

TUDOREL SIMION

GHIDUL PRACTICANTULUI DE KARATE

Ediția a II-a

REVIZUITĂ și COMPLETATĂ

Editura Cartea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TUDOREL, SIMION
Ghidul practicantului de Karate, Tudorel Simion, Brașov, Editura Cartea
DURBACĂ NICU, STOIAN REMUS ADRIAN (Editare)
ISBN 978-606-8785-62-1
821.135.1

**Tehnoredactare.
Apărut 2024**
Copyright © Tudorel Simion 2024
Toate drepturile rezervate
Format
Tiparul executat la Editura Cartea
Brașov, ROMÂNIA

*„Artele marțiale au fost într-adevăr primul lucru din viața mea,
pe care l-am urmat și pentru care
am atins un anumit grad de competență.”*

CHUCK NORRIS

1.MAESTRII LEGENDARI AI KARATE TRADITIONAL

MAESTRUL TERUYUKI OKAZAKI

Maestrul Teruyuki Okazaki s-a născut la 22 iunie 1931, în Prefectura Fukuoka, Japonia. Ca Tânăr sportiv, a crescut studiind Judo, Kendo și Aikido.

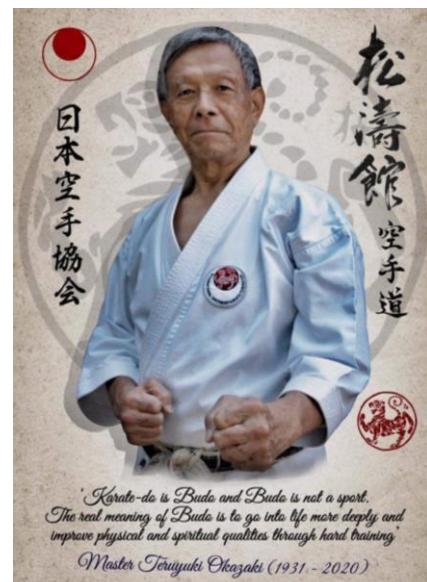
În 1948, la vîrsta de 16 ani, a fost acceptat la TAKUSHOKU UNIVERSITY. Aici este locul unde Okazaki Shihan a început să studieze și să practice karate.

La începuturile sale în karate, Maestrul a început să studieze sub coordonarea lui GICHIN FUNAKOSHI, întemeietorul Karate-ului Modern, continuând apoi sub conducerea unui alt maestru, MASATOSHI NAKAYAMA.

În 1953 a fost gradat și a fost numit instructor al echipei Takushoku, iar, mai tarziu, în același an, a urmat decizia ca Okazaki să fie instruit ca un "caz de testare" pentru poziția de Instructor Antrenor JKA.

În 1955, el a fost numit șef al programului, care a avut drept rezultat crearea unora dintre cei mai remarcabili lideri ai stilului Shotokan Modern.

Takayuki Mikami, Eiji Takaura și Hirokazu Kanazawa au fost printre primii absolvenți ai acestui program.



*Karate-do is Budo and Budo is not a sport.
The real meaning of Budo is to go into life more deeply and
improve physical and spiritual qualities through hard training.
Master Teruyuki Okazaki (1931 - 2020)*

Viața în America de Nord. Ca parte a efortului Maestrului Nakayama de a răspândi practicarea karate-ului Shotokan, Maestrul Okazaki a venit în Statele Unite în 1961, unde plănuia să rămână o perioadă de șase luni, însă a deschis un Dojo în Philadelphia, fapt ce l-atras și determinat să rămână aici.

A fost unul dintre promotorii karate-ului tradițional în America.

În 1977, a pus bazele Federatiei Internaționale de Karate Shotokan, iar, în Aprilie 2007, Maestrul Okazaki a propus, în calitate de instructor șef al ISKF, încetarea relației cu JKA și a format un organism independent extern, Federația Internațională de Karate Shotokan.

Această moțiune a fost susținută de alte 25 de țări care și-au continuat relația cu ISKF și au întrerupt relațiile cu JKA. Această decizie a venit ca urmare a preocupării lui Okazaki că JKA nu s-a adaptat la modul corect studiului karate, la învățările maestrului Gichin Funakoshi. La următoarele Campionate Canadiene Naționale ISKF din Toronto, Canada, în octombrie 2007, Comitetul Tehnic ISKF a anunțat promovarea instructorului Okazaki la 10 Dan, recunoscut astfel ca mare maestru de karate nu numai în ISKF, ci și la nivelul instructorilor internaționali.

După retragerea Maestrului Okazaki, în 2015, Maestrul în Karate Tradițional, Yutaka Yaguchi, a preluat funcția de Instructor Sef, alături de Hiroyoshi Okazaki, ca Președinte.

Hiroyoshi Okazaki Shihan este, în prezent, Președinte și Instructor Sef al ISKF.

Pe lângă faptul că, din punct de vedere profesional, Maestrul Okazaki și-a orientat toată viața promovării Karate Shotokan Traditional în America de Nord, el a deținut, deasemenea, diverse poziții în universități de pe continent, cum ar fi Temple University din Philadelphia, începând din 1970, unde a fost și instructor de karate, la Universitatea din Pennsylvania, Universitatea Drexel, Universitatea West Chester și Universitatea Thomas Jefferson.

Maestrul Teruyuki Okazaki ne-a părăsit la 21 Aprilie 2020, ca urmare a infecției cu Covid-19. Decesul său a însemnat o mare pierdere atât pentru federația sa, cât și pentru lumea practicanților stilul Shotokan.

Activitatea Maestrului Teruyuki Okazaki a fost deosebit de constructivă și a utilizat toate metodele pentru a promova stilul Shotokan Karate Tradițional, în ideea folosirii karate ca mijloc de educație.

În acest sens a avut și o activitate publicistică, aceasta fiind concretizată în lucrări de o deosebită valoare pentru promovarea activității educaționale a artelor martiale, găsirea unor metode pentru valorificarea și punerea în practică a acestui mod de viață.

Sunt de remarcat lucrări ca, "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts & Everyday Life", Teruyuki Okazaki and Milorad V. Stricevic, (April 1984), "The Textbook of Modern Karate".

Ambele lucrări au făcut parte dintre resursele de date pentru elaborarea prezentei cercetări.

Mai mult decât atât, lucrarea "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts&Everyday Life", a fost tradusă în limba română și a apărut în trei ediții.



În anul 2010, a fost creat ISKF Romania, organizație afiliată la Internațional Shotokan Karate Federation, condusă de Maestrul Teruyuki Okazaki. Momentul afilierii a fost un moment de mare emoție și bucurie atât pentru instructorii, cât și pentru practicanții de karate tradițional.

În Octombrie 2011, a fost organizat primul Campionat European ISKF, la Brașov, în Romania, moment de mare onoare pentru organizație. Acest lucru s-a legat de deosebita cinstă acordată de Maestru pentru traducerea lucrării sale, "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts & Everyday Life", în limba română, lucrare care a ajutat pe mulți practicanți să înțeleagă valoarea reală a acestei practici și aspectele pozitive legate de educația și crearea caracterului.

Existența sa în practica internațională, în viața practicanților, deosebita afecțiune și cooperare în depășirea tuturor obstacolelor legate de practica în Artele Martiale Tradiționale, stagile internaționale anuale organizate anual în luna iunie la Camp Green Lane, lângă Philadelphia au fost momente de socializare, de comunicare care au apropiat pe membrii femeierii și au dat senzația unei foarte mari familii.

Romania, ca țară membră a ISKF, a beneficiat de stagii de pregătire ale femeierii, menționând prezența Maestrilor James Field-Santa Monica, Fabrizio Castellani, Italia.

Calitatea de membru ISKF a dus la o creștere a calității noastre, o modificare a modului de a privi practicarea karate, în varianta sa tradițională, calitatea antrenamentelor, atitudinea colegială, de familie, adoptată de Maestrii pe care i-am avut în contact, adăugând, alături de cei menționați, pe Andrei Dormenko, Oded Friedman, Michael Bock, membrii ai femeierii internaționale.

Acestea sunt o parte din motivele pentru care memoria Maestrului trebuie păstrată și respectată.

MAESTRUL HIROKAZU KANAZAWA

S-a născut la 3 Mai 1931, în Prefectura Iwate, din Japonia și a decedat la 8 Decembrie 2019, după ce a desfășurat o impresionantă viață de studiu în domeniul Karate Shotokan, în care a creat femeiera Shotokan Karate Internațional Federation (SKIF), al cărui președinte a fost, după ce a părăsit Japan Karate International (JKA).

În timp ce era elev, a studiat Judo, în care a obținut rangul de 2 Dan, apoi, a început să se antreneze în karate la Universitatea Takushoku sub conducerea Maestrului, Masatoshi



Nakayama¹ care era Instructor Șef. În aceeași perioadă a fost unul dintre ultimii practicanți în viață care a studiat karate și cu întemeietorul acestora, Maestrul Gichin Funakoshi.

Ca practicant, Kanazawa a fost promovat la gradul de 1 Dan în karate Shotokan, cu mai puțin de doi ani de pregătire în artă; promovarea în al 2-lea Dan, după 3 ani. În anul 1956, a absolvit universitatea și s-a înscris ca practicant, în JKA. În același an, a fost promovat la nivelul de centură neagră 3 Dan. În activitatea sa, maestrul a dovedit calități deosebite în ce privește practica în karate Shotokan, obținând rezultate deosebite în cadrul competițiilor la care a participat, menționând câștigarea campionatului inaugural de kumite al Campionatului Japoniei de Karate din 1957.

Din informațiile apărute, se pare că a câștigat competiția de kumite desă avea o mână ruptă. În același an, Kanazawa a fost printre primii care au absolvit programul de formare a instructorilor JKA.

În 1958, Kanazawa a câștigat titlul campion de kata și a împărtit titlul de kumite cu Takayuki Mikami. Mikami și Kanazawa erau colegi de clasă și colegi de cameră de mult timp și, pentru că se cunoșteau bine, competiția și rezultatele obținute fiind rezultatul colaborării dintre aceștia.

În ianuarie 1961, JKA l-a trimis pe Kanazawa în Hawaii pentru a înființa acolo școli de karate. Între timp, a primit gradul de 5 Dan, centură neagră.

A înființat un dojo (sală de antrenament), după care a fost numit Președinte inaugural al Congresului de Karate din Hawaii.

În mai 1963, a părăsit Hawaii pentru a preda karate în Europa și Japonia.

În 1966, Kanazawa a devenit instructor șef al Uniunii de Karate din Marea Britanie, iar JKA l-a promovat la 6 Dan, iar în 1973, Federația Japoneză de Karate i-a acordat 7 Dan.

În anul 1977, maestrul a abandonat JKA și a înființat propria organizație în domeniul karate, SKIF (Federația Internațională Shotokan Karate-Do)².

Din acest moment, Kanzawa Sensei a promovat studiul karate Shotokan prin propria sa organizație, în cadrul căreia a avut propriile competiții, mondiale, pe diverse continente sau campionate naționale.



¹-The Shotokan Way: Hirokazu Kanazawa profile-Archived 2010-12-31 at the Wayback Machine Retrieved on 18 February 2010, Wikipedia.n.a.

²-Seishin Shotokan Karate: Hirokazu Kanazawa-Wikipedia, n.a.

Ca linie tehnică, deși a părăsit JKA, a menținut legătura cu foștii colegi și, în 1990, a demonstrat deosebitele sale calități tehnice, prin participarea la al 10-lea Turneu Internațional de Karate Tradițional, organizat la Las Vegas, urmat în 1994 și 1995 de participarea la al 14-lea și al 15-lea turneu de karate tradițional.

În practica sa, Maestrul a completat activitatea sportivă prin publicarea unor lucrări de specialitate, cum ar fi: "Kankudai", în 1969, "Karate: My life", "Karate fighting techniques: The complete kumite", în 2004, "Moving Zen: One man's journey to the heart of Karate" în 2001, "Black Belt Karate", în 2006, iar în lucrarea lui Paul Walker, "Lecții cu maestrul: 279 de lecții de karate cu maestrul Hirokazu Kanazawa", a fost prezentat și evidențiat pentru deosebitele calități dovedite în studiu și practică.

MAESTRUL KEIGO ABE

S-a născut în octombrie 1938, în orașul Iyoshi, Prefectura Ehime, Japonia.

În 1953 a început activitatea în karate în școala intermediară, sub coordonarea unui maestru în Shito Ryu din Okinawa³, după care, în 1956 a intrat la Nihon University din Tokyo. În această perioadă, s-a antrenat în karate în cadrul JKA Honbu Dojo, coordonat de Maestrul Masatoshi Nakayama, urmaș al lui Sensei Gichin Funakoshi, părintele și fondatorul stilului Karate Shotokan. În timp, a devenit unul dintre cei mai buni instructor ai maestrului Nakayama, colaborând cu acesta la antrenarea a numeroși practicanți care au devenit maeștri cu recunoaștere internațională. Maestrul Keigo Abe a devenit unul dintre reprezentanții importanți ai karate-ului mondial.

În timp, a devenit unul dintre cei mai buni instructori ai maestrului Nakayama, colaborând cu acesta la antrenarea a numeroși practicanți care au devenit, la rândul lor, maeștri cu recunoaștere internațională. Maestrul Keigo Abe a devenit unul dintre reprezentanții importanți ai karate-ului mondial.

