi konfliktusokban*. Budapest–Fót: Lunarimpex Kiadó.
- Nakasone Genwa 仲宗根原和 (főszerk.) 1991. *Karate-dō Taikan* 空手道大観 [Áttekintés a karate útvjáról]. Tokió: Rokurindō shoten [utánnyomott kiadás az 1938-ban megjelent eredeti alapján].
- Rebicek Gerd 2005. *Goju-kai Karate-do: Elméleti és gyakorlati útmutató*. Budapest: Tres Print Kft.
- Sas István – Tóti András 1986. *Karateföldön*. Budapest: Sportpropaganda.
- Tokuda Ante 徳田安貞 1909. „Karate 唐手 [Kínai kéz]” In: Kadekaru Tōru 嘉手莉徹: *Creating and Developing Okinawan Karate. The significance of transitions in the term “karate”* 沖縄空手の創造と展開・名称の変遷を手がかりにして. PhD-disszertáció, Waseda Egyetem (Sporttudományi kar). 102–104.
- Yabe Shinsaku 矢部新作 1893. *Wellington* ウエルリントン. Tokió: Hakubunkan.
- Yoshida Shōhei 吉田正平 1920. *Jintsu jizai: Reiniku shūyō* 神通自在: 霊肉修養 [Természetfeletti szabadság: A test és lélek fejlesztése]. Tōkyō: Kōbundō.

Felhasznált másodlagos szakirodalom

- Bartos Huba – Hamar Imre 2019. *Kínai–magyar szótár* II. kötet 汉语词典 下. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Bishop, Mark 1999. *Okinawan karate: Teachers styles and secret techniques*, Rutland: Tuttle Publishing.
- Boller, Paul F. – George, John 1989. *They never said it: A Book of Fake Quotes, Misquotes, and Misleading Attributions*. New York – Oxford: Oxford University Press.
- Csongor Barnabás – Tőkei Ferenc 1967. *Klasszikus kínai költők*. Második kötet: A VII. századtól a XIX. század végéig. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Farkas Ildikó 2014. „Kitalált, felújított vagy valódi hagyományok? Gondolatok a japán modernizáció kérdésköréhez.” *Távol-keleti Tanulmányok* 6.1–2: 79–98.
- Fogel, Joshua 2015. *Between China and Japan: The Writings of Joshua Fogel*. Boston: Brill. <https://doi.org/10.1163/9789004285309>
- Gottner, Richárd Gábor 2022. „A Brief Introduction to the Development of Karate-terminology.” In: Doma, Petra – Takó, Ferenc (eds.): *“Near and Far” 10/1. Studies from the Annual Conference of ELTE Eötvös Collegium Workshop for Oriental and East Asian Studies, 2020*. Budapest: Eötvös Collegium. 89–104.
- Hamar Imre 2017. *A kínai buddhizmus története*. Budapest: ELTE Konfuciusz Intézet.
- Hibbert, Christopher 1997. *Wellington: A personal history*. Reading [Massachusetts]: Addison-Wesley.
- Hidvégi Zsófia 2020. „A ryūkyūi nyelv revitalizációja hagyományos tanórai környezetben: A tanítási segédanyagokkal kapcsolatos problémák.” *Távol-keleti Tanulmányok* 12.1: 113–128. <https://doi.org/10.38144/TKT.2019.1.6>
- Ishida Hajimu 石田肇 1987. „Okinawa karatedō ni okeru Itosu Ankō no yakuwari ni tsuite” 沖縄空手道における糸洲安恒の役割について [In the great contribution to Okinawa-Karatedo of Mr. Anko Itosu]” *Budōgaku kenkyū* 武道学研究 [Budó-tanulmányi kutatások] 20(1): 18–23.
- Kadokaru Tōru 嘉手苺徹 2017. *Creating and Developing Okinawan Karate. The significance of transitions in the term “karate”* 沖縄空手の創造と展開・名称の変遷を手がかりにして. PhD-disszertáció, Waseda Egyetem (Sporttudományi Kar).
- Mol, Serge 2001. *Classical Fighting Arts of Japan: a complete guide to koryū jujutsu*. Tokió–London–New York: Kodansha International.
- Nemeshegyi Péter SJ 2020. *A kelet-ázsiai vallások története*. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem – L’Harmattan Kiadó.
- Sági Attila 2012. „A nyelvi sztenderdizációs folyamatokat elősegítő és gátló tényezők Japánban a XX. században.” In: Doma Petra – Takó Ferenc (szerk.): *„Közel, s Távolság” II. Az Eötvös Collegium Orientalisztika Műhely éves konferenciájának előadásaiából, 2012*. Budapest: Eötvös Collegium. 131–142.
- Shapiro, Fred R. (ed.) 2006. *The Yale Book of Quotations*. New Haven – London: Yale University Press.
- Szabó Balázs 2007. „A ki fogalmának értelmezése és annak változásai a japán harci művészetekben.” In: Szerdahelyi István – Wintermantel Péter (szerk.) *Japanológiai körkép: Emlékkönyv az ELTE BTK japán szakos képzésének húszéves jubileumára*. Budapest: Eötvös Kiadó. 223–243.
- Szabó Balázs 2010. *A dzsūdzsucu fogásrendszere és eszmeisége: Forrástanulmány a japán művelődéstörténethez*. PhD-disszertáció, ELTE BTK, Nyelvtudományi Doktori Iskola, Japán Filológia Program.

