

Az időben elveszett HEMA tudásról.

Motiváció/cél:

Ezzel a dolgozattal röviden be akarom mutatni, hogy a HEMA vívás tanulás egyik fontos része a középkori ember fejével való gondolkodás.

Véleményem szerint a jelen állapota a HEMA kutatásnak már meghaladta a „Hogy az ördögbe mozogjunk úgy, hogy a végén a képen látható állásban kössünk ki?” szintet [1.]. Rengeteg interpretációja van a mai napig a különböző technikáknak azaz még tart a kutatás, de az esszé első sorban az olyan kutatásokkal foglalkozik, amelyek a jelenleg elveszett pszichológiai és szociológiai tényezőket is figyelembe veszik a technikák kivitelezéséhez.

Az összekötő kapocs a mozgásforma és a gondolkodás között a „testtudat” (később kifejve). Ezzel a kulcsszóval nyithatjuk ki valamelyest az időben elveszett tudás kapuját.

Bevezetés

A történelmi európai harcművészetek (HEMA) az Európából származó, évszázadok óta gyakorolt különböző harcművészetek gyűjtőfogalma. Ide tartoznak az olyan sportágak, mint a hosszúkard, a rapír, a szablya és sok más. Bár ezek a harcművészetek történelmi kézikönyveken, értekezéseken és egyéb írott forrásokon alapulnak, jelentős mennyiségű szerzett fizikai tudást, azaz testtudatot is magukban foglalnak. A testtudat az egy kapcsolat az idegrendszer és a gondolat között, ez az a tudás melynek segítségével tudom, hogy a testrészeim hol helyezkednek el és hogy hogyan mozgatom, illetve mozgatják őket. Ez a tudás kizárólag tapasztalati úton szereshető meg épp ezért számos egyéni befolyásoló tényező jelenik meg a tudatos testhasználat kialakulása közben. Ez az esszé a testtudat fogalmát vizsgálja a HEMA-ban, annak fontosságát a történelmi harcművészetek megértésében és értelmezésében, valamint azt, hogy a gyakorlók hogyan fejlesztik és adják tovább ezt a tudást edzés, kísérletezés és tanítás révén.

I. A testtudat megértése a HEMA-ban [1.]

A testtudat egy olyan típusú tudás, amelyet fizikai tapasztalatokon keresztül sajátítunk el, és a testben tárolódik. Gyakran hallgatólagos, ami azt jelenti, hogy nehezen kommunikálható vagy magyarázható pusztán szavakkal. A HEMA-ban a testtudat a fizikai készségekre, mozdulatokra és technikákra utal, amelyeket a gyakorlók évekig tartó képzés és gyakorlás során fejlesztettek ki.

A testtudat fogalma több okból is fontos a HEMA-ban. Először is, a történelmi harcművészeti kézikönyvek és értekezések gyakran nem nyújtanak elegendő információt ahhoz, hogy a technikákat és mozdulatokat teljes bizonyossággal újra elő lehessen állítani. Ezeket a szövegeket jellemzően tapasztalt gyakorlóknak írták, akik már rendelkeztek olyan alapokkal a testtudathoz, amelyekre támaszkodhattak az utasítások megértéséhez. Ezért a mai HEMA-gyakorlóknak a saját testtudatukra kell támaszkodniuk, hogy értelmezni és értelmezni tudják ezeket a történelmi forrásokat.

Másodszor, mint harcművészetek, a HEMA diszciplínák eredendően fizikaiak és gyakorlatiasak. Bár a fogalmak és elvek intellektuális megértése alapvető fontosságú, a HEMA igazi értéke abban rejlik, hogy ezt a tudást hatékonyan tudjuk alkalmazni harci vagy sparring helyzetekben. Ehhez a testtudat mély szintjére van szükség, amelyet csak következetes edzéssel és gyakorlással lehet fejleszteni.

II. A testtudat szerepe a technikák értelmezésben [1.]

Ahogy a HEMA-gyakorlók a történelmi harcművészeti technikák újrateremtésén dolgoznak, a testtudatukra kell támaszkodniuk, hogy értelmet adjanak a történelmi kézikönyvekben található, gyakran félreérthető utasításoknak. Ez a folyamat több lépést foglal magában:

A szöveg megfejtése: A HEMA-gyakorlóknak először le kell fordítaniuk és értelmezniük a történelmi forrásokban használt nyelvet és terminológiát. Ehhez erős alapokra van szükség a harcművészet történelmi kontextusában, valamint a szerző által használt konkrét terminológia és fogalmak megértésére.

Kísérletezés: A szöveg megfejtése után a gyakorlóknak kísérletezniük kell a leírt technikákkal és mozdulatokkal. Ez magában foglalja a különböző értelmezések kipróbálását és a testtől kapott

visszajelzések alapján történő kiigazítását. Ez az iteratív folyamat segít finomítani a gyakorlónak a technika megértését, és lehetővé teszi számára, hogy kifejlessze saját testtudatát a mozgásról.