În practica sa, în paralel a studiat Iai-do, aproximativ 30 de ani, această practică având o influență majoră în spiritul karate-ului practicat de Sensei Keigo Abe, ce poate fi explicată prin următoarele fraze: „trebuie să facem un karate adevarat” cu alte cuvinte un „karate stradal”.

Din punctul de vedere al Maestrului Abe, practica de karate este necesară atât pentru îmbunătățirea capacităților fizice și mentale, cât și pentru autoapărare, dacă este necesar.

În practicarea karate în cadrul JKA, Sensei Abe era cunoscut ca un puternic luptător.

Din acest punct de vedere, a fost atât practicant, cât și arbitru, iar, în timp, a acționat pentru promovarea karate-ului în diferite părți ale lumii.



³-The Shotokan Way: Keigo Abe profile (c. 2007). Retrieved on March 27, 2010, Wikipedia.N.a.

În 1990 a devenit instructor șef JKA, iar în 1999 a fondat JSKA (Japan Shotokan Karate Association) cu sediul în Japonia, având membrii asociați din peste 40 state ale lumii.

Ca nivel de practică recunoscut, a atins nivelul de 9 dan, fiind și conducătorul JSKA, în calitate de Instructor Șef.

Abe a avut o relație strânsă cu Nakayama, beneficiind de cunoștințele sale tehnice și asistându-l la predare. El a fost unul dintre cei câțiva instructori care au demonstrat tehnice de karate, explicate de maestrul Nakayama.

În 1985, cu doi ani înainte de moartea lui Nakayama, Abe a fost numit director de calificări în JKA. După divizarea JKA în 1990, a devenit directorul tehnic al JKA. El a fost responsabil pentru formularea regulilor turneului ippon shobu, care sunt folosite de majoritatea concurenților de karate Shotokan astăzi⁴.

Abe a demisionat din JKA, pe 31 ianuarie 1999, iar în 10 februarie 1999, și-a înființat propria organizație, Japan Shotokan Karate Association (JSKA)⁵.

Când a fost întrebat despre organizația sa, în 2000, el a spus: „Spre deosebire de majoritatea liderilor organizațiilor de karate, nu vreau ca organizația mea să crească foarte mare. Organizațiile foarte mari înseamnă probleme foarte mari. Îmi doresc o organizație mai mică în care să pot fi o parte active a vieții fiecărui și un grad ridicat de calitate poate fi menținut.”⁶.

În ce privește activitatea competițională, în 1961, Abe a luptat într-un meci memorabil împotriva lui Keinosuke Enoeda, pierzând prin decizia arbitrilor, după șase prelungiri.

În 1965, a absolvit programul de formare al instructorilor JKA rămânând pentru o perioadă îndelungată membru al colectivului de instructori în cadrul Honbu Dojo din JKA⁷.

Împreună cu colegi instructor, Abe își exerca tehnice pe străzi împotriva gangsterilor locali în ideea imbunătățirii capacitaților de luptător.

Vorbind despre Abe, Nakayama a scris că punctele forte ale lui Abe au fost tehnica cu pumnul în spate, precum și folosirea distanței, elemente dovedite în practica sa în timp.

În calitate de practicant al karate, a ocupat locul I la Campionatul Național JKA, primul loc la campionatul pe echipe din 1973, Turneul Internațional de Prietenie, apoi locul 2 la cel de-al treilea Campionat Național al Federației Japoniei de Karatedo, reprezentând Tokyo.

Referitor la practica de diferite arte marțiale, Sensei Abe afirma că... „În vremurile vechi, Bushi (războinicii) se antrenau în 18 arte diferite din necesitatea câmpului de luptă... da, aş recomanda antrenamentul încrucișat.”⁸.



⁴ Casale, T. A. (2000): An interview with Keigo Abe Sensei Retrieved on March 27, 2010, n.a..

⁵-Japan Shotokan Karate Association (c. 2009). Retrieved on March 27, 2010, n.a.

⁶-Japan Shotokan Karate Association Calendar 2009. ,n.a.

⁷ Nakayama, M. (1978). Best Karate: Vol. 3 – Kumite 1. Tokyo: Kodansha. (ISBN 978-0-8701-1332-1),n.a.

⁸-Japan Shotokan Karate Association Calendar. 2009, n.a.

În afara de karate, a practicat și iaido mai bine de 30 de ani, iar la vîrstă de 60 de ani, încă se antrena patru sau cinci dimineți în fiecare săptămână, efectuând, pe lângă practica de karate, antrenamente cu greutăți, precum și predarea karate în Tokyo.

În perioada următoare, Sensei Abe a vizitat Australia, în ianuarie 2008, Cipru în mai 2009, apoi, în 2010, a antrenat în mai multe state europene, a participat, în Portugalia, la cel de-al 5-lea Campionat Mondial al JSKA, apoi Suedia, Estonia, India, Iran, Israel, Mexic și Statele Unite ale Americii⁹. A decedat în 21 decembrie 2019.



⁹-Japan Shotokan Karate Association: Calendar 2010. n.a.

*„Abia după câțiva ani de antrenament
mi-am dat seama că scopul cel mai profund
al artelor martiale este să servească drept vehicul
pentru dezvoltarea spirituală personală.”*

JOE HYAMS

2.CUVÂNT ÎNAINTE

Întotdeauna în viață trebuieesc făcute corecturi, în aşa fel încât ceea ce a fost bun înainte să fie actualizat, îmbunătățit și adaptat noilor cerințe. În ediția anterioară, la o vizionare mai atentă, am constatat câteva erori ce trebuiau corectate, deasemeni, am considerat că este necesară o mai mare atenție a ceea ce înseamna elementele de karate tradițional, începând de la origini, până în perioada contemporană. Mi se pare necesară păstrarea liniei originale a practicii în karate, astă în situația în care cel care studiază își dorește acea linie de « karate-mod de viață ».

Practica m-a învățat-și cu multă satisfacție constat că și pe alți practicanți care au revenit la sala i-a influențat în acest sens-, că scopul acestor exerciții nu trebuie să fie acela de a fi mai puternic într-o luptă, de a învinge la o competiție, ci de a realiza acea unitate dintre minte și spirit, de a face ca, atunci când este greu, să nu spui « nu pot », ci să cauți o altă cale pentru a ajunge la ținta propusă. Acest punct de vedere nu elimină posibilitatea obținerii unor rezultate la competiții sau cea a ieșirii învingător într-o situație conflictuală « on the street ».



Rezultatele nu sunt date de stilul practicat, ci de cât de mult vrei să te perfecționezi, de cât de mult lucrezi ca să înveți ceea ce un instructor transmite, indiferent de nivelul și stilul practicat.

Concluzia acestei idei este că trebuie multă inspirație pentru a deveni « propriul campion în propria viață ». Ne exprimăm speranța că aceste idei și completări sunt binevenite și apreciate la justă lor valoare.

Ideea de a scrie ceva despre ce reprezintă karate pentru mine, mi-a venit în momentul în care părintele unui copil practicant m-a întrebat unde poate găsi o descriere în limba

română a ceea ce facem. Fiind în dificultate în a da un răspuns, mi-am zis că nu ar trebui să fie prea greu, luând în considerare anii, zilele, orele petrecute în sală, singur sau cu colegii de antrenament, să încerc să scriu ceva în acest sens.

Ideea m-a optimizat, s-a accentuat, devenind o obsesie pe care trebuia să o înlătur, urmând ca, din acest moment, verificând ceea ce am strâns de-a lungul timpului, material, ca și ceea ce acumulasem prin practică, atât eu cât și elevii mei, să ne dăm seama că am putea să le pun pe hârtie și să le transmit și altora.

Desigur că scrierea unei cărți, în general, nu este o joacă, cu atât mai mult atunci când este vorba de o lucrare tehnică, de aceea stau și îmi pun întrebarea dacă nu îmi asum o responsabilitate prea mare.



Cu asta, am lăsat întrebările și nesiguranța și m-am apucat de treabă.

Am încercat să dau o oarecare cursivitate descrierilor, atât în ce privește derularea lor în timp, cât și în ce privește structura studiului karate, care trebuie respectată într-o anumită ordine impusă de modul de asimilare a tehniciilor, combinațiilor, a aspectelor fizice și mentale, a relațiilor dintre practicanți.

Un element foarte important, din punctul meu de vedere, este impunerea unui anumit respect, a unei atitudini responsabile și colegiale, în același timp, între practicanții din Dojo.

Nu dorința de a fi un bun luptător, de a învinge într-o competiție trebuie să domine, ci aceea de a fi mai performant, aceasta însemnând mai bune calități fizice-mobilitate, forță, agilitate, rezistență la efort - la care se adaugă un control mental deosebit, eliminarea ideii negative de "nu pot", "este prea greu", care nu sunt decât rezultatul unui anumit mod negativist de a gândi, rezultat dintr-o viață comodă, fără dorința de a performa.

Un om performant, în orice domeniu, este acela care nu abandonează, care nu acceptă neputința în ceea ce vrea să facă, mai ales în ideea de a performa în viață, iar studiul karate tradițional, aşa cum spuneau maeștrii și, cum s-a dovedit din practică, este un mod de viață, aşa cum este viața unui pictor, a unui cântăreț, oameni care au performat în ceea ce sunt, iar dacă este să căutăm, exemple găsim cu ușurință, dar nu acestea sunt importante la un moment dat, în ideea necesității de a fi mai bun în societate.

Nu există performanță fără efort, fără gândire, fără transpirație și fără o foarte bună relație socială, interumană.

Din alt punct de vedere, încercarea mea este complicată de foarte multe elemente de specialitate, de aspecte care, pe lângă faptul că practica le-a adus în viața mea, prezintă o oarecare dificultate în ceea ce s-ar putea numi explicația acestora, deoarece nu sunt elemente pe care le putem întâlni zilnic nici în calitate de practicant cu experiență, cu atât mai puțin de un începător, cât și de necesitatea ca ceea ce apare în lucrare să nu fie o simplă teorie, ci să cuprindă elemente de practică ce să contribuie la îmbogățirea, ușurarea studiului celui care dorește să practice cu adevărat.

Acest aspect a necesitat o muncă suplimentară, de documentare, cu atât mai mult cu cât termenii de specialitate nu îi găsim pe toate drumurile. Cineva, la un moment dat, uitându-se prin ceea ce am scris, afirma că “este un copy-paste”. M-am gândit mult la acest lucru și am încercat să iau afirmația nu ca pe o răutate, ci ca pe un avertisment critic să nu cumva să greșesc. Nu am greșit. Am utilizat date din lucrările pe care le aveam la îndemâna, explicații din ceea ce știam, din ceea ce am învățat de la cei prin sălile cărora am studiat.

Aș enumera aici câteva nume care mi-au umplut viața de practicant în karate, în Romania și în afara acesteia, nume cărora le păstrează o respectuoasă și venerabilă amintire, în cazul celor care au plecat dintre noi și un deosebit respect pentru cei cu care mă mai întâlnesc și mai “fur” câte ceva din cunoștințele lor: Maeștrii români, Doru Negrea, Dan Stuparu, Adrian Popescu Săcele, Mircea Bolintineanu, Florentin Marinescu, Vasile Manea, Maeștrii japonezi sau din alte părți ale lumii, ca : Taiji Kase, Hirokazu Kanazawa, Hitoshi Kasuya, Hideo Ochi, Teruyuki Okazaki, Hiroo Okazaki, Masao Kagawa, Keigo Abe, Shibuya Sensei, Leslie Jensen, John Mullin, Fidele Ngouandjika, care au fost oameni ce mi-au transmis câte puțin din experiența lor.

Nu pot să nu îmi amintesc aici și pe cei care au început alături de mine să studieze această formă de viață și care, prin intensitatea și puritatea antrenamentelor lor, chiar dacă mai târziu au ales altă cale, m-au ajutat să devin un practicant al karate traditional: Lucian Popa, Michi Butanu, Ovidiu Iepure, Adrian Oana, Mihai Iepure, Arpad Koșa, Sorin Petrică, Alexis Taravinas, George Dragomir, Marlen Chircan, Ionuț Răducanu, Florica Țibuleac, Claudia Bărbulescu, Laszlo Eross, Adrian Dragomir, Cristian Iacob, oameni alături de care mi-am format deprinderile și aptitudinile de practicant, fără a da vreo importanță aptitudinilor sau noilor « cuceriri » tehnice. Nu vreau să spun că performanțele mele sunt foarte bune, vreau doar să spun că am încredere în ceea ce am practicat, am învățat și că toți cei ce au trecut pe lângă mine, că au vrut sau nu, m-au ajutat să înțeleg sensul a ceea ce fac în practica de toate zilele.

Aș încheia cu un citat pe care l-am descoperit pe coperta lucrării lui Louis Frederic-Dicționar de ARTE MARTIALE¹- “Artele martiale sunt un univers în sine, pasionant, pe care omul nu l-ar putea descoperi în toată complexitatea lui nici dacă i-ar fi dat să trăiască mai multe vieți în sir. O lume evidentă și totodată tainică, ascunsă vederii, plină la fiecare din treptele și nivelurile ei, de înțelesuri surprinzătoare, ce ne duc cu gândul departe, dincolo de mesteșugul războiului și chiar de cel al bătăliei, angajându-ne parcă într-o aventură în care omul ar urmări să descopere esența originară a energiei.”

Un ghid al practicantului de karate trebuie să fie un element instructiv atât pentru un practicant avansat, cât și pentru unul începător.

