

„Przybывajcie wyzwania i próby, przybывajcie trudy życia – ja jestem gotów!” to słowa Masutatsu Oyamy, twórcy Karate Kyokushin. Ona z pewnością kieruje się mottem swego mistrza. Na co dzień pracuje zawodowo, jest żoną, matką, a do tego od 17 lat zagorzałą wielbiczką karate kyokushin. Jest także instruktorem tej dyscypliny i sędzią z licencją Polskiego Związku Karate. Dla niej to nie tylko sport, ale przede wszystkim sposób na życie. Co jej daje? Siłę, motywację, spokój i pewność siebie. Jak sama mówi, karate to szkoła życia pozwalająca na samodoskonalenie i pokonywanie własnych słabości. Ta drobna, spokojna i urocza blondynka, na macie potrafi przeobrazić się w prawdziwego wojownika.

Karate: sposób na życie

opowiada **sempai Irmina Podstawska** ze Świnoujskiego Klubu Karate Kyokushin.

Nowy Wyspiarz: Jak długo Pani trenuje?

Irmina Podstawska: Zaczęłam w wieku 11 lat. Od tamtej pory trening stał się moją wielką życiową pasją, choć teraz spadł na drugą pozycję, zaraz po rodzinie: mężu i kochanej córce.

Dlaczego wybrała Pani właśnie ten sport? Skąd u kobiety zainteresowanie sztukami walki?

Droga do odnalezienia w sobie tej fascynacji była dość długa. Zawsze należałam do osób niezwykle aktywnych. W dzieciństwie, gdy tylko usłyszałam o jakichś zajęciach pozalekcyjnych, od razu pędziłam zapisać się na nie. Byłam wszędzie, gdzie coś się działo. Począwszy od szkolnych SKS-ów, na których uwielbiałam grać w koszykówkę, przez lekcje tańca towarzyskiego, aż po szkolny teatrzyk. Na pierwszy trening karate zaprowadził mnie obecny wiceprezes naszego klubu, Grzegorz Dąbrowski, i to dzięki niemu mogłam spróbować swoich sił w tym sporcie. Karate daje coś więcej, niż sprawność fizyczną. To znakomity sposób na życie. Pozwala spojrzeć z dystansu na problemy dnia codziennego, odróżnić sprawy zasadnicze od drugorzędnych, skłonić do głębokiej refleksji. Celem treningu jest przekształcenie własnej osobowości tak, by osiągnęła zdecydowanie wyższy jakościowo poziom.

Czy karate w wykonaniu kobiet i mężczyzn czymś się różni?

Uważam, że nie. Zarówno kobiety jak i mężczyźni muszą znać i wykonywać te same techniki, które obowiązują w tym sporcie. Każda technika, blok czy uderzenie jest piękna wtedy, jeśli wykona się ją na odpowiednio wysokim poziomie. Wszystko zależy zatem nie od płci, a od wytrenowania.

Jakie predyspozycje trzeba mieć, by móc uprawiać karate?

Nie są potrzebne jakieś specjalne umiejętności, bo to właśnie dzięki treningom można je nabyć lub odkryć w sobie. Jediną potrzebną cechą do uprawiania tego sportu jest upór, który oznacza dążenie do wyznaczonego sobie celu, osiągnięcie go i wyznaczenie sobie celu kolejnego. Twórca karate kyokushin, Sosai Oyama, zwykł mawiać, iż „codziennie trzeba starać się wykraczać poza swoje możliwości”, tak więc każdy trening ma być tego dowodem. Najważniejsze, aby każdy karateka umiał przezwyciężać przeciwności dnia codziennego.

Co jest najważniejsze w tym sporcie? Jakie są podstawowe zasady karate kyokushin?

Najważniejsze w tym sporcie są zasady i kto ich nie przestrzega, ten nie ma pojęcia, co niszczy. Niestety, ku mojemu wielkiemu zdziwieniu i rozczarowaniu, ludzi nieszanujących zasad, jest coraz więcej. W sztukach walki ważne jest, kto cię uczy i jakie zasady ci wpaja. Każdego można nauczyć machać nogami, lecz nie każdy nauczy tego, co w karate jest najważniejsze. Jako trener staram się uświadomić osobom, które trenują tę dyscyplinę, że karate to nie tylko sztuka walki z przeciwnikiem, czy wrogiem, ale przede z samym sobą. Nieważne jest zwycięstwo czy porażka, ważna jest praca nad doskonałością ludzkiego charakteru. W karate kyokushin obowiązuje regulamin tzw. Przysięga Dojo, która nakreśla główne cele etyczne i moralne tej



Fot. Katarzyna Najderek

Sempai Irmina Podstawska: Sensei Darek Bielski od pierwszych treningów, które rozpoczęłam 17 lat temu, wpajał mi, że nieważny jest wynik na zawodach, ale samo wzięcie w nich udziału, podjęcie wyzwania, motywacja, pokonywanie własnych słabości. Tego samego uczył swoich podopiecznych.

dyscypliny i sprawia, że stała się ona fascynująca dla milionów ludzi na świecie. Karate nie służy szerzeniu brutalności i agresji. Jest metodą osiągnięcia wewnętrznej harmonii, przejawiającej się w stabilności psychicznej, pewności siebie i spokoju. Tu warto przytoczyć słowa Masutatsu Oyamy, który twierdził, że „o ile rozwój fizyczny jest początkiem karate, o tyle rozwój duchowy jest jego celem ostatecznym”.