Validálás: Végül a gyakorlónak validálnia kell az értelmezését sparring vagy harci helyzetekben való teszteléssel. Ez egy döntő fontosságú lépés, mivel biztosítja, hogy a kísérletezés során kifejlesztett testtudat gyakorlatias és hatékony legyen.

III. A testtudatra ható tényezők

Ahogy Fiore mester mondja, ahhoz, hogy egy technika sikerüljön bízni kell benne, kell a bátorság, hogy megfelelően ki lehessen vitelezni egy-egy mozdulatsort.

Ahhoz, hogy a bátorság szükségességét megértsük meg kell ismernünk a félelmet. A félelem egyik kulcsfontosságú tényezője a flexor (hajlító)reflex. Ez egy gerincvelői reflex mely azért felel, hogy a sérült testrészt elrántssuk a fájdalom forrástól. Ennek tudatos irányítása kvázi lehetetlen. Rengeteg technika pontosan az ellenfél flexor reflex működése miatt lehetséges. [3.] A fájdalom okoz tanult reflexeket is melyek idővel kontrolálhatóvá tehetőek, így lehet például a hosszúkar sparringoló vívásában a kezdeti védekezés hiányból pánik szerű „ablaktörő” védekezés, majd idővel megfelelő képzés hatására összeszedett védekezés akár vor átvétel vagy tökéletes közbetámadás. A modern sparring vívásban azonban a védőfelszerelés megvéd az komolyabb traumáktól és csökkenti vagy meg is szünteti a flexor reflex hatását s így bizonyos technikák nem feltétlenül jönnek ki.

További tényezőt képez a másodkézből szerzett tudás a fájdalom/félelem kapcsán, ami befolyásolhatja azt, hogy mennyire vagyunk eltökéltek egy-egy támadás végig vitelében. Az ütés erőssége meghatározza az okozott sérülés mértékét, de a visszatérés sebességét is. Például a flexor reflex működésre bírásához elég egy kisebb erejű támadás is s ezzel egy technikát elő tudunk készíteni vele, míg egy nagyobb erejű támadás akár egyből véget is vethet a párbajnak, de közben ki is nyithat, ha nem sikerül. A támadás milyensége is befolyásolhatja a reakciót is például, ha ez ellenfél tudja, hogy a szúrás lényegesen durvább sérüléseket okoz [5.], akkor előfordulhat túlvéd, pánikol.

A testtudat egy fontos tényezője a minket körülvevő világ s annak ismerete, mint ahogy a fenti példa a sérülésekről sugallja a vívó különböző ismeretei hatással vannak a mozdulataira vagy akár támadásainak eltökéltségére. További tényezőt képez például a ruházat [6]. Sokan

tulajdonítják a túlnyúló vagy túl sok eltökéltséget igénylő támadásokat a modern vívásnak. Ilyen támadás az, ha túl sok energiát fektetünk egy támadásba és képtelenek vagyunk visszatérni vagy kivédeni az utána jövő visszatámadást, vagy amikor elérjük ellenfelünket, de a struktúránk olyan gyenge lesz, hogy az ellenfelünk egy laza védéssel is fel tud borítani. A modern vívóruházat enged minket túlnyúlni és a modern cipő tapadásának köszönhetően könnyebben meg tudunk állni. Téves azonban azt gondolni, hogy a középkorban nem volt ilyen jellegű támadás, bár vannak kutatások [6.] melyek alátámasztják, hogy a feszebb középkori kabát kevésbé engedett túlnyúlni és összességében jobb struktúrával lehet bennük mozogni és a csúszósabb cipő miatt jobban át kell gondolni, hogy mennyi energiát fektetünk egy kitörésbe például.

IV. A testtudat fejlesztése és átadása

A testtudat fejlesztése a HEMA-ban az egyéni képzés, a csoportos gyakorlás és a tapasztalt gyakorlók által adott oktatás kombinációját jelenti. Ennek a folyamatnak a legfontosabb szempontjai a következők:

Ismétlés: A testtudat kifejlesztése a technikák és mozdulatok következetes gyakorlását és ismétlését igényli. Ez segít kialakítani az izommemóriát és finomítani a gyakorló megértését a technikákról.

A tudatosság: A gyakorlóknak a tudatosságra és a testtudatra összpontosítva kell megközelíteniük a gyakorlást. Ez lehetővé teszi számukra, hogy jobban megértsék saját testüket és a mozdulataik finom árnyalatait, ami viszont segít finomítani a testtudásukat.

Sparring és gyakorlatok: A gyakorlatok és a sparring elengedhetetlen része a testtudat fejlesztésének. Ezek a tevékenységek lehetőséget nyújtanak a gyakorlóknak, hogy dinamikus és kiszámíthatatlan környezetben teszteljék és finomítsák technikáikat, ami elengedhetetlen a hatékony harci készségek kialakításához.