În instruirea în cadrul Dojo nu este important numai gradul instructorului și faptul că acesta cunoaște modul de execuție al tehnicilor practice, ci se impune ca cel ce încearcă să instruiască o grupă să aibă un mesaj constructiv în sensul în care trebuie să realizeze o creștere a interesului pentru o practică profundă încărcată atât cu elemente tehnice de calitate obținute prin exerciții specifice de creștere a mobilității, forței și rezistenței la efort, cât și îmbunătățirea capacităților psihice, creșterea dorinței de a realiza o anumită performanță personală, nu neapărat prin obținerea unui rezultat competițional, cât prin acuratețea tehnică,

dorința unui exercițiu performant, înțelegerea efectivă a sensului execuției tehnice și crearea unui echilibru între performanța fizică și încrederea și dorința de a fi mai bun.

Pentru a obține aceste performanțe, instructorul trebuie să transmită mesaje de încredere și stimul, nu doar grade tehnice, centuri, ci și stimularea dorinței de performanță, combinate cu autoîncredere și înțelegerea sensului și finalității exercițiilor practicate.

În Dojo, instructorul trebuie să fie elementul care să completeze tot ceea ce îi lipsește unui practicant, indiferent de nivelul și vechimea în practică. Acesta efectuează pregătirea fizică, transmite mesaje educaționale, urmărește și solicită ca practicanții să respecte principiile Dojo Kun, pe care în timp, pe măsură ce avansează, un practicant adevărat și le introduce în viața de zi cu zi.

Karate, ca practică de zi cu zi, reprezintă asimilarea unor calități fizice și de autocontrol pe care în condiții normale un sportiv nu le poate descoperi și însuși, în același timp. În acest context, turneul, competiția, indiferent de nivelul acesteia, nu oferă decât bucuria unui rezultat obținut la un moment dat, fără a avea amplitudinea valorică pe care o poate aduce practica fizică și controlul psihic pe care îl poate câștiga un practicant adevărat.

Nu mi-am propus ca prin această lucrare să dau lecții de karate, intenția fiind cu totul alta și anume de a transmite un mesaj, o idee despre ceea ce înseamnă practica reală, ca mod de viață, implicațiile și rezultatele acesteia, o idee despre căile ce trebuie urmate în practicarea karate tradițional-fără a fi doctrine obligatorii pentru cineva.

Lucrarea trebuie luată ca o formă de socializare între practicanți și, dacă cineva găsește ceva valoros în ideile prezentate, aceasta nu face decât să stimuleze practica cititorului în aşa fel încât acesta să încearcă să își dovedească faptul că rezultatele practicii și efectele sunt cele descrise.

Probabil că, undeva, cineva, va avea ideea că o singură persoană, chiar cu experiență de practică, nu poate să dea lecții unicat, ca pe niște legi ce trebuie respectate de către toată lumea. Corect. Intenția nu este aceasta, ci o idee și o formă pozitivă de socializare între practicanți, o cale de colaborare fără mândrie personală, orgolii și satisfacții de grade luate corect sau nu.

Practica înseamnă muncă, foarte multă și foarte serioasă muncă, fără grade și vise de măiestrie apărute cine știe de unde peste noapte.

Am văzut în lungul anilor de practică o mulțime de instructori, maeștri, care, într-o formă mai mult sau mai puțin corectă, au obținut anumite grade tehnice, neacoperite de perioada de practică și maturitatea necesară acestora.

Karate înseamnă modestia, frumusețea practicii, exercițiului, bucuria progresului, nu imaginea socială exacerbată, împinsă la maximum de orgolii fără acoperire tehnică și spirituală.

Referitor la ce înseamnă înțelegerea și studiul Karate, al Artelor Marțiale, în general, aș menționa un material creat de unul dintre primii practicanți ai acestora, la începuturile pătrunderii lor în țara noastră, Doru Negrea, brașoveanul care a adus practica acestora în orașul de la poalele Tânpei.

” Practica în karate este asemănătoare unei plante pe care o vezi cum crește, cum îi apar frunzele, apoi florile, rezultând o frumusețe pe care o înmânezi unui prieten. Este bine să

îți construiești floarea prin munca de zi cu zi, cu litri de transpirație de fiecare dată, cu urcușuri și coborâșuri- floarea trebuie udată-, pentru ca, în final, bucuros și mândru de ceea ce ai reușit prin munca ta, să transmiți mesajul elevilor sau colegilor care acceptă și au nevoie de aceasta. Aceasta este floarea făcută cadou”.

Ideea nu este să facem o poveste lungă pe această temă, din acest motiv, cartea încearcă să cuprindă elemente pe care am simțit la un moment dat că trebuie să le transmitem, nu întotdeauna elemente tehnice, de aceea am considerat-o o modalitate de socializare între practicanți, de care, credem, aveam nevoie în nebuloasa care stăpânește studiul artelor marțiale în țara noastră.

Îmi exprim speranța că elementele prezentate sunt la nivelul de a putea fi analizate și criticate și demne de luat în seamă.



*„Când vine vorba de tehnică, lucrează la ea,
iar și iar până când o stăpânești.”*

SAENCHAI

3.ORIGINILE KARATE-ULUI

În ce privește istoria și evoluția inițială în karate, legenda spune că în anii 480 sau 520, un călugăr indian, pe nume Bodhidharma părăsea India pentru a se instala în templul Shaolin din nordul Chinei. Această mănăstire, aflată într-o pădurice, (Shao Lin Shi, în chineză), a fost întemeiată în primul secol al erei noastre de un anume Batuo, numit "Primul strămoș" și consacrat cu acest titlu în 496 de împăratul Xiaowen din acea vreme, care i-a acordat titlul de "Prima Mănăstire sub Cer", ceea ce a făcut ca aceasta să fie deja bine cunoscută înainte de sosirea lui Bodhidharma.

Bodhidharma, a practicat diferite forme de gimnastică, mai mult sau mai puțin războinice, pe care le-a studiat în timpul vîrstei sale tinere sub îndrumarea tatălui său. Acesta din urmă a fost, de fapt, pe lângă poziția sa de rege, un mare inițiat într-o Castă Indiană și cunoștea arta de a lupta, aproape de ceea ce este, în prezent, în India, forma de luptă kalaripayat. El a dezvoltat, prin urmare, o metodă cunoscută ca o cale de "curățare a mușchilor și tendoanelor, purificare a măduvei și sinusurilor"... "Yi Jing King Yi sui Jing", cunoscută și sub numele de Shi Ba Lo Han She (Shih pa Lohan Sho), sau Chin Ching și Ekkinkyo (Ekki Kin Kyo jya), în japoneză.

De ce amintim toate acestea? Păi, această semi-gimnastică, metoda semimarțială a provocat un mare consum de cerneală în acea vreme, ea fiind considerată a fi la originea diferitelor practici marțiale celebre ale mănăstirii din Mica Pădure..., astfel încât ele stau la baza celor mai multe dintre artele marțiale chineze (Wushu sau Kuoshu) și, indirect, la originile profunde ale artelor marțiale japoneze (Bujutsu și Budo).

Predarea acestor tehnici a fost și este întotdeauna secretă. Difuzarea sa a fost posibilă în timpul invaziei Templului Shaolin, când călugării au fost obligați să fugă peste tot în China, devenind astfel promotori ai acestor tehnici de luptă. În zilele noastre, multe stiluri susțin că au la bază stilul Shaolin.

Bodhidharma, care era considerat al 28-lea descendent al lui Buddha și fondator al Chan, a difuzat Budismul în China, "Chan" fiind traducerea Zen în chineză.

Nașterea artelor marțiale s-a făcut într-o perioadă de timp constantă în China, a existat un amestec permanent de exerciții fizice, povestiri mitice și filosofie.

Poveștile istorice despre crearea karate par a fi dominate, tot timpul, de dorința japoneză de a minimiza influența chineză.

Se pare că practicile de război sau marțiale au fost foarte bine dezvoltate în China cu mult înainte de apariția lui Bodhidharma.

3.1. Analiză istorică

Sun Tzu, un general chinez, în cele treisprezece capitole ale lucrării "Arta războiului", o carte scrisă în secolul al patrulea, se occupă, de exemplu, de arta pumnului (Quanfa sau Chuan fa) și recomandă utilizarea sa de către ofițeri, cu 800 ani înainte de sosirea lui Bodhidarma în China.

Istoricii japonezi din perioada naționalistă au atribuit paternitatea artelor marțiale lui Bodhidharma și, indirect, currențului budist. Au ignorat originile taoiste intenționat. Ei au ignorat astfel celelalte versiuni ale unei tradiții chineze, cu care Imperiul Japonez istoric a avut foarte puține afinități.

Mai mult decât atât, se pare că au existat încă 5 Temple cu numele de "Shaolin" în China. Călugării budiști ar fi găsit refugiu nu în templul Shaolin Quang-Zhou (de la care provin informațiile legate de kung-fu), ci în altă mănăstire din centrul Chinei, Song-chan în He Nan. Este de netăgăduit influența practicii artelor marțiale la mănăstirea din Quangzhou, din sudul Chinei, asupra celor din Okinawa.

Multe biografii ale unor maeștri mari de karate, cum ar fi Kanryo Higaonna și Chojun Miyagi, fondatorii stilului Goju Ryu sunt legate de studierea acestora aici sau în alte mănăstiri.

După ce a fost importat din China ca formă de luptă, karate a fost dezvoltat și perfecționat în Okinawa. Cei mai mari experți (printre care Gichin Funakoshi, Kanryo Higaonna, Chojun Miyagi...), provin din Okinawa, care este o insulă situată în sudul Japoniei. Este un motiv în plus ca originea karate să fie considerată provincia Okinawa.

Nu există nici o înregistrare scrisă de transmitere a acestor tehnici din Okinawa, care este considerat leagănul karate-ului, așa cum este practicat astăzi. Dar, ceea ce suntem siguri este că aceste tehnici au fost aduse de chinezii care s-au stabilit pe insula Okinawa.

În 1409, regele Sho Hashi unifică teritoriile din Okinawa și interzice posesia și utilizarea de arme de teamă revoltelor populare. Cu 200 de ani mai târziu, în 1609, armele au fost confiscate din nou de către guvernul japonez. Această interdicție obligă locuitorii să dezvolte un mod de luptă propriu, pentru a putea respinge invadatorii, chiar cu mâinile goale, iar, din aceste motive, locuitorii din Okinawa au adaptat metodele de luptă chinezești, preluate sub numele de **Okinawa-te**, prin dezvoltarea tehniciilor de luptă cu mâinile goale (neînarmați), "Te", însemnând "mână", Okinawa-te însemnă tehnici de luptă cu mâinile goale din Okinawa.

3.2. Elemente ale dezvoltării karate

Mulți factori au permis dezvoltarea karate-ului (inițial sau chiar mai simplu numit de către locuitorii Okinawei): comerțul intens cu numeroase produse dintre Okinawa și China, precum și obligațiile de vasalitate, au legat regii din Okinawa de Dinastia chineză. Ca urmare, mulți locuitori ai insulei au mers să studieze o artă marțială chineză și apoi, au revenit și au adaptat-o spiritului și mediului local. Printre acestea, legenda vorbește despre instalarea pe

insula Okinawa, în satul Kumemura, a 36 de familii chineze, cu scopul de a facilita schimburile culturale și comerciale între această insulă și China.

Karate, probabil, aşa cum spune legenda, s-a dezvoltat pe insula Okinawa, ca o reacție la interdicția impusă de japonezi locuitorilor din Okinawa de a transporta și poseda arme (după anexarea în secolul al XVI-lea a arhipelagului la Japonia și instalarea clanului Satsuma). Astfel, locuitorii Okinawei au fost nevoiți să folosească mâinile ca arme.

Două curente majore în practica artelor marțiale, au apărut în legătură directă cu cele două orașe principale din Okinawa: Shuri (Shuri-te) și Naha (Naha-te).

Un al treilea curent (Tomari-te) s-a dezvoltat, de asemenea, mai târziu, prin combinarea unor tehnici și metode de luptă preluate din cele două precedente, avantajată de situația orașului Tomari între Shuri și Naha.

Între secolul al XVIII-lea și secolul al XX-lea, deoarece practicarea acestei arte a fost interzisă de către autoritățile japoneze, pregătirile au avut loc în secret, pe timp de noapte, în locuri înclose, fără sătirea acestora.

În aceste condiții, maestrul Gichin Funakoshi a introdus karate, în 1922, în arhipelagul japonez prin efectuarea unei demonstrații în fața împăratului Japoniei, care a fost atât de impresionat, încât a favorizat continuarea pregătirii.

Acesta este considerat astăzi ca tatăl Karate-ului Modern.

La rândul său, Chojun Miyagi, fondatorul Goju-ryu, a prezentat primul examen oficial al Master Bushido în fața autorităților de la Dai Nippon Butokukai, o Agenție de stat japoneză creată cu scopul de a controla toate artele marțiale din țară. A fost prima dată când un maestru de karate a făcut asta. El a obținut titlul de Kyoshi ("Maestru"), cel mai mare titlu care a fost dat vreodată, în timp, unui maestru de karate care se prezintă la acest examen. Mulțumită lui, în 1935, această artă marțială a avut adevărată intrare Budo în Japonia.

Dezvoltarea tehniciilor de karate și predarea lor au avut loc și prin activitatea maestrului Sokon Matsumura (1809-1901) și Anko Itosu (1832-1916). Aceasta din urmă s-a dovedit un adevărat pedagog în studierea și predarea Shotokan Ryu karate, prin crearea primelor cinci Katas de bază (Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan), plecând de la un kata original, foarte lung: Kosokun Dai (sau Kushanku Dai sau Kanku Dai în japoneză).