- Szabó Balázs 2016. *Test és tudat: A japán harcművészeti filozófia hajnala*. Budapest: Torii Könyvkiadó.
- Tokaji Zsolt 2013. *Vén-ce A titkok feltárásának igaz könyve. Az Út és Erény könyvéből kimaradt további tanítások*. Budapest: Quattrocento Kiadó.
- Tőkei Ferenc 2005. *Kínai Filozófia: Ókor/II. kötet*. Budapest: Magiszter Társadalomtudományi Alapítvány.
- Uozumi Takashi 魚住孝至 2013. *Budō no rekishi to sono seishin* 武道の歴史とその精神 [A budō történelme és szellemisége]. Katsuura: Kokusai Budō Daigaku, Budō-sport kagaku kenkyūsho.
- Varrók Ilona (főszerk.) 2015. *Japán–magyar nagyszótár*. Budapest: Japán Stúdiók Alapítvány.
- Vihar Judit 1994. *A japán irodalom rövid története*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Yamaji Masanori 2014. „'Bu 武' és 'Bun 文' – A filológiai kutatás fontosságáról Japán jobb megismeréséhez.” *Távol-keleti Tanulmányok* 5.1–2: 207–239.
- Zentai Judit Éva 2010. „Kaibara Ekiken egészségnevelő intelmei.” *Távol-keleti Tanulmányok* 1.2: 123–132.
- Zentai Judit Éva 2013. *Az Edo-kori egészségmegőrzés és orvoslás képe Kaibara Ekiken Jódzsókun című írásának elemzése alapján: Forrástanulmány a japán orvoslástörténet kutatásához*. PhD-disszertáció, ELTE BTK, Nyelvtudományi Doktori Iskola, Japán Filológia Program.

Internetes források

- Bácskai 2011. *ELEMZÉS: A karate nem a rosszra bátorító világnézet...*
<http://fightermagazin.hu/elemzes-a-karate-nem-a-rosszra-batorito-vilagnezet/> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Ctext: *Shànggǎdé* 3.
<https://ctext.org/wenzi/shang-de/zh> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Ctext: *Wǔdù* 8.
<https://ctext.org/hanfeizi/wu-du/zh#n2668> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Ctext: *Yuánsì chángqìngjī* 45.
<https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=384857> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Dictionary of Chinese Idioms: *miè sī fèng gōng* 滅私奉公 <https://dict.idioms.moe.edu.tw/idiom-View.jsp?ID=20127&webMd=1&la=0> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Japan Karate Kohshi Association: *Itosu jūkun* 糸洲十訓.
http://kohshikai.com/itosu_10.html (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Koji kotowaza jiten: *Ushi mo senri, uma mo senri*
<http://kotowaza-allguide.com/u/ushimosenriumamosenri.html> (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Múlt-kor 2007. *Arthur Wellesley Wellington*
https://mult-kor.hu/20070810_arthur_wellesley_wellington (Utolsó letöltés: 2022.05.09.)
- Ōkura shōin satsukyoku 大蔵省印刷局 1890. *Kanpō no. 2203* 官報 第2203号.
<https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/2945456/3> (Utolsó letöltés: 2022.05.05.)

