

OBSAH

Předmluva	VIII
Poděkování	IX
Úvod	XI

ČÁST PRVNÍ. Meč v japonské historii

1. Vývoj japonského meče	3
Doba starověku: Věk meče s přímou čepelí – 3, Příklad zahnutého meče – 8, Meč na svém vrcholu – 11, Meč v období válečných provincií – 14, Období nového meče – 16, Meč od osmnáctého století do současnosti – 18	
2. Šerm a klasické vzdělání válečníka	20
Kování pevných tradic – 20, Vzestup třídy válečníků – 22, Joritomo a klasický válečník – 23, Válečnictví na ústupu – 28, Doba Ašikagů: nájemní válečníci – 30, Zánik klasického válečníka – 32, Nobunaga a dno válečnické morálky – 34, Hidejoši a nová třída válečníků – 35, Iejasu a obnovení obrazu válečníka – 38, Tradice klasického válečníka v období Tokugawa – 39, Základní prvky klasického tréninku – 43, Etiketa meče – 45, Iaidžucu: Umění tasení meče – 50, Zanšin: Ideál bdělosti – 56	
3. Etika a morálka mezi klasickými válečníky	59
Původ a základní rysy válečnické etiky – 59, Jorimoto a koncept loajality – 62, Válečnická etika po Joritomovi – 63, Počátek tokugawského morálního kodexu – 65, „Civilizování“ třídy válečníků – 66, Buke šó hatto a vzory chování válečníka – 68, Kaibara Ekken a výuka mladých válečníků – 69, Bušidó: cesta válečníka – 70, Zen a cesta válečníka – 71, Takuan a založení bojových rjú – 73	

4. Pozadí a vývoj iaidó	79
Rané formy a role šermíře Džinsukeho – 79, Iaidó Musó Šinden rjú – 82, Tamija rjú – 83, Muraku rjú – 84, Eišin a Musó Džikiden rjú – 85, Válečníci Tosa – 86, Následovníci linie Džinsuke Eišin – 88, Iaidó od období Meidži do přítomnosti – 89	
5. Podstata iaidó	95
Nebojová tělesná a duševní disciplína – 95, Znaky pro iaidó a jejich význam – 96, Obecná povaha klasických bojových disciplín – 98, Význam moderního iaidó – 100	
6. Výběr a názvosloví japonského meče	102
Koupe meče – 102, Části japonského meče – 103	
7. Údržba a péče o japonský meč	110
Povaha meče – 110, Základy péče a údržby – 111	
8. Šermířův úbor	132
Jednotlivé části úboru – 132, Nošení úboru – 133, Péče o úbor – 134	
9. Etiketa iaidó	136
Důležitost formální etikety – 136, Nošení meče v pochvě bez pouzdra – 138, Přípravná pozice – 138, Pravidla pro vstup a opouštění cvičebního prostoru dódžó – 139, Pozdrav kamize vestoje – 140, Zaujmutí seiza z přípravné pozice – 144, Meč a seiza mimo cvičební prostor: příprava na vstoupení na cvičební plochu – 146, Umístění meče pro pozdrav vsedě – 148, Úvodní pozdrav meči z pozice seiza – 150, Zasouvání meče za pás v seiza – 153, Zvedání se ze seiza s mečem za pasem – 156, Zasednutí do seiza s mečem za pasem – 157, Usednutí do polohy iai hiza s mečem za pasem – 160, Vytažení meče v pochvě zpoza opasku – 162, Závěrečný pozdrav meči; příprava na odchod – 165, Závěrečný pozdrav kamize; odchod – 169, Používání sageo – 169, Šómen – 170, Poloha chodidel ve stoji – 171, Kontrola záštity – 171, Kontrolování hakamy – 173, Sled formální etikety iaidó – 173	

10. Techniky seitei kata	175
Přehled seitei kata – 175, Varování – 176, Tréninkové rady – 176, První technika v sedu: mae – 181, Druhá technika v sedu: uširo – 194, Třetí technika v sedu: uke nagaši – 200, Čtvrtá technika: cuka ate – 209, Pátá technika: kesa giri – 219, Šestá technika: morote cuki – 227, Sedmá technika: sampó giri – 235, Osmá technika: gammen ate – 244, Devátá technika: soete cuki – 251, Desátá technika: šihó giri – 258	
11. Význam iaidó v současnosti	270
12. Stupně a licence k výuce iaidó	275
Dodatek	281
Poznámky	283
Bibliografie	285
Index	287