În paralel, karate a dezvoltat Kobudo (lupta cu unelte agricole folosite ca arme: Tonfa, Nunchaku, Bo, Jo..., etc): interzicerea folosirii armelor în acel moment a fost ocolită prin utilizarea instrumentelor agricole tradiționale. Aceasta este cauza pentru care vom găsi, printre armele din Okinawa, bo (bastonul cresătorului de animale), nunchaku (folosit pentru a bate grâul, orezul), sai (trident, folosit la crearea unor găuri în pământ pentru plantarea orezului), tonfa (baston cu mâner folosit la baterea cerealelor) etc.

În 1902, guvernul din Okinawa a introdus studiul karate în școlile secundare.

Primul instructor a fost Anko Itosu, iar Gichin Funakoshi a fost unul dintre instructorii care au participat la această formă de pregătire. Este perioada în care acesta și-a sistematizat metoda de practică, perfecționând-o, metodă pe care a prezentat-o mai târziu și publicului.

Gichin Funakoshi s-a născut în 1868 și a studiat mai întâi Karate cu maeștri în Shurite și Shorin, Anko Itosu și Yasutsune Azato. El a studiat caligrafia și a avut publicații sub numele de “SHOTO”. Școala unde a predat karate a fost cunoscută sub numele de SHOTOKAN (“Școala lui Shoto”). Mai târziu, unii dintre studenți și alți practicanți au susținut dezvoltarea acestei linii de studiu sub numele de Shotokan Ryu, propunere la care Funakoshi nu a avut vreo reacție.

În 1917, Funakoshi a fost invitat în Japonia, unde a ținut demonstrații și participanții au fost atât de impresionați încât, în 1920, Karate a fost introdus în studiul școlilor elementare și a primit oficial numele de Karate (întâlnirea mâinilor).

Pe măsură ce Karate devinea mai popular, mulți experți din Okinawa au început să instruiască în alte sisteme care încercau să fie diferite, dar care aveau aceleași principii.



Pe măsură ce Karate devinea tot mai popular, mulți experți din Okinawa au început să instruiască în alte sisteme care încercau să fie diferite ca sistem, dar se baza pe aceleași principii. Pentru o scurtă perioadă de timp, la sfârșitul Celui De-al Doilea Război Mondial, studiul Artelor Marțiale a fost restrictionat către forțele militare americane, dar interdicția a fost ridicată după o scurtă perioadă.

Mai mulți din cei care au lucrat în Japonia, au învățat elemente ale Karate pe care le-au împrăștiat în Europa și America. În timp, s-a înregistrat o creștere a numărului de instructori japonezi răspândiți în lume. Printre numele care au promovat karate-ul în Europa începând cu anii '60, se numărau Maestrii Taiji Kase, Keynosuke Enoeda, Hiroshi Shirai, Hideo Ochi, etc.

În perioada anilor '50 și '60 și mai târziu, în anii '70, această practică s-a extins și accentuat, Karate fiind practicat la nivelul întregii lumi. Din păcate, această răspândire a fost făcută de multe ori, de către instructori care nu au înțeles esența și efectele studiului Artei Marțiale numite Karate-Do, reducând esența acestei practici la formele de luptă pe care le dezvoltau, mai puțin în ceea ce privea aspectele educaționale. Aceștia au creat așa-numitul sistem de grup dizident și sistemul (stilul) "homemade".

Mai departe, în descrierea istorică a diferitelor stiluri de karate tradițional, unele din aceste elemente de istorie vor fi abordate în contextul evoluției stilului respectiv, ajungându-se până la practica zilnică.

*„Nu trebuie să fii grozav pentru a începe,
dar trebuie să începi să fii grozav.”*

ZIG ZIGLAR

4.SIMBOLUL ȘI FILOZOFIA KARATE



4.1. Originea simbolului în karate

Karate, aşa cum afirmam mai înainte, este o artă marțială japoneză, originară din Okinawa (insulă din arhipelagul Ryukyu care, o perioadă lungă de timp, a fost o parte a Imperiului Japonez, aflată în sudul insulei Kyushu).

În japoneză, kanji-ideograma “kara” înseamnă gol, mai precis goliciune, iar “te” este mâna care execută o mișcare tehnică ce poate fi realizată numai cu aceasta. Se traduce literar prin “mâna goală”. Se poate spune, în același timp și gândi “cu mâna goală”, acesta fiind sensul ce trebuie înțeles.

Când un practicant de karate aude termenul de "Tigru Shotokan", o imagine îi vine în minte: simbolul tradițional al Tigrului în interiorul cercului, care a devenit reprezentativ pentru Shotokan Karate. Acest simbol este numit în mod corespunzător "Tora No Maki", desenul fiind creat inițial de un bărbat japonez numit Hoan Kosugi care a fost prieten și student al lui Funakoshi. Grafica din interiorul cercului face parte din semnătura artistului. Kosugi a fost persoana care l-a convins pe Funakoshi să predea karate în Japonia. El a fost, de asemenea, omul care l-a convins primul pe Funakoshi să prezinte cunoștințele sale de karate într-o carte, și i-a promis că, dacă face acest lucru, el se va ocupa de editarea și grafica lucrării, să facă un desen special pentru a ilustra coperta acesteia.

Mai târziu în același an, Funakoshi a lansat cartea din nou, de data aceasta sub numele de **"Rentan Goshin Jutsu"**. Kosugi i-a declarat lui Funakoshi că lucrarea sa a reprezentat un adevărat mesaj al unui maestru de karate.

În japoneză, textul principal pentru un anumit subiect este numit "Tora No Maki," reamintind practica tradițională de a scrie documentele lor ca niște pergamente lungi. Din timpul lui Funakoshi, acest tip de scriere a fost abandonat, dar numele a fost păstrat.

"Pergamentul tigrului", în acest caz, este idiomatic și înseamnă "cheie" sau "carte de cunoaștere". Imaginea tigrului în cerc este un joc de cuvinte pe "Tora No Maki".

Când Funakoshi a creat sistemul său de arte marțiale, a ales tigrul ca simbol animal pentru a reprezenta Shoto-Kan, deoarece pentru el, acesta a însemnat puterea și tenacitatea.

Tigrul din imaginea circulară tradițională este un desen tradițional chinezesc care înseamnă "Tigrul nu doarme niciodată". Aceasta simbolizează, vigilența tigrului și liniștea minții pașnice.

Tigrul Shotokan este desenat într-un cerc pentru a demonstra că puterea tigrului, ca și puterea shotokanului, este valoroasă. Aceasta indică faptul că această putere nu ar trebui să fie utilizată dintr-un capriciu. Puterea este declanșată sau ruptă din cerc, în scopul de a ne apăra de atacuri violente.

4.2. Filozofia Karate-Do

Înțelegerea principiilor și filozofia practiciei în Karate-Do Tradițional este esențială pentru toți practicanții. Karate este văzut și evidențiat de anumite persoane, cu interes în afara practicii uneori, ca o metodă brutală de practică și luptă. Scopul, obiectivele, țintele karate nu sunt limitate la aspectele fizice și psihice ale practicii.

Relația dintre perioada de practică a artelor marțiale și necesitatea utilizării aptitudinilor obținute prin practică în karate într-o manieră matură și responsabilă, a fost una din preocupările maeștrilor de-a lungul timpului. Din păcate, dorința de senzațional și comercializarea practicii artelor marțiale împreună cu accelerarea procesului de "exportare" a instructorilor spre Est, a avut drept rezultat pierderea unora dintre aceste concepte tradiționale.

Karate nu trebuie privit numai ca o formă de luptă, nu se practică numai pentru abilitățile câștigate prin antrenamente.

În intenția de a mări funcționalitatea tehniciilor învățate la sală și pentru dezvoltarea cât mai puternică a aptitudinilor de autocontrol ale practicanților, aspectul teoretic, filozofic al karate ca artă de apărare nu trebuie doar recunoscut, ci trebuie să i se acorde un rol proeminent.

Karate-ul Tradițional este o artă marțială și practicanții trebuie să se antreneze cu o atitudine responsabilă care să rezulte din dorința respectării scopurilor și țintelor acestora. O puternică angajare trebuie acordată mai mult perfecționării psihice, educaționale, decât aspectelor fizice.

Antrenamentul trebuie aplicat împreună, atât asupra fizicului, cât și a minții practicanțului.

Sistemul de Karate Tradițional presupune construirea caracterului ca principiu esențial, cu respectul pentru instructor, colegi, adversari și societate, totodată.

Principiile transmise de instructori și asimilate de practicanți, includ:



- caracterul;
- sinceritatea;
- efortul;
- eticheta;
- respectul;
- autocontrolul.

ACEstea reprezintă adevărata valoare a artelor marțiale.

În mod consecvent, un adevărat practicant al Karate-Do urmărește perfecțiunea atât în ce privește aspectele mentale, filozofice, cât și pe cele fizice ale artei. Aceasta își va descoperi prin antrenament abilitățile în execuția tehnicilor în practică, în competiție sau autoapărare.

Karate-Do, sau altfel înțeles, Calea Mâinii Libere, implică mai mult decât scopurile sau rezultatele imediate. În numeroase pasaje din descrierile sale, Funakoshi Gichin a descris starea minții și corpului spre care un practicant de Karate trebuie să își dorească să ajungă.

În descrierile sale, el folosește ideea imaginii în oglindă:

“Așa cum o oglindă cu suprafața lucioasă reflectă tot ceea ce apare în fața sa, așa cum o vale liniștită transmite toate sunetele, tot așa și practicantul de Karate trebuie să elimine egoismul și răutatea în efortul de a reacționa corect în orice situație, transmitând un mesaj pozitiv. Aceasta este sensul *kara* în karate.”

Ca urmare, numele de Karate a fost ales pentru a transmite ideea de vid, deoarece elevii trebuie să aibă mintea goală de orice pornire violentă, emoții sau gânduri negative în timpul practicării artelor Budo (Arta Marțială sau Calea Războinicului). Există un cod BUSHIDO care a reglementat o lungă perioadă de timp atitudinea, comportamentul practicanților de Arte Marțiale.

Codul Bushido: codul de onoare și comportamentul social care a fost impus unui războinic, Bushi sau Samurai, acesta din urmă fiind de un rang superior, în sensul spiritului de dreptate, justiție corectă și onestitate, curaj și dispreț pentru moarte, simpatie pentru toți, politețe și respect în societate. Acestea sunt principiile unor practicanți-sinceritate și respect pentru cuvântul dat, loialitatea absolută față de superiori, și în cele din urmă apărarea onoarei, numelui și imaginii grupului din care face parte luptătorul. Potrivit acestui cod, Bushi, mai ales samuraii, au trebuit să respecte o etichetă severă și să își dedice viața și spiritul lor în una sau mai multe activități "dincolo de omul obișnuit" depășind dorința de viață și teama de moarte.

Bushido este un mod de viață, un tip de comportament față de semenii tăi, reprezintă o fidelitate absolută față de o linie de viață adoptată anterior (maestru, superior, etc), care impune respect pentru sine și alții, indiferent dacă ei au fost, slabii sau puternici.

Toate acestea, pe fondul unei perfecte stăpâniri de sine, a pornirilor, impulsurilor sau pasiunilor personale, în scopul păstrării spiritului în armonie (WA) cu universul.

Există un vechi proverb japonez care spune destul de mult despre acest mod de a vedea lucrurile: "...pictura redă un tigru, îi pictează pielea, dar nu arată oasele...".

Tradus în realitatea practicii de Arte Marțiale, ar însemna că atunci când practicați un stil de karate sunteți de multe ori convins că acesta este cel mai bun stil, însă stilul nu este

totul. Dacă nu aveți grijă cum o faceți, acesta poate deveni doar pielea de tigru. Karate, indiferent de stil, este o muncă reală, performanțele se construiesc, nu se visează.

Nu stilul este ceea ce creează un bun practicant, ci munca fiecărui, înțelegerea tehnicilor, unitatea dintre munca cu mintea și cu fizicul, în același timp, iar stilul, rangul, nu sunt nimic dacă, după o muncă incorectă, incoerentă, te trezești într-o zi tot la poarta începutului. Prin urmare, indiferent de ce stil de karate veți practica, va trebui să aveți vigoare, să simțiți că niciodată nu regretați cât de multă energie consumați, sau cât vă chinuie antrenamentul. Nu aceasta este importantă, ci rezultatul, progresul constatat.

Practica în karate este ca mersul pe bicicletă, în sensul că nu ne gândim niciodată la pedale, dar dacă suntem pe bicicletă și nu le mișcăm, aceasta nu merge și cade. La fel este și în practica în Dojo, dacă nu muncim serios și constant, dacă nu facem efortul de a ne autodepăși, dacă lăsăm mintea să doarmă, nu vom obține nici un progres, vom deveni tot mai dezinteresați și vom finaliza prin abandon.

Trezirea mintii, a curiozității căreia trebuie să îi răspundem, ne ajută să mergem mai departe pe calea învățării. Simultan, această practică ne întărește fizicul, crește rezistența și duritatea oaselor, mai mult decât mușchii pe care, întotdeauna, în Dojo, un Maestru, un Sensei, care vine să vă demonstreze ce aveți de învățat, îi pune pe locul întâi în gândirea și practica dumneavoastră.

Celulele mușchilor mor și se reînnoiesc singure. E necesar să lucrați cu ei în mod permanent, să vă educați, să îi construiți în mod constant.