1. függelék: Itosu Ankō levelének eredeti szövege

唐手心得十箇條

唐手ハ儒仏道ヨリ出候モノニ非ズ。往古、昭林流、昭靈流ト云二派、支那ヨリ傳來シタルモノニシテ、両派各々長ズル所アリテ、其儘保存シテ潤色ヲ加フ可ラザルヲ要トス。仍而、心得ノ條々左記ス。

- 一、唐手ハ體育ヲ養成スル而已ナラズ、何レノ時君親ノ為メニハ身命ヲモ不惜義勇公ニ奉ズルノ旨意ニシテ、決シテ一人ノ敵ト戦フ旨意ニ非ズ。就テハ、萬一盜賊又ハ亂法人ニ逢う時ハ、成丈ケ打チハズスベシ。盟テ、拳足ヲ以テ人ヲ傷フ可ラザルヲ要旨トスベキ事。
- 二、唐手ハ專一ニ筋骨ヲ強シ、體ヲ鉄石ノ如ク凝堅メ、又、手足ヲ鎗鋒ニ代用スル目的トスルモノナレバ、自然ト勇武ノ氣象ヲ發揮セシム。就テハ、小學校時代ヨリ練習致サセ候ワバ、他日兵士ニ充ルノ時、他ノ諸藝ニ應用ズルノ便利ヲ得テ、前途軍人社会ノ一助ニモ可相成ト存候。最モ、ウエルリントン侯ガナポレオン一世ニ克ク捷セシ時、曰、今日ノ戦勝ハ我國各學校ノ遊戲場ニ於テ勝テルト云々。實ニ格言トモ云ウ可キ乎。
- 三、唐手ハ急速ニハ熟練致シ難ク、所謂、牛ノ歩ノ寄り遅クトモ、終ニ千里ノ外ニ達スト云ウ格言ノ如ク、每日一、二時間位、精入り練習致シ候ワバ、三、四年ノ間ニハ、通常ノ人ト骨格異リ、唐手ノ蘊奥ヲ極メル者、多数出来可致ト存候事。
- 四、唐手ハ拳足ヲ要目トスルモノナレバ、常ニ卷藁ニテ充分練習シ、肩ヲ下ゲ、肺ヲ開キ、強クカヲ取り、又、足モ強ク踏ミ付ケ、丹田ニ氣ヲ沈メテ、練習スベキ。最モ、度数モ片手ニー、二百回程モ衝クベキ事。
- 五、唐手ノ立様ハ、腰ヲ真直ニ立テ、肩ヲ下ゲ、カヲ取り、足ニカヲ入レ踏立テ、丹田ニ氣ヲ沈メ、上下引合スル様ニ凝リ堅メルヲ要トスベキ事。
- 六、唐手表藝ハ数多ク練習シ、一々手数ノ旨意ヲ聞キ届ケ、是ハ如何ナル場合ニ用フベキカヲ確定シテ練習スベシ。且、入受ハズシ、取手ノ法有レ之。是又口傳多シ。
- 七、唐手表藝ハ、是レハ體ヲ養フニ適當スルカ、又、用ヲ養ウニ適當スルカヲ予テ確定シテ練習スベキ事。
- 八、唐手練習ノ時ハ戦場ニ出ル氣勢ニテ、目ヲイカラシ、肩ヲ下ゲ、體ヲ堅メ、又、受ケタリ突キタリスル時モ現實ニ敵手ヲ受ケ、又、敵ニ突当ル氣勢ノ見エル様ニ常々練習スレバ、自然ト戦場ニ其妙、相現ワルモノニナリ、克々注意スベキ事。

九、唐手ノ練習ハ、體力不相應ニ餘リカヲ取り過シケレバ、上部ニ氣アガリテ面ヲアカミ、又、眼ヲ赤ミ、身體ノ害ニ成ルモノナレバ、克々注意スベキ事。

十、唐手熟練ノ人ハ、往古ヨリ多壽ナルモノ多シ。其原因ヲ尋ルニ、筋骨ヲ發達セシメ、消化機ヲ助ケ、血液循環ヲ好クシ、多壽ナル者多シ。就テハ、自今以後、唐手ハ體育ノ土台トシテ小學校時代ヨリ學課ニ編入り廣ク練習致サセ候ワバ、追々致ニ熟練一人ニテ十人勝ノ輩モ沢山可致出来ト存候事。

