

MISOGI 2010

Moje začátky kendó a první misogi

Barbora Hladíková

Školní nástěnka je pro většinu z nás docela obyčejná věc. Většinou na ní visí divadelní představení, pozvánky na přednášky a hlavně suplování, což je jeden z důvodů, proč si zrovna nástěnka udržuje vysokou pozornost.

Jenže někdy dokáže taková školní nástěnka změnit život tomu, kdo ji pravidelně sleduje. Já jsem žijícím důkazem. Začátkem září se totiž na místě, kde občas býval program divadla Drak, objevila pro mě neobvyklá informace. Dne 8.9.2010 se totiž měla v Hradci Králové konat akce s názvem Japonské odpoledne. Jak si tak čtu údaje, dozvídám se z pozvánky, že na určeném místě budou ukázky japonské kaligrafie, čajů a – což mě zaujalo ze všeho nejvíce – bojových umění.

Již od jedenácti let mě okouzljuje Japonsko i jeho kultura, a tak si hned říkám – tohle musím vidět za každou cenu, to je životní příležitost. Rodiče mi mou prosbu schválili, tudíž jsme se s maminkou a sestrou vypravili do Lipek.

Je nutno říci, že víc mě žádné představení nikdy nezaujalo. Od přesně připravovaných japonských čajů, které v sobě skrývaly nějaké kouzlo, přes možnost vyzkoušet si malovat japonské znaky až po vytoužené ukázky boje.

Druhů bojových umění tam bylo asi tak kolem deseti. Nechybělo mezi nimi karatedó, aikido, iaidó, naginatadó, džódó, judo a kendó. Každé mělo něco, co mě zaujalo; mohla jsem oči nechat na iaidistech, kteří dokázali tak neuvěřitelně přesně vytasit meč, jež se velice podobal kataně, až mi to přišlo nemožné. V aikidu mě překvapila bezstarostnost a využívání ruky jakožto páky, přičemž jsem si nedokázala představit, jak bojovníci dovedou usměrnit svůj pád. Rychlost a obratnost točení s nunchaky v podání karatistů byla obrovská; bála jsem se, že se s nimi někdo zraní. Naginatadó ohromovalo svou dovedností bojovat s dlouhou tyčí, která se trochu podobala hokejce.

Ale nejvíce ze všeho se mi zalíbilo kendó. Název tohoto bojového umění sestával ze dvou slov – ken, tedy meč, a dó, cesta. Kendisté na sobě měli kabátky (keiko-gi), kalhotové suknice (hakama) a brnění (bógu). Šla z nich hrůza, zvláště z těch helmic (men). Předváděli nám úderu na různá místa soupeřova těla a používali přitom bambusový meč (shinai), který se na to nezdál, ale byl velice pružný.

Vtom jsem si vzpomněla na to, co stálo na pozvánce na tuto akci: „...možnost přihlášení na kendó, karatedó, aikido, iaidó.“ Napadlo mě: zajímá mě to, líbí se mi to, obdivuji to, tak proč to nezkusit? Koneckonců, věk některých kendistů se pohyboval tak okolo 8-9 let a také to zvládli.

A tak jsem začala chodit na kendó. Po několika lekcích mě tam musel doprovázet jeden z rodičů; problém nebyl ve vzdálenosti od mého bydliště, ale v tom, že jsem vždy asi deset minut čekala na místě, které svou opuštěností a temnotou lákalo všelijaká individua. Ale mně to nevadilo.

Cvičili jsme v tělocvičně gymnázia J.K.Tyla. Kromě mě tam mezi začátečníky nebyla žádná dívka ani žena, přesto mi to spíše dodalo sebevědomí. Náš učitel (sensei) a žáci s nejvyšším technickým stupněm (sempajové) s námi měli trpělivost a pilně s námi trénovali. Za krátkou dobu už ze mě spadly veškeré obavy, objednala jsem si vlastní dřevěný meč (bokken, bokutó), se kterým se cvičí kendó kata (předem určená sestava úderů, ve které žák poráží svého učitele) a neúnavně si zapamatovala, jak se například cvičí kirikaeši men, co to znamená ki-ken-tai-ichi nebo jak skládat hakamu a keiko-gi (což není nic jednoduchého :-)).