Pe de altă parte, celulele creierului sunt singurele din organism care nu mor, care trebuie în permanență alimentate și stimulate în aşa fel încât să aveți o minte puternică, intuitivă, care rămâne și se întărește permanent. O atitudine mentală incorectă, în mod inevitabil ar avea un impact negativ chiar și asupra tehnicienilor cei mai experimentați. De aceea un karateka trebuie să se antreneze până când poate executa o tehnică în mod automat, aceasta pentru că, în cazul în care o situație apărută din exterior să aibă drept rezultat necesitatea unei reacții ce presupune opoziția față de o acțiune violentă.

Acest lucru nu presupune că un practicant trebuie să se antreneze absurd, ci este necesar să își elimine gândurile de neîncredere și îndoială sau frica.

În general, utilizarea exemplului "apei liniștite și limpezi" este specifică multor arte marțiale: "apa lină" reflectă imaginea a tot ce este alb în gama sa. Dacă un karateka are mintea într-o astfel de stare de liniște, el va putea înțelege mișcările adversarului imediat și va răspunde în mod corespunzător. Cu toate acestea, în cazul în care suprafața este tulburată, rezultatul va fi o denaturare a imaginilor, aşa cum în mintea unui practicant de Karate, tulburările îngreunează reacția la acțiunea adversarului."

O altă analogie se referă la minte ca fiind ca luna: "...aşa cum luna strălucește pe tot intervalul unei nopți senine, la răsărit, tot aşa și karateka trebuie să fie în permanență conștienți de totalitatea adversarilor și mișcările lor. Aşa cum în cazul în care norii ar bloca lumina lunii, tot aşa o minte tulburată, stresată, încărcată cu idei negative ar putea cu greu să aprecieze corect mișcările adversarului, ceea ce ar face dificilă sarcina de a aprecia atitudinea, acțiunile și de a evita conflictul". Mintea trebuie legată de acțiunile și posibilitățile corpului,

să nu fie izolată, în aşa fel încât să îl determine pe acesta să reacționeze la comenziile creierului.

Kime implică o concentrație spontană de energie, adesea denumită în artele marțiale "chi"sau"ki", care curge de la regiunea abdominală la extremități și spre puncte de contact.

Pentru a genera viteza maximă, membrul care lovește-mână, picior- este păstrat relaxat până în ultimul moment dinaintea impactului cu ținta. În momentul impactului, mușchii corpului se contractă, iar practicantul emite un "**kiai**" (strigăt), care este propulsat de presiunea mușchilor diafragmei inferioare. Psihologic, acest lucru determină un angajament total atât mental, cât și ca efort muscular, ceea ce are drept rezultat creșterea energiei la maxim în momentul producerii impactului.

De notat este faptul că "kiai" nu trebuie să producă neapărat un sunet.

Obiectivul este de a transmite, prin utilizarea corectă a concentrării, respirației și sincronizării, forța musculară maximă a întregului corp de la nivelul membelor, prin răsucirea abdomenului și contractarea diafragmei spre țintă.

În legătură directă cu concentrarea mentală, această eliminare de energie este instantanee și este imediat reținută pentru a fi folosită în desfășurarea unei alte tehnici.



*“Cea mai mare reusită a noastră nu este căderea,
ci de a ne ridica de câte ori am căzut.”*

CONFUCIUS

5.KARATE ÎN ROMÂNIA

Practicarea karate-ului, a Artelor Marțiale în România, își are originile în perioada anilor '60. Singurul element pozitiv din acest punct de vedere, acceptat în această perioadă a restricțiilor comuniste a fost recunoașterea, după o foarte lungă perioadă de practică, a judo-ului, care în 1968 a fost acceptat ca sport național, fiind înființată Federația Română de Judo.

În ce privește studiul Artelor Marțiale, al Karate-ului, în special, considerate pericol public cu risc mare, acestea erau interzise cu desăvârsire. Cu toate acestea, au fost persoane care-deși cu multă greutate-au preluat informațiile care puteau fi accesate și au început un studiu serios al Karate-ului, în special Shotokan, văzând în această practică nu numai o formă de antrenament și ocupare a timpului, ci și o cale de pregătire pentru viață, pentru performanța practicanțului, însă, nu neapărat pentru luptă.



Acest lucru, cu atât mai mult cu cât, la practicanții de arte marțiale elevi, s-a observat o îmbunătățire a rezultatelor școlare și o creștere a echilibrului social, în sensul în care, la copii și tineri apare o mai mare stăpânire de sine, iar la adulții, există un mai mult control în fața violenței sau altor probleme dificile din viață de zi cu zi.

Deși se evidențiau și se acceptau la modul tacit aceste rezultate, autoritățile au rămas în poziția de a le nega și a menține legislația de interzicere a acestui "pericol social".



Dintre personalitățile care au promovat ideea practicării artelor marțiale în România, aşa cum am amintit mai înainte, putem evidenția nume cunoscute astăzi care s-au afirmat ca instructori și promotori ai acestui mod de educație și autoeducație, ca Maeștri: Florentin Marinescu, Doru Negrea, Dan Stuparu, Adrian Popescu-Săcele, Mircea Bolintineanu, Vasile Manea, Dan Macoveanu, Mihai

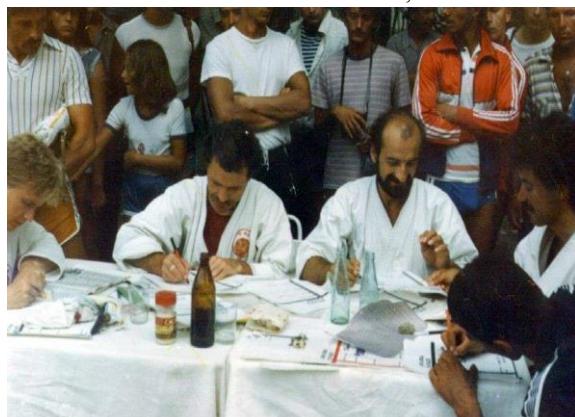
Cioroianu, Mircea Ungureanu, Liviu Crișan, Mihai Hanga, Nicolae Rădoi, Stan Mândroasa, Alexandru Dumitru și alte nume care au susținut ideea practicăi Artelor Marțiale în România și au preluat această tradiție, construită în timp.

Promotori, cu sau fără voia lor, au fost studenții străini care cunoșteau această practică și studiau în România, la Cluj, Iași, Timișoara, Arad, Brașov, care aveau grupe de practică mici, dar puternice, care au rezistat în timp și au lăsat urme adânci în dezvoltarea karate-ului, a Artelor Marțiale, în general, în țara noastră.

În afara practicăi în stilul Shotokan, cu o mare răspândire, nu numai în Romania, ci în întreaga lume au existat personalități care au promovat și dezvoltat alte stiluri, printre aceștia amintind pe Maestrul în Shorin Ryu, Alexandru Dumitru, din Târgoviște, care, încurajat de o masă mare de practicanți cu dorința de a învăța și practica un stil de Artă Martială, a promovat și dezvoltat această formă de practică în rândul tinerilor.

Referitor la practica în stilul Goju Ryu/Goju Kay, în România s-au creat grupuri de practicanți, având căi de practică variate, ale același stil. Unul de promotorii acestuia este Maestrul Stan Mândroasa, din Buftea, foarte atașat de linia tradițională a stilului, Goju Ryu, ce desfășoară activități de promovare a stilului propriu, organizând activități ce atrag practicanții cuprinși de ideea dezvoltării personale, nu neapărat a practicării unei forme de luptă.

Informațiile necesare unei practici serioase provineau, fie din numeroasele casete video care pătrunseseră în țară și care erau "profesorii" grupurilor de practicanți, fie prin contactele directe cu maeștrii din țările vecine, în special din Jugoslavia, neuitând să amintim contribuția deosebită a instructorilor sârbi Ilija și Vladimir Jorga, care aveau legături strânse cu instructorii români din Timișoara, Arad, Brașov sau Iași.



Desigur că, în ce privește istoria începutului karate-ului românesc se pot scrie multe, dar scopul lucrării de față este evidențierea unui ghid pentru practicarea elementelor generale în studiul karate-ului, nu neapărat în aspectele sale competiționale, cât în cele educaționale, în ideea promovării spiritului de dezvoltare personală, capacitate fizică crescută, performanțe intelectuale-memorie, control, câștigate prin practica permanentă,

respectând principiul conform căruia" ...karate este un mod de viață...".

Revenind în istoria karate-ului brașovean, nu pot trece-luând în considerare avântul deosebit luat de practicarea acestui stil în România-, peste momentul în care am dat câteva casete video în stilul Ashihara, primit de la un prieten practicant, Instructorului de acum, Mircea Cârloganu, care în 1987, era centură maro în Shotokan în clubul pe care îl conduceam în Brașov, care a fost atras de acest mod de practică ce l-a atras să schimbe stilul. Un aspect deosebit, o inițiativă care, aşa cum a rezultat, a favorizat dezvoltarea unui mod de practică diferit de tradiția stilului Shotokan.

În anul 1990 a fost înființată Federația Română de Arte Marțiale, prin inițiativa și votul a 95 de instructori practicanți, între care se afla și autorul prezentei lucrări, făcând parte din cadrul cărora s-au dezvoltat diferite forme de practică.

Ulterior unele din aceste departamente s-au separat, devenind făcând parte din cadrul cărora s-au dezvoltat diferite forme de practică.



sau și-au creat organizații diferite în același stil, urmare-de fapt-a fărâmătării la nivel mondial a grupurilor de practicanți care au urmat maeștri cu linii diferite de practică chiar în același stil, cum sunt: Shotokan Karate International - Hirokazu Kanazawa Sensei, International Shotokan Karate Federation-Teruyuki Okazaki Sensei, Karate Way of Karate-Mikio Yahara Sensei, World Shotokan Karate Federation-Hitoshi Kasuya Sensei, Keigo Abe Sensei-JSKA, și altele, fără a omite tradiționala făcând parte din cadrul cărora s-au dezvoltat diferite forme de practică.

Ca în întreaga lume, chiar și aici, dezvoltarea studiului karate este legată de existența și fărâmătarea unei mișcări extraordinare de bune calitativ, cu efecte fizice, psihice și educaționale foarte bune, în funcție de existența făcătoarelor internaționale dirijate de maeștri care au transmis mesajul practiciei în funcție de capacitatele, aptitudinile și conjuncturile în care au evoluat. Trecând peste această diseminare necontrolată a informațiilor, aceste făcătoare au transmis linii directoare care au influențat esența practiciei, în funcție de linia sau stilul adoptate de maestrul/ grupul care se află în fruntea lor.

Foarte interesante mi s-au părut ideile unuia dintre primii practicanți ai karate în Brașov, Dorel Negrea, idei legate de unitatea dintre mental și fizic, modalitățile în care s-a ajuns la aceste idei în lungul timpului, forma religioasă de adaptare, speculațiile legate de această formă de existență și control a unității dintre minte și corp, precum și evoluția acestei unități în lungul timpului, ajungând de la o formă de comuniune religioasă, indiferent de forma acesteia, la ideea unității dintre aceste componente și în afara mediului religios, evoluând spre o idee de perfecționare a caracterului și corpului.

Mai jos, încerc să redau această interesantă și constructivă analiză, din punctul meu de vedere, foarte instructivă pentru un practicant pasionat.

Intervențiile mele în text sunt legate doar de a da anumite informații legate de înțelegerea unor sensuri sau autori apărăți în cuprinsul lucrării.

*„Trebuie să ai un dragon ascuns în interiorul tău.
Când ai nevoie, dai drumul aceluui dragon.”*

ANDERSON SILVA

6. IDEI PRIVIND ÎNTELEGAREA ȘI STUDIUL KARATE

6.1. Tehnică și spirit

« Unde se oprește una și unde începe cealaltă? De fapt, n-are rost să le separăm fiindcă, pe de o parte, tehnica fără forță mentală atinge repede limitele posibilităților sale, pe de altă parte, karate nu este un simplu joc intelectual pe bază de raționamente, oricât de seducătoare ar fi practica. Prezența constantă a unui adversar în atac (kumite), amintește realitatea celui ce se avântă prea mult pe drumuri vagi și tenebroase. Apoi, este o problema de dozaj, de angajament, iar profesorul de Artă Marțială are rolul de a descoperi și a utiliza posibilitățile fizice și intelectuale, precum și mentalitatea fiecărui dintre elevii săi.

Există oameni care, chiar după ani de practică, sunt mai deruatați și mai confuzi ca niciodată. Este dovada lipsei de perseverență sau a existenței unui profesor fără competență care îi face să treacă fără pregătirea necesară la ideea stăpânirii măiestriei.

Alții, dimpotrivă, ating rapid o auto-mulțumire datorată unei autoîncrederi de nezdruncinat și fără limite, în propria persoană, care nu este altceva decât suficiență, senzația de supracunoaștere. Pentru ei, noțiunea de ZEN, sau iluminare interioară, -cuvinte pe care omul sincer le pronunță cu multă prudență și reținere, deoarece ele nu sunt chiar la îndemâna primului venit-, pare definitiv clasată și perfect realizată.

Acest spectacol este întristant, deoarece karate nu face decât să le accentueze rapid sentimentul de superioritate, sentiment ce li se pare natural.

Rari sunt cei care devin cu adevărat « realizați » prin practica unei forme de Artă Marțială, model de echilibru, forță și pace interioară, rari sunt cei care ies din practica unei asemenea arte, realmente mai mari, mai puternici și implicit, mai denși.