右十ヶ條ノ旨意ヲ以テ、師範中學校ニ於テ練習致サセ、前途師範ヲ卒業各地方學校へ教鞭ヲ採ルノ際ニハ、細敷御示論各地方小學校ニ於テ精密教授致サセ候ワバ、十年以内ニハ全國一般へ流布致シ、本縣人民ノ為而已ナラズ、軍人社会ノ一助ニモ相成可申哉ト筆記シテ備高覽候也。

明治四十一年戊申十月糸洲安恒

2. függelék: Itosu Ankō levelének teljes magyar fordítása

A karate megismerésének tíz cikkelye

A karate nem a konfucianizmusból vagy a buddhizmusból ered. A régi időkben a Shōrin-ryū és a Shōrei-ryū elnevezésű két irányzat került át Kínából. Mindkét irányzat másban jeleskedik, így fontos ezeket megőrizni úgy, ahogy vannak, és nem szabad megváltoztatni őket.¹⁴⁴ Éppen ezért, a fő tudnivalókat az alábbi,¹⁴⁵ megszívlelendő cikkelyekben jegyzem le.

1. A karate nem csupán testnevelési képzés, hanem annak az eszméje, hogy bármikor az uralkodónk és szüleink érdekében,¹⁴⁶ a saját életünket sem sajnálva hősi-

¹⁴⁴ A levélben a „megváltoztatni” szóra Itosu a *junshoku o kuwau* 潤色を加ふ kifejezést használja, amely szó szerint azt jelenti: „új szint hozzáadni”. A kifejezés eredetileg arra a gyakorlatra utal, amikor a tárgyakat felújítás, rekonstrukció céljából újra és újra lefestették: ahogy újabb és újabb rétegeket festettek a felületre, annak eredeti színe teljesen elveszett. Itosu valószínűleg azt akarta kifejezni, nem szabad addig „toldozgatni-foldozgatni” (újra és újra színezni) a karatét, amíg a végeredményben végül felismerhetetlen lesz az eredeti forma. Az olimpiai karatét tekintve, Itosu aggodalma talán nem volt alaptalan.

¹⁴⁵ Szó szerint „a bal oldali cikkelyekben jegyzem le” (*jōjō hidari ni shirusu* 條々左記ス), mivel a kézirat a tradicionális japán olvasási irány szerint, fentről lefelé, jobbról balra haladó oszlopokba rendezve van megírva.

¹⁴⁶ Az eredeti szövegben szereplő 君 írásjegy használható valakinek a mesterére, hűbérurára vagy pedig a japán császár megnevezésére is. A szöveg létrejöttének körülményeit, a korabeli politikai berendezkedést és a későbbi, militarista beállítottságot figyelembe véve, a harmadik jelentés a legvalószínűbb a kontextusban.

esen szolgáljuk hazánkat, ezért sohasem szabad azt gondolni, hogy egy ellenféllel harcolunk. Ebből következően, amikor netalán¹⁴⁷ rablókkal vagy bajkeverőkkel hoz össze a sors,¹⁴⁸ a támadásaikat amennyire csak lehet, el kell hárítani. Meg kell fogadni azt az alapelvet, hogy öklünket és lábunkat semmi esetre sem használjuk egy másik ember megsebesítésére.

2. A *karate* elsődleges célja, hogy megerősítse az izomzatot és a csontozatot, az egész testet olyan keménnyé szilárdítva, mint a vas és a kő, továbbá hogy a kezét és a lábat lándzsahegyként használja. Éppen ezért [a gyakorlás] magától hozza felszínre a bátor harcos természetét. Következésképpen szerény véleményem szerint,¹⁴⁹ ha már általános iskolás koruktól kezdve gyakoroltatjuk [a gyerekekkel a *karatét*], akkor egy napon, amikor katonákká lesznek, [a tudásukat] más [harci] technikákban is kamatoztathatják, és szolgálatuk nagy hasznára lehet a jövő katonaságának. Pontosan úgy van, ahogy azt Wellington herceg, I. Napóleon legyőzésekor mondotta: a mai győzelmet országunk valamennyi iskolájának játszóterein nyertük meg. Hát nem ezt nevezhetnénk valódi aranymondásnak?