Tapasztalt gyakorlókkal való tanulás: Végül, a tapasztalt HEMA-gyakorlóktól és oktatóktól való tanulás a testtudat átadási közege, mely teret ad a későbbiekben a gyakorlatok tovább fejlesztésének és a tudás mélyítésének. [3.]

V. A testtudat fejlesztésére ható tényezők

A modern HEMA-ban a rendelkezésre álló vívó tudás alapvetően bővebb, mint az historikusan lehetett. Jelenleg számos forrás lelhető fel több mester és több ország, kor vagy akár földrész tudását tudjuk felsorakoztatni, összevetni. Ugyanígy a testtudat is jóval szerteágazóbb, hiszen a keleti harcművészetekből is szokás meríteni tudásanyagot, melyet fel lehet használni a HEMA-ban. [1.] A különböző harcművészetek illetve korok tudásának egyesítésével pontosan azt a hiányzó tudást próbáljuk helyettesíteni, amit az egyes fenn maradt kézikönyvek alaptudásként kezeltek, hiszen a korabeli környezetben ez így is volt. Ez a tudás nem pótolható maradéktalanul, azonban abból kiindulva, hogy a testünk nem változott túl sokat a középkor óta, a biomechanika megmutatja, hogy mi a helyes és mi működik, így valószínű, hogy a testtudatbeli differencia mértéke ebből a szempontból elenyésző. Azonban nem hagyható figyelmen kívül teljesen, hiszen a testünk alkalmazkodik, ahhoz, ahogy használjuk. A modern tudás az izomzatok fejlesztéséről számottevően előrehaladottabb, mint a középkorban volt, de már akkor is voltak edzés módszerek, melyek funkcionálisan a harcra készítették elő az embereket [7.] Összeadva a két különbözőséget feltehető, hogy ha másképp edzünk, mint a korabeli emberek, nem leszünk ugyanarra képesek, és bizonyos dolgok a technikák kivitelezésében nekünk túl nehéznek és ésszerűtlennek tűnnek.

Nem tudjuk, hogy a korabeli tudást kiknek tették elérhetővé, ahogy azt sem, hogy milyenek értékelték. Tehát a tudás pontos közlése és fejlődése nem tisztázott. Kontextus: Van két mester, akik riválisok. A tudásanyaguk tartalmaz közös pontokat, de eltéréseket is. A mesterek úgy döntenek, hogy párbajjal döntik el melyik iskola a jobb. Az egyik mester győz és büszke rá, hogy az ő tudása jobbnak bizonyult mint a másik mesteré. A kérdés az, hogy valóban a tudása jobb? Ami biztos, hogy a másik mester tudása elveszett.

VI. Konklúzió

Marad még kutatni való és van még forrás is, de a nyitott pontokat szeretném, ha van erre mód lezárni a free scholler dolgozatban.

Az esszé véleményem szerint a célját így is teljesíti, ami a gondolkodásmód fontosságának bemutatása a vívásban, illetve a technikák kivitelezésében. Ezt a tudást nem lehet teljes mértékben átvinni a modern vívásba, hiszen más lehet akár az ellenfelünk hozzáállása is mely szintén befolyásolja, hogy milyen a mi saját vívasképünk. Azonban vannak részelemek, melyeknek átvétele segít abban, hogy egy adott technikát jobban megértsünk és így nagyobb eséllyel tudjuk kivitelezni akár egy versenyen [2.].

Referenciák:

- [1.] Limits of Understanding in the Study of Lost Martial Arts by Eric Burkart:
<https://bop.unibe.ch/index.php/apd/article/view/6987>
- [2.] Project Hausbuch by Maciej Talaga:
<https://www.patreon.com/posts/project-hausbuch-16167086>
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4uNGnJzZRM> (versenyen)
- [3.] Folyamatos tanulás:
<https://www.youtube.com/watch?v=hRDsXhQo5pc>
- [4.] Sérülések
<https://hemamisfits.com/2020/04/02/very-perilous-a-sword-wounds-compendium-by-the-surgeon-ravaton/?fbclid=IwAR1J28Wbu13QZOpYxejM0mA3miIB65GB8MA6oreKFsYi4HXHp2GV0jZpbO0>

Videók:

- [5.] HEMA has changed FM
<https://www.youtube.com/watch?v=0rKrtZGQcY0>
- [6.] Ruházat:
https://www.youtube.com/watch?v=TM_s59O0A68 (Maciej Talaga on period clothing)
<https://www.youtube.com/watch?v=NttYt2UjWEo> (Maciej Talaga on shoes)
- [7.] Edzés:
<https://www.youtube.com/watch?v=mOxWqdydnD4&t=26s>
<https://www.youtube.com/watch?v=WPwPMQh3SS8>