Paginile următoare sunt destinate celor pasionați, care caută « să pătrundă » în inima unei Arte Marțiale, în înțelegerea acesteia, fie ea karate sau altceva, confuzie în ceea ce privește alte aspecte din afara atacului și apărării, care, de fapt, reprezintă secretul adevărat, rezervat oamenilor puri, animați de o convingere verificată în timp.

O Artă Marțială trebuie, în primul rând, să te învețe să vezi clar și profund în tine însuți, să te recunoști în încercări ale vieții, să rămâi sincer și umil. Aceasta este, deasemenea, calea și învățătura karate-ului; tot ce este în afara, este secundar, nu există nici un alt secret pentru realizarea unirii corpului și spiritului, sursa de eficiență absolută în toate lucrurile.

Recunoaștem cu onestitate că, în condițiile existenței cotidiene, în care viața are limitele ei în a permite consacrarea la acest tip de cercetare filozofică, aveți, probabil, o șansă

la o mie, să ajungeți la momentul dorit; dar chiar și cu o probabilitate atât de puțin încurajatoare, merită efortul de a încerca și de a să lansa într-o aventură.

Antrenamentul de karate trebuie bazat pe trei aspecte ce trebuie dezvoltate la modul egal, anume: elementele corporale (**TAI**), care se completează cu aspectele tehnice (**KI**) și cu aspecte spirituale (**SHIN**). Stadiul ultim este rezervat doar sufletelor pure și libere de orice preocupare anexă, el nu se poate atinge în jumătăți de măsură.

Corpul, tehnica și spiritul sunt domenii care nu pot fi disociate, inseparabile într-un studiu de artă marțială : reținând-o și alegând-o pe prima, cultivăm doar corpul, ca existență unică, reținând-o pe a doua, alunecăm înspre iubirea propriului stil și mod de viață, apoi, în fine, dacă ne preocupă numai al treilea aspect, este inutil să practicăm o artă marțială, putem foarte bine să alegem un domeniu sau o metodă mai contemplativă sau să filozofăm profund într-un fotoliu.

Valoarea formatoare a Artei Marțiale se ascunde în valoarea universală și unitatea celor trei componente.

6.2. Cercetarea absolutului

Abordăm acum domeniu pur spiritual de a încerca să răspundem întrebărilor pe care și le pune cititorul care a ajuns până aici, precum și karate-ka ce caută să atingă stadiul tehnicii pure. După o lungă perioadă de practică a fiecăruia, este înțeles că practicarea karate este altceva decât o tehnică războinică barbară, modernizată și adaptată la lumea contemporană, sub o formă sportivă.

În această situație, este bine să ne punem întrebarea: care este sursa eficienței marilor maestri, natura cercetării lor spirituale, de unde vine ideea unității dintre corp și spirit?

De unde vine această cale (**DO**), despre care se discută în toate Artele Marțiale?

Imensa majoritate a oamenilor gândesc, din copilărie, că nu pot ajunge în Paradis (simbol al absolutului, de a trăi foarte bine) decât după moarte. De aceea, ei practică pe totă durata vieții, o anumită formă de religie; aceasta îi face să se gândească la faptul că vor ajunge să cunoască binele și fericirea, în condițiile în care trebuie să adapteze și desfășoare anumite practici pe pământ, religioase sau nu; aceasta este o convenție care permite ca, în afara acestor practici, să se ocupe și de alte lucruri, care despart net lumea morții de a celor lăsați, moartea apărând ca un soi de **Rubicon**, legătură între cele două lumi.

Mobilul existenței spirituale la acești oameni, în cursul vieții lor este, în consecință, grija de a-și asigura un destin favorabil după moarte, lăsând de înțeles că, pentru moment, nu mai este altceva de făcut.

O altă idee comună este aceea conform căreia corpul este inferior spiritului, deoarece primul este perisabil, se pierde în timp, iar al doilea se alătură Divinității, Realității supreme.

Un alt mod de a gândi, este posibil ca și acesta să vină din gândirea orientală, fără a fi recunoscut în Occident, căci este vorba de o mystică destul de asemănătoare în toate religiile, esența fiind comună chiar dacă mijloacele de apropiere diferă.

Conform acestei doctrine, bazată pe sentiment și intuiție, omul conține în el însuși, sursa fericirii, dar pasiunile sale, ignoranța și toate ideile care i se impun din exterior în cursul vieții sale, care îl impiedică de a vedea clar în el însuși.

În propriul său interior, el poate găsi divinitatea, sau, mai exact, el poate, fiind în viață, comunică cu aceasta, realizând identitatea ultimă cu ceea ce se poate numi Realitate Supremă, Principiu sau Dumnezeu.

Tragem această concluzie conform realității că în lume diversitatea nu este decât aparentă, iar în spatele acestei aparențe se poate realiza uniunea cu Principiul și acesta ar trebui să fie unicul scop al vieții. Acest Absolut este atins într-o stare din afara conștiinței, unde omul poate ajunge după o lungă speranță și viață consacrată acestei cercetări.

În acest al doilea mod de existență spirituală, sufletul uman ieșe din viață obișnuită, din lumea de zi cu zi, într-o ascendență, putem spune, către adevărata Realitate.

Din punctul acesta de vedere, corpul uman nu este, în general, un obstacol ci, dimpotrivă, un ajutor, un suport pentru viață spirituală, iar omul, ființa, trebuie să realizeze unitatea dintre acest corp și spiritul său. Dacă rezolvă acest dualism de bază pentru obținerea eliberării prin propriile eforturi și mijloace, ajunge la Dumnezeu, în religia creștină, și atinge starea de « om universal », ideea susținută de mistica islamică, de « om transcedental », conform religiei taoiste.

Ne punem, pe bună dreptate, întrebarea: Ce aduce această uniune omului?

S-ar putea ca răspunsul să nu fie chiar cel așteptat, noi încercăm să privim lucrurile din punctul nostru de vedere, al filozofiei și practicii în Artele Marțiale, nu la modul general. Trecând prin aceste etape, omul vede lumea diferit, vede mai clar în toate aspectele vieții, nu mai este ros de îndoieri și griji, el este și trăiește pe deplin. Nu mai este ca ceilalți din comunitate, pentru că a înțeles că poartă în interiorul său o părticică infimă din marele suflu care animă universul; el a atins un stadiu de echilibru și fericire perfectă.

Nu putem rezista plăcerii de a da cititorului impresiile lăsate de un om excepțional, direct interesat în studiul Artelor Marțiale, Maestrul Morihei Ueshiba, creatorul Aikido, despre care se spune că a gustat experiența mistică după o viață de ascet, și care se exprima astfel: ..."Mă plimb singur prin grădină când, deodată, sunt conștient că pământul și cerul intră în vibrație, iar din Pământ încep să izvorască vaporii de aur care prin atingere transformă corpul meu, devenind ușor, ușor, altceva decât înțelegeam eu. Percep, ciripitul păsărilor și e cu puțință să sondez intențiile Divinității creatoare a Cosmosului; am revelația că sursa Artelor Marțiale este în întregime, iubirea divinității..."

Aceste cuvinte pot părea pretențioase, dar Maestrul dovedește încă, în fiecare zi, la optzeci și patru de ani, cât avea atunci, că este, realmemte, o existență excepțională. Aceste fraze par mai puțin ermetice, dacă le raportăm la unele din basmele occidentale, în care, la fel, se vorbește despre limbajul păsărilor care este același cu al lui Dumnezeu și al îngerilor, a cărui înțelegere dezvăluie lucruri ascunse ; a le înțelege este, deci, ultimul grad de cunoaștere și înțelepciune (un exemplu direct, luat de la basmele occidentale, este cel al lui Siegfried care, după ce a invins forțele răului manifestate sub forma dragonului, înțelege, deodată, limbajul păsărilor).

Aceasta trebuie să fie calea mistică prin care omul ajunge la " Poarta îngustă", adică la calea care duce acolo, după cum scria Platon, " drumul de întoarcere spre patria sa celestă ". Nu există, în realitate un drum unic, ci o multime de căi particulare care se termină toate prin a se întâlni la o intersecție.

Practicarea unei Arte Marțiale poate, în anumite condiții, să fie una din aceste căi și această idee este exprimată prin termenul " DO " (Ju-DO, Karate-DO, Kyu-DO, Ken-DO, etc), cu sensul de CALE, DRUM.

Trecând în revistă cele afirmate mai înainte, atingând ușor domeniul misticii religioase, menționăm că această căutare nu este tipică unei anumite religii sau credințe particulare sau vreunei practici unice, ci a fost o încercare de a defini câțiva termini sau idei pe care un karateka le întâlnește, prin care acesta este tentat în însăși pasiunea sa pentru practica, precum și în progresul propriu în studiul Artelor Marțiale.

Toate religiile separă exoterismul-religia accesibilă, practicată de mase-, de adevărul interior rezervat doar inițiaților.

Tradiția ebraică cunoaște extazul, în cursul căruia are loc uniunea cu divinitatea (devekuth-lipite, de nedespărțit).



Islamul, la rândul său, caută obținerea "Marii Păci" (Es-Sakinah), care este o stare de copilărie și simplitate (vom vedea mai departe că începătorii în studiul ZEN se exprimă în aceeași termeni), ce conduce la starea ultimă, superioară de atingere a EU-lui sub forma unei revelații de esență divină; omul se adună atunci la sânul lui Dumnezeu (FANA). Marele mistic Al-Hallay a fost executat în secolul al X-lea, pentru afirmația: "Eu sunt Adevărul...", fraza care a părut o blasfemie pentru religia musulmană.

El exprima ideea de unire cu Allah, într-un catren similar haiku-urilor japoneze:

"Sunt cel care iubesc, Cel pe care-l iubesc sunt eu,
Suntem două spirite, unite într-un singur corp.
Dacă mă priviți, este El pe care îl veдеți..."

Întoarceți-vă ochii la El, ne veți vedea pe amândoi. » Dar nu se spune într-un pasaj din Coran că Dumnezeu este mai aproape de om decât vena de gâtul său? Aceasta amintește fraza lui Christos: "Regatul Cerurilor este în voi".

În centrul speculațiilor hinduismului, upanișadele, aceste poeme antice ce au devenit sursa religiei amintite, expun stări ale spiritului prin care omul poate opri eliberarea sa (moksha) de contingentele terestre și lanțul de transmigrații (samsara): pentru a rupe definitiv aceasta și a se elibera, el trebuie să realizeze identitatea Alman-ului (Sinele, opus Eului superficial), cu Brahman (Absolutul): În lume nu există nici o diversitate; ceea ce există, se rezumă la formula « Tu ești acela ».

În altă ordine de idei, Hinduismul propune mai multe școli pentru a realiza eliberarea sufletească. Asenele yoga nu sunt decât una din posibilități. Prin ascenză și concentrare, retragerea sensului, atenției (întreaga activitate mentală este dirijată asupra unui obiect, a unei ținte exterioare, apoi interioare, determinând uitarea esenței gândirii prin orientarea spre elementul-țintă ; prin urmare, atenția tinde spre obiecte din ce în ce mai mici, finalizând prin dispariția acestora din câmpul conștiinței, care rămâne singură, curată, pură), yoghinul devine

un eliberat viu (Sivan Mukta), fiindcă el a atins performanța uniunii minte-fizic și extazului (Samadhi). El a găsit mijlocul de a se elibera de iluziile (Maya) ignoranței, care i-a ascuns adevărul absolut.

Acet concept de non-dualism, profund ancorat în religia hindusă, a fost reluat de budhism, la nașterea căruia s-a constituit esența. Eul nu este decât iluzie, o răscruce provizorie de influențe schimbătoare; în spatele a toate și a tuturor nu există decât o singură existență, Brahman, ce nu poate fi văzută sau auzită, dar a cărui natură poate fi descoperită prin dezvoltarea cunoașterii de sine: « Tu ești acela, Tu ești Brahman; când îți vei arunca îmbrăcământul umană, iluzia de a fi o persoană distinctă, doar atunci vei ajunge la realitatea zilei de azi, care acum este ascunsă ».

Urmând ideile lui Budha, călugării budhiști au ca tel accederea la revelația Nirvana, încercând ca prin aceasta să poată devein, ei însiși, Budhas (iluminati) și să fie preocupăți de propria lor mântuire sau să rămână în starea de Bodhisattvas (stare ce precede iluminarea) și să renunțe provizoriu și temporar la Nirvana, pentru a se consacra celorlalți. Pentru a atinge starea de Nirvana, trebuie căutată stingerea totală a pasiunilor și dorințelor, sursa relelor.

Metafizica chineză exprimă același lucru, însă, cu termeni diferiți. Numele chinez pentru Prințipiu este "Tao": » O sursă se manifestă, necunoscută și ascunsă, cu mult înaintea nașterii Cerului și Pământului; necunoscându-i numele, o numesc "Tao".

Tao reprezintă ordinea lumii, dar, încă odată, lumea care ne înconjoară nu este reală, iar omul, prin intuiția proprie, trebuie să obțină uniunea cu Prințipiu, de aici izvorând dualismul aparent în toate lucrurile.

Acesta este reprezentat prin T'aiki, diagrama în care Tao este reprezentat printr-un cerc care înconjoară cele două: Yin (forță negativă) și Yang (forță pozitivă), fiecare conținând o parte din cealaltă, fiindcă niciuna nu este totalmente separată de cealaltă. Se ajunge, astfel, la o armonie perfectă între inițiat și lume.