3. A *karatében* nehéz gyorsan képzettséget szerezni, de ahogy a közmondás is tartja, amely szerint az ökör lassan lépked ugyan, de végül megtesz ezer mérföldet, ha valaki minden nap körülbelül egy-két órán át szívet-lelket beleadva gyakorol, három-négy év alatt a fizikuma eltér majd az átlagemberétől, és szerényen úgy gondolom, sokan lesznek képesek megismerni a *karate* legbelsőbb tanait.

4. A *karatében* kulcsfontosságúak az öklök és a lábak, ezért rendszeresen kell a *makiwarán* elegendő [ismétlésszámmal] edzeni: gyakorlaskor vállakat leengedve, a tüdőt (mellkast) megnyitva, az erőt összegyűjtve, a lábat is a földön erősen megvetve a *ki*-t a *tandenbe* kell süllyeszteni (összpontosítani). A lehető legtöbbször kell ütni,¹⁵⁰ akár száz-kétszázszor is kezenként.

¹⁴⁷ Az eredeti kifejezés a szövegben szó szerint: „tízezerből egyszer” (*man'ichi* 萬一), ami nagyjából megegyezik a magyar „millió az egyhez az esélye” mondással.

¹⁴⁸ Érdemes megjegyezni, hogy az eredeti szövegben az *au* mint „találkozni” ige szerepel, ám az általánosan elterjedt 会う írásjegy helyett (amely az előre eltervezett, ismerősökkel való találkozást fejezi ki) Itosu tudatosan az 逢う írásjegyet használja, ami azt a jelentést hordozza magában, hogy véletlenszerűen, nem ritkán idegen személlyel találkozunk.

¹⁴⁹ Az eredeti szövegben a *to zonji sōrō* 卜存候 kifejezés szerepel, amely az „úgy gondolom” jelentésű *to omou* と思う archaikus és tiszteletteljes úgynevezett *sōrōbun* 候文 stílusban írt alakja. Többek közt az ilyen nyelvtani formulák használata volt döntő hatással a magyar fordítás nyelvezetének, stílusának a meghatározására.

¹⁵⁰ Habár az eredeti szövegben az „ütés” kifejezésére Itosu a *tsuku* szót használja, azt azonban a ma elterjedt (kardvívásból átvett) „döfés” jelentésű 突く írásjegy helyett egy másik, azonos olvasatú, de „hozzáütöközik, nekicsapódik” jelentésű 衝く írásjeggyel írta le. Ez arra engedne következtetni, hogy a *tsuku* egy régebbi változatáról van szó, ám ugyanakkor a 突く írásjegy az „ütés” szó kifejezésére később mégis megjelenik az eredeti szövegben, a nyolcadik cikkely „amikor védekezünk, amikor ütünk” (*uke tari, tsuki tari suru toki* 受けタリ突キタリスル時) mondatában. Így tehát a szövegben az írásjegyek használata meglehetősen következetlen.

5. A *karate* állásainál fontos, hogy a [testet] megkeményítve, stabilan, egyenes derékkal, a vállakat leengedve, az erőt összegyűjtve, a lábat a földön erősen megvetve, a felső és alsó [testet] összehúzza, a *ki*-t a *tanden*-be süllyesztve kell állni.

6. A *karate* legfőbb technikáit [a *katákat*] nagy ismétlésszámmal kell gyakorolni. Minden egyes mozdulatot úgy kell gyakorolni, hogy [közben] megértsük azok értelmét, és meghatározzuk, az milyen helyzetben alkalmazható. Mindemellett a belépés, védés, [fogásból való] szabadulás, mind a *torite* módszerei. Ezek nagy része ugyanakkor a *kuden* (szóbeli átadás) részét képezik.

7. A *karate* legfőbb technikáit [a *katákat*] úgy kell gyakorolni, hogy előzetesen meghatározzuk, [az adott *kata*] a test művelésére vagy [a harci] alkalmazásra felel-e meg.