Předposlední lekce byla věnována vázání bógu. Sice jsem si z toho všeho pamatovala asi jen jednu čtvrtinu, ale myslím, že se to brzy naučím a pak to budu už dobře ovládat. Každopádně je velký rozdíl v tom, když cvičíte bez bógu a s ním.

No a pak mě čekalo mé první Misogi. Především musím říct, že jsem měla velké štěstí, když si jednou takhle prohlížím stránky Nozomi Dojo (naš klub kendó a iaidó) a zavítám do rubriky Články. V prvním řádku tam stálo „Těžko na cvičišti, těžko na bojišti aneb Postřehy nováčka“. Tak tohle si musím přečíst, říkám si, schválně, jestli tam budou zaznamenány stejné pocity, jako jsem měla já.

Opravdu, jsou tam podobné zážitky jako ty moje. Můžu se potřhat smíchy u zápasu vypravěče s asi sedmiletým protivníkem nebo u výkladu, jak byl překvapen, když ho zčistajasna zavolal Tomáš Kyncl a přikázal mu, aby šel pomáhat s nástěnkou, i když si moc dobře uvědomuji, že v realitě to moc legrační není a spíš si přejete, abyste se mohli na místě vpařit.

Jenže článek obsahoval i vysvětlení jistého pojmu, o kterém jsem do té doby vážně ještě neslyšela – Misogi. Když si tak čtu, co nebožák musel prožít, když o tom nic dopředu nevěděl, jímá mě hrůza. Slavnostní trénink, poslední cvičení v roce, kde se celou hodinu v kuse seká jeden a ten samý úder! No nazdar. Tak tohle nevím, jestli zvládnu – ale počkat... Čtu dál a zjišťuji, že vypravěč to vydržel a to bez jakýchkoli vědomostí o tom. Hm, přemyslím, možná... Možná to třeba půjde, když budu doma pravidelně cvičit.

A tak jsem začala trénovat. Sice po malých časových intervalech, ale přece, a to na hudbu, abych to měla lépe odměřené. Udělal se mi otlak na levé ruce, jelikož mě rukojeť bokkenu řezala do dlaně, ale později už to nebylo tak hrozné a dalo se to přežít. Ale přece jen – jedna hodina, a já vydržím sotva deset minut.

Misogi se blížilo. Rychle a neodvratně. Dny plynuly tak rychle, až to snad všechno někdo dělal naschvál. Někdo jako by chtěl, abych to cvičení měla co nejdříve za sebou. Nervozita se však objevila až dvě hodiny před tím, a udeřila velice tvrdě.

Přestože hakama, keiko-gi a všechny ostatní potřebné věci už ležely bezpečně uložené v tašce a bokken v batohu, pořád mě pronásledoval pocit, že na něco zapomenou. Chodila jsem sem tam dokola a nevěděla, co udělat dřív. Útěchou mi byly dva články, které mi sdělovaly pocity kendistů

na Misogi. Ale bude to opravdu tak, jak své dojmy popisují?

Jako kdyby cesta netrvala ani pět minut a už stojím za brankou. Je dost velká zima, teplotu odhaduji tak na -5 °C. Po chvíli se objevují siluety lidí, přicházejí a navzájem se zdravíme. Někteří mají bokken už vytažený, někteří ho ještě raději nevybalili. Když počet bojovníků stoupne asi na deset lidí, maminka mě opouští a přeje mi hodně štěstí.

Po menší potyčce s velkou bránou, která jaksi zamrzla či co, vcházíme na hřiště a poté do tělocvičny. Určitě nás tam bude hodně; schválně to pak zkusím spočítat, říkám si a pospíchám na toaletu, abych se mohla převléct do tepláků a mohérového temně fialového trička. Díkybohu mě tam nikdo nevyrušil, což se už několikrát stalo (samozřejmě omylem), takže skládám oblečení a vytahuji své bíle prošíváné modré keiko-gi. Trochu mě bodá lítost, když jsem ho dvě minuty úzkostlivě skládala a teď ho roztrpěnu za sekundu, ale nedá se nic dělat, po Misogi si ho zase pečlivě poskládám.

Tak, keiko-gi už mám na sobě - přichází řada na hakamu. S tou to trvá trochu déle, poněvadž jsem se nějak zamotala do mašličky, ale přece jen se dílo daří a já mám ještě dost času, abych si vzala bokken a s úklonou vstoupila do dojo (místo, kde se cvičí).