După cum scria M. Benoit: "El a atins simplitatea originală și, prin integrarea de principii vitale, o fuziune silentioasă cu universul ce acompaniază pacea sufletului. El cunoaște totul, fără a ști cum să exprime". Dar calea către "performanță" de către un "om transcedental" este semănătă cu capcane, căci, cum scria Lao Tzu: "O privim (Calea) și nu o vedem căci Calea este absentă; o ascultăm și nu o auzim, căci Calea este vidul "... Pentru a avea acces la aceste idealuri, omul trebuie să se elibereze de convingerile sale, să trăiască după "Calea Naturii" și după principiul nepartajare, (necolaborare (wu-wei). Taoistul perfect este schimnic, om al munților, (Hsien în China, Sennin, în Japonia).

După această incursiune rapidă în spiritualitatea proprie Extremului Orient, suntem acum mai pregătiți pentru învățatura Zen, care ne interesează în particular, deoarece a participat direct la dezvoltarea Artelor Marțiale japoneze.



Găsim termenul la originea codului Bushido, cod rigid al onoarei la samuraii Evului Mediu, a cărui influență a marcat profund sistemul social și moral în Japonia. De fapt, Zen nu aduce nimic cu adevărat nou, în fond, cu excepția faptului că nu se asimilează unei religii, fiindcă nu recunoaște nici pe Dumnezeu, nici nemurirea sufletului, fiind, cum a scris Arthur Miller, "religia non-religie".

Țelul este similar cu ideea căilor mistice menționate mai sus: eliberarea omului de toate piedicile care-l împiedică de a vedea clar în el însuși, prin depășirea dualismului aparent dintre corp și spirit.

Budismul Zen, abreviația lui Zenna, traducerea în japoneză a cuvântului sanscrit Dhyara, care înseamnă concentrare, meditația fără obiect intelectual) adoptat în Japonia secolului al XII-lea și se manifestă în toate aspectele culturii japoneze, chiar și în perioada contemporană, în special în domeniul Artelor Marțiale tradiționale, sau în diferite ceremonii, cum, de exemplu, găsim termenul la originea codului Bushido, cod rigid al onoarei la samuraii Evului Mediu japonez a cărui influență a marcat profund sistemul social și moral în Japonia.

Făcându-ne să bem din însăși sursa vieții, el ne eliberează de jugurile sub care, fiind o existență finită, suferim în această lume. Se poate spune că Zen eliberează toate energiile acumulate natural în fiecare din noi, energii care, în împrejurări obișnuite, sunt deturnate de la expresia lor normală.

Zen poate să fie în noi acest "al treilea ochi", aşa cum îl numesc Budisti, să ne facă să descoperim și să vedem grație lui, acest domeniu marcat de propria noastră ignoranță. Când norii acestei ignoranțe se risipesc, ne apare cerul infinit și, pentru prima dată, vedem natura adevărată a existenței noastre.

Înțelegem că a trăi este o grație infinită acordată și o acceptăm sub toate aspectele, fără a mai pune întrebări sau a ne întreține îndoielile proprii. « Țelul este atins printr-o iluminare intuitivă și bruscă (Satori), obținută prin anumite practici, în special meditația, prin care ne detașăm de toate dorințele; el trăiește atunci natural, în contemplație, oriunde ar fi și orice ar face; concluzia finală ar fi că acesta ar reveni, după multiple și dificile peregrinări, la actele cele mai curente ale vieții, cărora li se dedică în întregime.

Degeaba încercăm să explicăm ce este Zen, căci aşa cum marii maestri afirmă: » Cei ce știu nu vorbesc; cei ce vorbesc, nu știu », Zen este o experiență ce se poate trăi individual, de fiecare în parte și, aşa cum este imposibil a-l face să înțeleagă pe un orb diferență dintre două culori, este imposibil să se explice Zen prin interpretări și cuvinte. De fapt, Zen însuși nu explică nimic; el nu va face decât să indice calea adevărului și respinge toată dialectica intermediară pentru a reține numai experiența directă, instantanee și intuitivă. Toate cuvintele utilizate sunt insuficiente și pot să ne inducă în eroare, căci ele își aduc contribuția indirectă la rătăcirea spiritului nostru.

Inteligenta noastră este obligată să se folosească de cuvinte pentru a se exprima; ori cuvintele nu ne dau decât o imagine foarte abstractă a realității, ele nu sunt decât iluzie. Deci, omul nu trebuie să se angajeze pe direcția căutării unei ultime realități, cu posibilitățile inteligenței proprii, în afara căreia nu mai există nimic; aceasta poate servi doar pentru a-l pune într-o anumită condiție, după care el trebuie să se pună în situația unei stări receptive, adică într-o stare de conștiință, permitându-i stabilirea unui contact direct, cu realitatea.

Această "auto-deșteptare"(satori) poate suferi rapid, dar este o veritabilă iluminare, rareori atinsă înaintea unui termen lung de disciplinare a corpului și spiritului. Din această stare de iluminare rezultă un mare echilibru spiritual și o imperturbabilă pace a sufletului: lumea se va vedea cu totul diferit, fără a fi pentru aceasta un sfânt. Capacitatea de a vedea adevăratul loc al omului în Cosmos îi va da o prodigioasă prezență în fiecare din actele vieții sale cotidiene. Acesta este răspunsul maestrului Baso dat discipolului său care îl întreabă:

- " -Ce este Tao?
- Spiritul tău de fiecare zi. Când mi-e foame, mănânc, când sunt obosit, dorm.
- Dar nu asta este ceea ce face fiecare?
- Nu, majoritatea ființelor nu sunt întotdeauna prezente în ceea ce fac".

Pentru a vedea mai adânc în ființă sa, omul trebuie să îndepărteze noțiunea de EU, proprie personalității sale. El trebuie să depășească stadiul gândirii obișnuite, întotdeauna dualistă, să refuze logica și discuția pentru a găsi spiritul omului în perfecțunea sa originală (aspectul original pe care l-am avut înainte de a ne naște) care îi permite omului să atingă și să cunoască în mod direct Realitatea. Toată contradicția dintre rațiune și nerațiune este atunci depășită, dar, odată acest punct atins, este imposibil a-l descrie prin cuvinte. Pentru a ajunge în acest stadiu sunt necesare două faze, descrise astfel:

- prima este trecerea spiritului la o stare de mare receptivitate; aici intervine noțiunea chineză de **wu wei** (în japoneză, mei), care semnifică starea de neacțiune a corpului;
- a doua este vidului de spirit, adică eliminarea în timpul exercițiilor, a oricăror gânduri colaterale care ar limita concentrarea la ceea ce se execută.

Acești termeni sunt uneori greșit interpretați: »neagitare» sau «neacțiune» ar înseamnă descărcarea de tot ce reprezintă supraîncărcare spirituală și înseamnă să nu agităm (tulburăm) corpul sau spiritul în ideea că nu ne vedem capabili să «cuplăm» o impresie fugitivă care poate duce la revelație, golirea minții rezultată din antrenament, dar impiedică înțelegerea unor elemente care fac parte din viața noastră, adică de tot ceea ce apare ca idee în derularea normală a vieții noastre.

Țelul Zen este de a reda spiritului impur, murdar (**ushin**-mental superficial, prezent), stadiul său original de puritate (**mushin**-mentalul original). Vidul spiritului, non mentalul, nu apar, deci, ca un vid steril, ci ca un lucru pozitiv în esența sa. Spiritul detașat de toate prejudecățile și conceptele paralizante este perfect suplu și liber, disponibil pentru percepția cea mai subtilă; el nu se așteaptă la nimic cunoscut sau precis, el este gata la toate. Aici, spiritul se poate reumple instantaneu cu o revelație, prea evidentă pentru a putea fi cunoscută în timp normal; atunci, totul este perfect clar.

Gustul Zen-ului și gustul ceaiului sunt identice. Binele și Răul, Sfântul și Profanul, sunt distincții fără importanță care rătăcesc spiritul uman. Singurul lucru care există cu adevărat este vidul absolut și, în interiorul acestuia, totul este unul. Starea de « iluminare » poate fi provocată artificial de un anumit tip și număr de « tehnici », aceasta fiind o a doua etapă, un absolut indispensabil și necesar.

Este vorba, pe de o parte de « **mondos** », dialoguri între maestru și discipol; acesta cuprinde un sistem de întrebări și răspunsuri prin care mersul obișnuit al gândirii este accelerat progresiv până la un punct de ruptură unde se produce « priza de conștiință ».

Pe de altă parte, este vorba de **koans** un fel de rebusuri care apar drept iraționale și care sunt în realitate inaccesibile numai intelectului, Koan-ul este uneori o întrebare care nu așteaptă un răspuns și mai puțin o soluție logică (de exemplu: Îți lovești mâinile. Care este sunetul scos de o singură mână?).

Koan și Mondo nu sunt decât tehnici pentru provocarea, în spiritul celui pregătit, a scânteii care poate « aprinde » (ilumina) gândirea, eliberarea ei, de dualismul aparent care o paralizează. Se încearcă explicarea rezultatelor obținute prin mijloacele Zen, prin « legea efortului invers », care permite găsirea, într-o manieră misterioasă și neașteptată, de răspunsuri venind din adâncurile profunde ale inconștientului.

Spiritul este plasat într-o stare de foarte mare concentrare, atenție, fără un obiectiv anume, iar sunetul cel mai ușor, emis la momentul oportun, este suficient pentru a-l face să vibreze: punerea în rezonanță amplifică sunetul cel mai imperceptibil.

Adevărul este percepțut cu ușurință, într-o revelație rapidă, orbitoare, cu toate că ceea ce provoacă fenomenul pare banal pentru cel ce nu participă el însuși la această percepție; aşa este gestul celebru al lui Budha care prezenta lotus-ul său călugărilor și care nu a fost înțeles decât de către Mahakasyuapa, discipolul său preferat, căruia îi răspunde printr-un zâmbet.

Acest adevăr este în totalitate simplu, el este în fața ochilor noștri. Este exprimat și prin următorul haiku:

"Un ignorant căuta focul cu lanterna în mână.

Dacă ar fi știut ce este focul

Și-ar fi putut coace orezul mult mai repede".

Maestrul nu îl învață pe elev; el nu face altceva decât să ghidizeze elevul pentru a descoperi, prin el însuși, ceea ce nu poate fi transmis altfel: căci Adevărul rămâne, inexprimabil și inaccesibil profanului și nu se poate vorbi altfel decât cu ajutorul simbolurilor.

Maestrul nu transmite, deci, discipolului, secretul în sine, ci numai simboluri și demersul spiritual care să facă posibilă înțelegerea sa.

Elevul va trebui să facă deosebirea dintre simbol și lucru simbolizat și nu va lăsa degetul care simbolizează drept luna însăși, aşa cum relatează profesorul Suzuki într-un exemplu devenit celebru. Zen atinge deci, realitatea profundă a tuturor mitologilor. Nu este original; doar cuvintele se schimbă; este vorba de a descoperi adevăruri profunde pe care le cunoaștem deja, intuitiv, dar pe care nu le-am realizat niciodată în conștient.

Ceea ce propune filozofia Zen nu a fost niciodată apanajul unei singure metode de eliberare a omului sau a vreunei religii; acesta este modul de exprimare în Extremul Orient a unei experiențe intuitive, aşa cum s-a întâmplat și în alte domenii, în lungul epocilor istorice.

Zen este forma originală a unuia dintre cele mai vechi vise ale umanității:

« Marele drum nu are Poarti;

Mii de alte drumuri se unesc în ele.

Cel care trece această Poartă fără poartă,

Păsește liber între Cer și Pământ »

Iată aici, definită, în măsura în care o realitate subtilă poate fi impresionată de cuvinte, ceea ce caută toți așteții și misticii prin diverse căi paralele și, deosemenea, cei care propun

adeptilor lor studierea artelor Budo. Aceştia vizează în final, dar prin alte mijloace, aceleaşi țeluri pe care le-am relevat în considerațiile mistice și teologice, în rândurile de mai sus.

6.3.ZEN ȘI KARATE

Înțelegem, deci, că Arta Marțială este, pe de o parte, o metodă de luptă și poate să rămână doar atâtă, însă poate fi și un artificiu pentru ajungerea la această "Poartă îngustă".

Prin urmare, Arta Marțială nu apare decât ca un mijloc intermediu de construcție personală, fără un scop final în sine, dar care poate fi abandonat atunci când scopul final al practicantului a fost atins.

Aceasta poate fi finalitatea Artei Marțiale pentru toți acei care caută acest « adevăr » absolut; ei au ales, de cele mai multe ori, Budo, pentru că aceasta este forma care se potrivește cel mai mult și mai bine temperamentului lor; doar ținta singură este importantă.

Există posibilitatea ca practicantul, pe parcurs, să își amelioreze sănătatea corpului propriu și să atingă un anumit număr de calități sau performanțe, printr-un antrenament dur, singurul capabil să le atingă, cu atât mai bine, căci un Budoka (practicantul unei arte de luptă-Budo) nu va duce lipsă de împrejurări în care să-și transpună achizițiile fizice și mentale, obținute prin voință și perseverență, în alte domenii ale vieții. Dar, puțin câte puțin, se va estompa motivul inițial care a declanșat inițierea acestui tip de practică și va rămâne, singură, doar tensiunea declanșată de dorința atingerii țelului propus la înscriere.