Jak wiele dziewcząt i kobiet trenuje w Klubie?

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat, liczba ta różnie się kształtowała. Raz było ich więcej, raz mniej. Dla kobiet czynnikami podstawowymi i decydującymi o możliwości trenowania karate z pewnością są rodzina, dom i praca. Kobietom znacznie trudniej jest połączyć trenowanie z obowiązkami domowymi, rodzinnymi. W ostatnich latach wiele pań, które trenowały w naszym klubie, wyjechało z rodzinami za granicę, poszukując lepiej płatnej pracy. Obecnie, najwięcej trenujących przedstawicielki płci pięknej jest w przedziale wiekowym 5 - 14 lat. Ale są też panie, które swoją przygodę z karate rozpoczęły mając lat 40 czy 50 i doskonale sobie radzą.

Oprócz tego, że sama bierze Pani udział w zawodach, jest Pani także instruktorką, w tym grupie zawodniczej. To trochę, jak praca nauczyciela w szkole. Jak radzi sobie Pani z dziećmi i młodzieżą, często przecież bardzo różną?

Karate trenuję już 17 lat. Można powiedzieć, że

to właśnie karate i sensei Darek Bielski mnie wychowali. Do dziś pamiętam wszystko, co wpajał mi od pierwszych treningów. Zawsze powtarzał, że na pierwszym miejscu w naszym życiu ma być rodzina, na drugim nauka, wykształcenie, a dopiero na trzecim pasja. Mówił, że nieważny jest wynik na zawodach, ale samo wzięcie w nich udziału, podjęcie wyzwania, motywacja, pokonywanie własnych słabości. Tego samego uczył swoich podopiecznych. Staram się, by wynieśli z tych lekcji przynajmniej tyle samo, ile ja, będąc na ich etapie trenowania. Wiem, że zasady, które wpajał nam sensei, były i są bardzo ważne, i że w dużej mierze to dzięki nim jestem teraz takim człowiekiem. Uwielbiam pracę z dziećmi, a patrzenie na ich postępy i to, jak rozwinęły się ich umiejętności, daje mi wielką satysfakcję. Ich entuzjazm, pasja, radość i energia udzielają się także mnie. Nie wyobrażam sobie życia bez karate, bez wspólnych treningów, spotkań.

Proszę opowiedzieć parę słów o samym trenowaniu, zdobywaniu poszczególnych pasów, rozwijaniu tej pasji.

Jeśli chodzi o treningi, to powiem szczerze - jest różnie. Niektóre są bardzo ciężkie, inne mniej. Jak mawia shihan Traczyk, karate należy kochać i pamiętać, iż jest to sposób na rozwój psychofizyczny, a nie tylko fizyczny. Ten piękny sport uczy odpowiedniego podejścia do życia; sprawia, że nie ma czasu na narzekanie. W naszym klubie tworzy się fajna grupa zawodnicza, którą trenuję oraz grupa seniorów, wspierających się wzajemnie w trudnych sytuacjach. I o to właśnie w karate chodzi. Każdy egzamin to podwyższenie poprzeczki, podniesienie poziomu naszych umiejętności, a do tego jest on dużym krokiem wychowawczym, w skutek czego sempai zmagają się z lękiem, stresem i zdenerwowaniem. Z czasem te słabości znikają, umysł staje się silniejszy i lepiej przygotowany do kolejnych etapów życia. Kolor pasa powoli ciemnieje, co symbolizuje coraz większe doświadczenie, zdobycie koniecznej wiedzy i umiejętności technicznych jego posiadacza. Właśnie szukamy się do egzaminu na brązowe paski, toteż każdy trening podporządkowany jest właśnie temu. Jestem już instruktorem karate kyokushin i sędzią mającym licencję sędziowską Polskiego Związku Karate, ale nie zamierzam na tym poprzestać. Chcę się nadal rozwijać. Niedługo zmieniam zdawać na czarny pas, więc pracy przede mną sporo. Będę musiała ostro potrenować.

Czy posiada Pani inne pasje?

Nie starać mi już czasu. Oprócz pracy zawodowej, zajmowania się rodziną i domem oraz pracy w klubie, mam jeszcze studia podyplomowe o kierunku Zdrowie Publiczne, które rok temu rozpoczęłam na Uniwersytecie Szczecińskim. W nawale tytułu obowiązków trudno byłoby wygospodarować wolny czas na jakąś inną pasję. Uwielbiam relaksować się... łowiąc ryby. To kolejne zainteresowanie niezbyt typowe dla kobiet. Mam nawet własną wędkę, i jak tylko się rozpozgodzi, z pewnością wybiorę się z mężem i córką na złowienie jakiejś duuuużej ryby.

Serdecznie dziękuję za wywiad i życząc samych sukcesów, nie tylko w karate.

roz. Katarzyna Najderek