Poměrně dost kendistů už si zaujatě a se smíchem povídá o příštích šedesáti minutách. Jen tak stojím na místě a bůhvíproč počítám na stropě lampy, které svítí, přičemž jedna zůstává temná. Jaká tu asi bude tma, až se zhasne, ptám se sama sebe a poslouchám, co si špitá nejbližší skupinka.

Naprostá většina kendistů je mužského pohlaví; kromě mě jsou tu asi dvě dívky. Jedna má na sobě bílé kimono. Dívám se, jak jeden z kendistů pro legraci zaujímá místo v pomyslném kruhu a začíná cvičit, udělá asi dva seky a pak se rozesměje s ostatními. Tak čtyřem chlapcům je pod deset let; jestlipak už někdy na nějakém Misogi byli? Vydrží to? Nějaký kluk říkal, že už jedno absolvoval, ale neprozradil mi, jestli to dotáhl až do konce. Tato informace by se mi teď náramně hodila, říkám si s povzdechem.

A náhle už někdo zapaluje svíčky a náš sempaj, Pavel Štěpán st., nás vyzývá, abychom uzavřeli kruh. Moc svou pozici neměním, až o pět sekund později si uvědomuji, že takhle stojím zády k hodinám. Ale co, stejně by nikdo neměl pozorovat čas, potom je to zajímavější...

Pak si vzpomenu na svůj nápad spočítat, kolik nás je. Letím očima po obvodu kruhu, poprvé napočítám i se sebou jedenadvacet, podruhé také. Takže o jednoho více, než v tom vyprávění, které jsem četla.

Sempaj nás zdraví a vítá na tomto slavnostním Misogi. Jsme obeznámeni s pravidly – za chvíli se zhasne a začne sekát. Kdo nevydrží, ukloní se, přeruší cvičení a půjde do šatny, kde zůstane po celý zbytek času. Už se nesmí vrátit a znovu se přidat – když to jednou vzdá, nedostane druhou šanci. Pokud mu bude méně než třináct let (no nazdar, je mi třináct, už to pro mě neplatí), ještě to může zkusit, ale já myslím, že o to ani nebude mít zájem. Čas odměřuje budík, který je nastavený na šedesát minut; až zazvoní, začne se odpočítávat posledních 101 seků.

Nikdo nemá žádné připomínky, a tak ta slavná chvíle začíná: „Kamae! Šómen učí – Misogi. Hadžime!“ A od té chvíle byste z nás na šedesát minut nedostali žádné jiné slovo než MEN!

První sek se mi vydařil. Skvělé, říkám si, mezitím co z plných plic řvu MEN! (a nejenom já), jde to dobře. Úplně jinak, než když cvičím sama doma a bez výkřiku, aby si sousedi nemysleli, že ve svém bytě někoho vraždím. Takhle se cítím volně, povzneseně, jako kdyby mě ostatní podporovali.

Ani se nesnažím počítat seky; jde to lehce a bez problémů. Zatím.

Přibližně deset minut po začátku mě začínají bolet ramena a zvyšují hlasitost svého kiai (výkřik). Už to nejde tak rovně; začínám se více soustředit na práci nohou. Dopředu, MEN!, dozadu, MEN! Snažím se, aby mi neunikl žádný úder, chci toho vydržet tolik co všichni ostatní. Po chvíli za sebou slyším ránu - můj soused omylem narazil bokkenem do stěny za sebou, ale nezastavil se. Proto dělám kroky dopředu trochu delší, vypadá to, že jsem dost daleko. MEN! MEN! MEN! Klukovi vedle mě to moc nejde. Nedrží rytmus, seky dělá hluboké a předklání se. No co, teď mu to vysvětlovat nebudu... MEN! Jde z nás hrůza, když takhle sekáme ve tmě do imaginárního protivníka a hlasitě křičíme. Očišťujeme tak dojo od všech negativních vlivů roku. Hlavou mi proletí představa, co by si asi pomyslel nějaký kolemjdoucí, kdyžby teď stál před tělocvičnou a viděl tam jedenadvacet temných postav v kruhu, jak provádějí prudké pohyby a ječí tak, až se mu ježí vlasy v zátylku. Na jeho místě odtamtud co nejrychleji zmizím a utíkám na nejbližší autobusovou zastávku, jenže teď jsem tady a sekám další MEN! MEN!, na poměrně unavená ramena vůbec nedbám.