8. A *karate* gyakorlását olyan lelkülettel kell végezni, mintha a harcmezőre vonulnánk: szűrös tekintettel,¹⁵¹ a vállakat leengedve és a testet szilárdan megfeszítve, továbbá amikor védekezünk, amikor ütünk, látszódjék a szándékunkon, hogy egy valódi ellenfél támadását védjük, és az ellenfelet [valóban] eltalálva ütünk. Ha ilyen módon szokjuk meg a gyakorlást, akkor ezek a készségek különös módon maguktól fognak előjönni a harcmezőn. Erre nagyon oda kell figyelni.

9. Ha a *karate* gyakorlásakor az erőnlét nem megfelelő, akkor túlerőltetjük magunkat. Ilyenkor a *ki* a felsőtestbe tódul, az arc elvörösödik, és a szem bevérzik,¹⁵² ami a test sérüléséhez vezet. Éppen ezért erre nagyon oda kell figyelni.

10. A *karatéban* jártas emberek között már a régi időktől kezdve sokan élnek meg magas kort. Ha megnézzük ennek az okát, [a *karate*] fejleszti az izomzatot és a csontokat, segíti az emésztőrendszert, serkenti a vérkeringést, így sokan élnek hosszú életet. Éppen ezért, szerény véleményem szerint, ha mostantól a *karate* gyakorlását már az általános iskolától kezdve a testnevelés alapjaként tantárggyá tesszük, és széles körben gyakoroltatjuk, akkor számos olyan bajtárs születethet, akik edzettségük révén egyedül akár tíz emberrel is felérnek.¹⁵³

Ha a fenti tíz cikkelyben¹⁵⁴ felvázolt alapelveket megfogadva gyakoroltatjuk [a *karatét*] a tanárképző és középiskolákban, akkor a jövő tanárai, amikor majd

¹⁵¹ Az eredeti szövegben *me o ikarashi* 目をいからし szerepel. Az *ikarashi* いからし szó, bár a kéziratban szótagírással van írva, a „dühödtt, fenyegető” jelentésű *ikarasu* 怒らす igéből származik. Egy olyan tekintetről van tehát szó, amely az ellenfelet megfélemlíti.

¹⁵² Az eredeti szövegben az arc és a szem is egyaránt az „elpirosodik, pirossá válik” igével van jellemezve (*omote o akami, mata, me o akami* 面ヲアカミ、又、眼ヲ赤ミ), érdekes módon azonban amíg az „arc” (*omote* 面) elvörösödése szótagírással アカミ, addig a „szem” (*me* 眼) pirossá válása kínai írásjeggyel 赤ミ van leírva. A szem pirossá válása a kontextust tekintve valószínűleg annak bevérzését jelentheti.

¹⁵³ Az eredeti szövegben szó szerint az „egyedül tíz embert legyőző bajtársak” (*hitori ni te jūninjō no yakara* 一人ニテ十人勝ノ輩) kifejezést használja Itosu.

¹⁵⁴ Szó szerint „a jobb oldali tíz cikkelyben” *migi jūkajō* 右十ヶ條 a kézirat szövegirányából adódóan (lásd 145. jegyzet).

végeznek a tanítóképzőn, és az egyes vidéki iskolákban elkezdének tanítani, amennyiben az itt részletesen leírtak szerint oktatnak minden helyi általános iskolában, [a *karate*] tíz éven belül az egész országban általánosan elterjedhetne. Ez vajon nemcsak a mi prefektúránk (Okinawa) népe, de az egész [ország] katonaságának nem válhatna-e hasznára? Ennek előterjesztésére írtam le mindezt, szíves figyelmükbe ajánlva.

Meiji 41. éve (1908) a Föld–Majom éve, 10. hónap¹⁵⁵

Itosu Ankō

¹⁵⁵ A „föld majom éve” a kínai asztrológiára utal, a kínai horoszkóp állatjegyeivel, valamint az állatokkal együtt ugyancsak ciklikusan változó kínai öt elemmel. Meiji császár uralkodásának 41. éve (a Gergely-naptár szerinti 1908. év) éppen a majom éve volt a föld elemmel párosulva. Valószínűleg Itosu ezt azért így írta le, hogy a 10. hónapot (amely nem feltétlenül egyezik a Gergely-naptár tizedik, október hónapjával) a holdnaptár szerint változó kínai újévhez viszonyítva adja meg (1908-ban a kínai újév február 2. napjára, vasárnapra esett).