Hm, tak už by to mohla být tak čtvrt hodina. Začínám myslet i na jiné věci. Cože to říkal sempaj na minulé hodině? Že prý po dvaceti minutách už myslíte na program kina, co jste měli k obědu a tak. Ale ne, tohle ještě přece nemůže být čtvrt hodiny, zatím mi to přijde jako moc krátká doba.

Energie mám však dostatek, abych pokračovala ve cvičení. Před sebou vidím, jak Pavel seká jen jednou rukou – proboha, snažím se zformovat tichá slova ve své hlavě mezi neustálými výkřiky

MEN! MEN!, jak to může zvládnout? Že ten bokken unese, zrovna lehký není. Ale co, zase se dívám před sebe a soustředím se ještě více než předtím, sekám přesně, při dopadu na úderové místo meč zvedám a opět jím švihám před sebe...

Patnáct minut? Možná. Ale rytmus mi přijde pořád rychlejší. Cítím pot na čele, no to je úžasné, dnes ráno jsem si myla vlasy, avšak s tím teď nic nenadělám. Občas, při méně povedeném úderu, se bleskově podívám za sebe, jestli náhodou nejsem moc blízko u stěny. Nejsem. MEN! Hlavu otočím zpět před sebe právě včas, abych viděla, kam mířím. Moc se nepletu, nesekám do strany, ale připadá mi, že moje prsty se nějak sevřely kolem bokkenu a že ho už nedokážu pustit, ani kdybych chtěla, jakože stejně nechci. Není to tak hrozné, přece to nevzdám.

Škoda že tady není sensei Roman Záhora. Pavel říkal, že se musel zdržet v práci a že možná dorazí po Misogi. Už neprovádím úder tak vysoko, ruce mi klesají, ale pořád se snažím je zvednout o kousek nahoru a asi tak na každý třetí sek se mi to povede. MEN! MEN! Trochu mě tlačí hakama – že bych si ji utáhla moc těsně? Ale tato drobná nepříjemnost není tím hlavním problémem.

Snad uplynulo už dvacet minut – ale ne, moc si od toho neslibuj, napomínám se a křičím pořád dokola MEN! MEN!

MEN! Nejlepší bude vylučovací metoda. Patnáct minut tak na osmdesát procent... Náhle však všichni zvýší hlas a křičí ještě hlasitěji MEN! MEN! MEN! MEN! MEN!, jako by nás povzbuzovali a přesvědčovali nás: „No tak! Přidejte! Nevzdávejte se, dokážete to!“ Nic lepšího si teď nemůžu přát. Ruka, která mi teď ochabovala, se znovu probírala a hýbe se zase jako na začátku: MEN! MEN! Zvláštní, není mi hůř než před třemi minutami.

Hodina, kterou strávíte různými činnostmi, uteče rychle. Hodina, kterou strávíte jednou a tou samou namáhavou činností, uteče velmi pomalu. Oči mi co chvíli zabloudí nahoru k oknu, přesto neúnavně sekám dál. Venku je tma a jistě i chladno. Připadám si jako skutečný bojovník – dokážu to! Zdolám své první Misogi! Nějaká únava mě přece nezastaví.

Brzy přichází okamžik, kdy si říkám, že možná už to bude pětadvacet minut. Možná ještě pořád těch dvacet. Přes dvacítku je obtížné se přehoupnout. Můj soused po levé straně zpomaluje a říká tiše, takže je jeho hlas mezi neustálými hlasitými výkřiky MEN! MEN! MEN! sotva slyšet: „Já už nemůžu...“ To je ten, o kterém jsem říkala, že mu kendó moc nejde. „Tak běž do šatny,“ radí mu starší kendista a opět věnuje pozornost svému bokkenu a křičí dál. Kluk odchází, je první, kdo to vzdal. Ale myslím, že se tomu nikdo nediví. Každopádně pokračujeme, já se pomalu přesouvám na jeho místo a znovu zdvihám ruce do výše. Dopadnou na místo, kde by byla hlava soupeře stejně vysokého jako já s mým výkřikem, který splývá s ostatními: MEN!

Tohle už bude půlhodina. Nevím to jistě, ale mám ten pocit. Ostatní jaksi ochabují, vidím koutkem oka, že nejsem sama, kdo už neseká tak dobře a paže už mu nejdou rovně, ale sklání se s bokkenem dolů. Ono to ale jinak nejde; schválně si zkuste půl hodiny máchat mečem – dokázali byste všechny seký udělat přesně stejně a navíc dobře?

Uplynula další chvíle. Na sto procent dvacet minut – no tak, vzchop se, přece to zvládneš, stejně ten meč už nepustíš. Cítím však pronikavé pálení v pravém prsteníku a prostředníku, když trochu povolují stisk. To bude puchýř... Ale tak ať je, v tuto chvíli se budu muset obejít bez mastičky. Beztak je kolem mě puchýřů plno. Stisknu prsty silněji – a hele, ono to bolí méně. Tím líp... MEN! Smůla, puchýřku, budeš muset počkat, teď na tebe nemám čas. MEN! MEN! Prsty už dávno necítím a to je dobře. Opět zesílujeme kiai, držíme se v jednom kruhu, Pavel už zase seká jednou rukou... Zkouším to také, jenže se mi zase ožívají prsty a pokud nechci, aby se rozbolely, musím toho nechat. Po třech marných pokusech, které se však podařilo nechat v utajení a vypadaly jako normální šómeny, snahu o sekání pouze jednou rukou vzdávám, jelikož mi levá dlaň prostě nedovolí pustit se, a sekám dál. Cvičím oběma rukama a jsem na to pyšná.

Tohle už je určitě dávno třicet minut. MEN! MEN! MEN! A co víc, možná i pětáctřicet. Zatím nikdo neodešel, každý je pyšný na sebe i na ostatní, vsadím se, že sempajové jsou překvapeni – zvláště malými kluky, kteří křičí a provádějí úderý ze všech sil. Na dvoudenním semináři v Krkonoších jsem se na vlastní oči (nebo spíš ruce) přesvědčila, že když křičíte hodně, cvičí se vám mnohem lépe. A tady to funguje také. Zatím jsem vydržela dlouho, a přitom nepocítuji žádnou větší bolest a kupodivu ani přílišnou únavu, jež by mi bránila ve vykonávání cviku.

Jeden kluk najednou přestává a odchází. Já však vím, že už brzy bude konec – škoda že nám nemůže říct, kolik času nám ještě zbývá. Ale určitě už málo – možná bych vydržela sekát ještě další hodinu. Ale to už se asi přečnuji. MEN! MEN! Všichni sekají stejně, zvládneme to. Ještě aby ne!

MEN!

Za chvíli budík zazvoní... A to jsem ho celou dobu neslyšela tikat... Nikdo další už neodchází...

Opět někdo zvyšuje kiai a my se přidáváme... Zatím mi neunikl ani jeden úder... Klid, dokážeš to...

Znovu se přesvědčuji, jestli nestojím moc blízko u zdi... Nestojím... Přece ti to jde, tak proč bys přestávala? Stejně nemůžeš.

CRRRRRR! Bod obratu v mém životě! Je konec hodiny! Šedesát minut uplynulo! Ostatní určitě také cítili to bodnutí v srdci, ale neohroženě zachováváme bojového ducha a počítáme japonskými číslicemi: „IČ! NÝ! SAN! ŠI! GO! ROKU! ŠIČ! HAČ! KJU! DŽU!“ A dál. Pokaždé do deseti. Sto děleno deseti rovná se deset. Musíme desetkrát napočítat do deseti. Už víme pevný limit, jak dlouho budeme ještě sekát; dozadu, IČ! A přitom úder... Dopředu, NÝ! A úder... Ki-ken-tai-iči, všechno najednou, při kiai musí být zároveň i sek... Během poslední chvíle cvičení se vždy snažíme o co nejlepší výsledek, a tak sekám, jak nejlépe umím – no vida, teď se mi seký daří... Nějak jsem ztratila pojem, jestli jsme u padesátky nebo u šedesátky... Ale počítám dál... Ostatní ještě nepřestali... ROKU! ŠIČ! HAČ!... Tohle bude úplně konečné... Na sto procent, vím to jistě... KJU!

DŽU! MEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEN!

Poslední sek a výkřik MEN!. Úplně poslední. Nemůžu tomu uvěřit. Dokázala jsem to. Celých šedesát minut a ještě pár navíc. Protahuji to MEEEEEEN!, jak jen mohu. Tohle slovo si zaslouží náležitou úctu.

Zastavujeme se. „Kamae!“ zní hlas sempaje. A teď se vydýcháváme. Pomalý sek do výše kolen, při pohybu dopředu přecházíme do sonkjó (sed v dřepu). A dozadu, to samé, ale stojíme. A pak zase dopředu... a znovu sonkjó. Jen stěží udržuji rovnováhu, ale nepadám. Když jsme dostatečně vydýchání, zazní povel „Seiza!“ Sedáme si a na další povel „Mokusó!“ zahajujeme krátkou meditací. Nemyslím už na nic, všechno se ztrácí. Všimám si, že tato meditace je o něco delší, než obvykle bývá zvykem. Ale až když se ozve „Mokusó jame!“, procítám úplně.

Klaníme se a jdeme si navzájem poděkovat. Tvář mám naplněnou vítězoslavnou radostí, a co víc, vzdali to jenom dva, a těm navíc nebylo víc než mně. Sklopím oči na své ruce – po puchýři ani stopy, zato mě pořádně pálí. Míří k nám Pavel. Nadšeně mu sdělujeme své dojmy, a on na oplátku zdvihá ruku a popisuje nám, jak si udělal pěkný puchýř, ale takový, že musel co chvíli sekát jen jednou rukou – tak proto, říkám si. „Ale co, vydrželi jsme, vydrželi,“ usmívá se Lukáš. „Ty jo, já jsem zpocenej,“ a „Hele, a jedem znova,“ slyším odněkud a tiše se chechtám.

Sice nezdvihnu ruce výš než k ramenům, ale to nevádí. Přichází Roman a nese jakousi tašku. „Tobě to ale sluší,“ ukazuje na mě. „Děkuju,“ usmívám se a dodávám jakoby mimochodem: „Vydržela jsem.“ „Jo?“ Vidím mu v očích nefalšovaný údiv.

Roman a Pavel rozdali ceny nejpilnějším kendistům, tedy těm, kteří absolvovali nejvíc tréninků.

První byl ten kluk, který odpadl jako druhý – on i někdo další dostali velkou tužku ve tvaru pštrosa. Ostatní, kteří se

umístili, dostali ještě například sošku kočky, a pak mi Pavel dává do ruky pytlíček s čokoládovými mincemi a povídá: „Rozdej to těm, kterým je méně než třináct let.“ A jde k jinému dítěti, aby mu dal druhý pytlík.

Tento zážitek stojí za zmínku. Jelikož mincí bylo v každém pytlíčku aspoň deset a dětí ani ne pět, není divu, že mi většina zůstala. „No tak to rozdej i ostatním,“ zněly další pokyny. „Hm, dobře,“ kývnu hlavou a zamířím ke skupince dorostenců. Tři si vezmou, jeden nechce. Tak mířím k jiným. Reakce: „Já už mám dva.“ „Ne, díky, já je nemám rád.“ „Já už dostal.“

„Já to nechci sníst všechno sama,“ směju se zoufale a mávám pytlíčkem ještě asi s pěti dalšími mincemi. Nakonec se mi přece jen podaří snížit počet na dva penízky, a protože už opravdu nikdo nechce, jeden sním a druhý si nechám.

Všichni dostali ještě peníze pro štěstí a kalendář na rok 2011 s obrázky kendistů. Svlékám si hakamu – ta mi dává zabrat – no, strávím nad ní asi pět minut a pořád není úplně dokonale složená, ale nakonec se mi to jakžtakž podaří a svlékám si i keiko-gi. Cítím se nepřírozeně klidně. Dokázala jsem to. Rodiče budou překvapení. Mysleli, že nevydržím ani půl hodiny.

Konečně se se všemi loučím a s velkou taškou a batohem, ze kterého vyčuhuje bokken, opouštím tělocvičnu. Táta mě nadšeně zdraví a ukazuje mi velkou kytičku vyšlapanou ve sněhu. To mě moc těší. Odcházím čekat na zastávku, až pojede autobus, s jednou drobnou nepříjemnou skutečností: z šatny mi záhadně zmizely punčochy.