Toate satisfacțiile și victoriile din afara scopului final nu sunt altceva decât niște elemente pasagere, apreciate la valoarea lor justă, atunci când este cazul.

6.4. TEORIA

Este cazul și momentul să revenim la ceea ce ne doare, la karate.

Am înțeles că este doar una din căile deschise de Budo, alături de altele, cu specificul fiecareia: judo, aikido, jiu-jitsu, kendo, bo-jitsu, etc.

În aceste condiții, neînțelegările dintre stiluri diverse apar în permanență sub un aspect puțin meschin și superficial. Practica este una singură, a organismului uman, la fel cum sunt capacitatele și aptitudinile sale, dar interpretările au alte aspecte, mult mai subiective, nelegate de conținutul practicii sau, mai bine zis, dezvoltă anumite aptitudini specifice, anumite tipuri de mișcări și reacții ale corpului.

Maeștrii răspund întrebărilor cursanților avizii de cunoștințe: « Zen este karate. Zen și karate sunt același lucru », ceea ce, luat la modul practic, imediat, este departe de a rezolva problema. În realitate, aceștia nu pot exprima mai bine ceea ce simt la modul extrem de exact, căci au atins nivelul măiestriei; pentru ei, puntea de legătură între momentul debutului și nivelul atins este creată și nu pot decât să arate cu degetul, mai puțin să descrie. Poate că se ajunge la mai mult, în situația în care maestrul nu a atins încă nivelul maxim, acel punct de "neîntoarcere".

Luând în considerare cele scrise mai înainte, propun să abordăm câteva aspecte arzătoare, și anume:

-Ce înseamnă "vidul de spirit" în karate?

-Cum putem concilia non-mentalul cu dorința de a lovi, a bloca și reacționa, cu voința, pe scurt?

-Cum obținem seninătatea sufletului când spiritul este în întregime concentrat cu forță spre un scop sau tel anume?

-Cum rămânem calmi când toată energia trebuie mobilizată?

-Cum putem dori și lua câteva lucruri în serios, să ne angajăm în realizarea lor atunci când Zen susține neatașarea, în vederea eliberării de toate angajamentele psihice, spirituale?

Aici ar trebui să aducem câteva precizări legate de Zen în karate.

Karate poate fi, pentru un începător, un mijloc de angajare și progres spre starea de iluminare propovăduită de filozofia Zen. Metodele propuse de aceasta, la fel ca în karate, sunt forme de căutare a "Ființei adevărate".

Pentru un maestru, care a atins ținta căutărilor sale, karate a devenit o formă de manifestare a acestei stări interioare; pentru el, numai karate este Zen, cum este, de fapt, orice aspect al vieții lui cotidiene. Dimpotrivă, Zen nu este karate decât într-o stare spirituală care prezidează acțiunea propriu-zisă, fie acesta din karate sau altă artă.

Karate este și trebuie să fie un mijloc de pregătire a unității dintre corp și spirit, condiție de bază indispensabilă atingerii unui adevăr, a unei realități care este tot timpul aproape de noi, dar pe care nu o putem percepe din lipsa rezonanței sau, altfel spus, pentru că nu este pe aceeași lungime de undă.

Corpul, în mișcarea sa, trebuie să atingă o tehnică perfectă, completă; ținta acestuia este de a ajunge un maestru în întregime, până în adâncurile sale. Și acolo, la ultimele fibre sau celule angajate, el trebuie să răspundă la apel.

Aceasta este partea de aptitudini și capacitați care se dezvoltă prin munca în Dojo. Se întâmplă, însă, ca angajarea sau antrenarea spiritului, să fie de cele mai multe ori, neglijată în favoarea obținerii unor performanțe fizice, aspect care este insuficient pentru un practicant real și dornic de perfecțiune în domeniul practicii karate, de fapt a oricărei arte marțiale. Aici este evidențiat un dublu aspect care trebuie dezvoltat până la măiestrie:

- pe de o parte, trebuie antrenată, dezvoltată capacitatea de angajare și orientare corectă a întregii energii mentală în acțiune;

- trebuie eliminate îndoielile, incertitudinile, trebuie « să vreau cu orice preț » și cât mai repede posibil (**tsuki no kokoro**).

- pe de altă parte, cum am învățat să mobilizăm corpul, trebuie să știm să mobilizăm și ansamblul facultăților mentale, într-o fracțiune de secundă, apoi să revenim imediat ce am încetat acțiunea, la starea de relaxare (vom observa dintr-o dată că un asemenea antrenament poate avea un efect interesant și eficient în viața cotidiană). Trebuie, deci, să îți doresti cu toată forța și hotărârea să blochezi, să execuți contraatacuri, să eschivezi, să surprinzi adversarul.

Există și alte modalități de a ajunge la această concentrare extremă a minții, dar prin antrenamentul specific, karate ajută la degajarea unui element în întregime natural, înăscut dacă vreți, izvorat din subconștiul și anume, instinctul de conservare; singur, în cazul unui pericol, a unei situații de risc, spiritul, ca și corpul, ajunge la concentrarea extremă și

determină mobilizarea tuturor resurselor de care dispune, deoarece nimic nu este mai important în afara securității personale și se vor angaja toate resursele.

Ținta acestui antrenament al spiritului este identică cu cea a tehnicii fizice pentru corp; măiestria fluxului nervos, domesticirea spiritului și controlul lui după voință, eliberarea în întregime și instantanee a energiei într-o acțiune, nelăsând în stare de relaxare nici o parte a corpului. Acest control devine o sursă a creșterii eficienței tehnicii.

Pentru ca această tensiune să fie totală, atenția trebuie concentrată asupra obținerii unui rezultat sigur, cu încredere și hotărâre deosebite; dacă, de exemplu, atacați și vă gândiți deja la contraatacul adversarului, acțiunea poate fi încetinită, iar forța corpului mai scăzută, în momentul în care adversarul va ataca cu hotărâre; deasemeni, blocajul trebuie efectuat cu decizie și concentrare maximă fără eșec.

Total trebuie executat cu multă hotărâre. Acțiunea este însotită de o puternică concentrare mentală. Nimic din ceea ce suntem nu trebuie să încetinească efectul mișcării, nici inhibiția, echipa de reacția adversarului, nici reflexul. Se impune, deci, dobândirea unei stări de spirit deosebite, care să completeze forța fizică, antrenarea ambelor componente ale forței pentru obținerea unei corelări a acestora în ideea obținerii unei maxime eficiente.

Spiritul și mintea, trebuie să fie libere de orice încărcare externă, aşa fel încât să poată contribui la eliberarea unui maxim de energie și forță în momentul acțiunii, fără a avea o orientare anterioară acțiunii în legătură cu forța ce trebuie eliberată sau direcția loviturii; nu este indicat să vă concentrați atenția spre punctul de lovit deoarece acesta poate fi în mișcare ; concentrarea pe punctul de lovire reduce atenția asupra reacției adversarului și riscați să nu puteți reacționa la mișcările lui.

Trebuie să aveți tot timpul în fața ochilor întreaga imagine a adversarului în mișcare, nu doar segmentul care lovește.

Afirmarea aceasta se poate justifica prin exemple din viața de toate zilele:

-Să presupunem că mergem cu trenul care se deplasează cu foarte mare viteză. Admirăm peisajul care poate fi observat ușor prin fereastră și poate fi înregistrat fără efort în totalitatea sa, dar este foarte dificil și foarte obosit de fixat fiecare imagine în parte, aflată în deplasare rapidă; spiritul sare de la un element la altul, în viteza cu care se deplasează trenul, fără a putea înregistra concret vreo imagine. Călătorul este prizonierul imaginii în perioada în care aceasta se derulează prin fața ochilor, dar nu poate reține ceva concret în afara peisajului în ansamblu.

La început, veți fi capabil să percepți imaginea fără efort prea mare, mai apoi, pe măsură ce trenul ia viteză, posibilitatea de concentrare și reținere a imaginilor scade. La fel, în condițiile în care sunteți într-un antraj, cu un grup, atenția este dispersată și, spre comunicarea cu aceștia, concentrarea este mult mai scăzută, deoarece cu cât sunt mai multe elemente care solicită concentrarea, cu atât atenția este mai dispersată.

Numai o voință liberă poate fi disponibilă în orice moment și poate permite perceptia impulsurilor externe, fizice sau mentale ale adversarului, în cazul nostru, (**mizu no kokoro**). Această situație este redată foarte interesant prin acest haiku ce ne reduce în « lumea » noastră:

« Luna nu vrea să își pună umbra nicăieri,

Nici eleșteul nu vrea să găzduiască Luna...,
Cât de calmă e apa Hiroshimei... »

Tot ceea ce am relevat mai înainte face parte din aşa zisul stadiu de pregătire. În timp, prin muncă asiduă corpul și spiritul, mintea, se întăresc, se încheagă comuniunea corpului. Amândouă, în unitatea lor, sunt disponibile. Este momentul în care vom trece în stadiul superior, cel care deschide "poarta" prin perceperea a ceea ce lipsa unității minte/ corp interzicea până acum.

Astfel înțeles și considerat, karate nu mai este un antrenament care are drept țintă un obiectiv exterior (rezultatul la o competiție sau victoria într-o luptă), ci o întărire, o creștere a unității și capacitatea corpului, foarte frumos exprimat de Herrigel referitor la Kyudo (Arta tirului cu arcul) : "Cele ce conduc la țintă, arcul și săgeata nu sunt decât simple auxiliare în vederea saltului ultim și decisiv, pretexts ale unui eveniment care putea tot atât de bine să survină fără concursul lor".

Acum, ajunși la acest nivel al explicațiilor teoretice, e cazul să începem să lăsăm să iasă la suprafață ceea ce vine ca rezultat al muncii și înțelegerii noastre, cu naturalețe. Pentru aceasta nu trebuie să ne gândim la tehnică, nu trebuie să mai dorim ceva în plus pentru că, odată ajunși într-un stadiu înalt, voința poate deveni un obstacol; trebuie să fiu pregătit pentru totul, în același timp, pentru nimic, ținând cont de cele scrise mai sus despre « dispersarea » atenției și concentrării. Am traduce această contradicție prinț-o: "... o atenție fără țintă, dar într-o stare de foarte mare tensiune". Aceasta ar însemna că întregul corp este în același timp destins și treaz, concentrat (zanshin). Cel care a pătruns cu percepția în adâncul propriei ființe, nu prin raționamente simple, care vede Zen, această aparentă incompatibilitate, este gata de performanță proprie, internă și externă; corpul și spiritul sunt în deplin acord, unitare, iar fluxul de element spiritual (ki no nagare) este pregătit să se desfășoare armonios la prima solicitare. Atunci, în focul acțiunii, al luptei, al execuției unui kata, scânteia poate țășni dând o nouă dimensiune, o eficiență necunoscută omului până în acel moment.

El se realizează în plină acțiune și ceea ce face îi completează echilibrul și stabilitatea psihică, creând ideea perfecționii. Practicantul domină atunci fiecare mișcare a adversarului, le controlează mental, pentru ca, prin adăugarea acțiunii fizice, în final, să ajungă la rezultatul pozitiv pentru el, dominarea cu relativă ușurință a adversarului.

Spiritul său este ca apa, "cedând fără a se îndepărta", ca iarba care se îndoiește sub vânt, dar își revine după trecerea acestuia.

Blocurile, contraatacurile pornesc din ele însele, din reflexele create prin repetiții, uneori plăcute, fără a fi gândite, inițiative rezultate din reacția adversarului.

Tehnica pornește fără nici o ezitare, deoarece nu mai este nimic ce să opreasca, nici echipa, nici reținerea în fața adversarului; ea este rezultatul unor antrenamente care au permis transformarea într-o mișcare naturală, executată cu ușurință și relaxare, căștigând forță pe măsură execuției, ceea ce o face eficientă. Este mai rapidă decât ne-am gândit că poate fi, căci spiritul nu emite nici o reținere în mișcare, impulsul fiind rezultatul direct al acțiunii fizice a corpului (**saika tandem**); în această acțiune, apare un nou element care duce atât la creșterea vitezei, cât și a forței, iar atunci intervine mișcarea **hara**, a abdomenului. Este partea corpului care va contribui, prin mișcarea sa, la creșterea forței loviturii. Este ceea ce exprimă

japonezii când vorbesc de un maestru, drept un om cu abdomen (**hara no aru hito**) (pântece, la noi), fiindcă el « gândește cu pântecele (**hara de kanga-eru**) și fiindcă are o voce profundă, ce reprezintă semnul ființei complete, Maestrul este eficace pentru că a reușit să se îndepărteze de toate « pasiunile perturbatoare » (bono), cum apar în Zen, pentru că el nu mai deliberează, proiectează înaintea acțiunii.

Spiritul său este insesizabil, liber, într-o permanentă mișcare fără să staționeze într-un punct precis, nici în apărare, nici în atac și de aceea kime-ul său este diferit de cel al debutantului; el procedează cu aceeași tensiune, dacă nu mai mare și, cu toate acestea, el se conduce într-o atitudine mai relaxată, mai lejeră, fără a avea un consum fizic deosebit.

Aceasta provine din faptul că tehnica și spiritul nu se opresc niciodată ca la debutanți, căci stadiul de oprire, fie fizică, fie mentală, obligă practicanțul începător să depășească și să își învingă anumite inerții și poate provoca o ruptură periculoasă în scurgerea energiei vitale, unificate în ceea ce face.

Kime-ul maestrului este mult mai vag pentru spectator și devine pentru acesta o noțiune imprecisă, la fel ca toate manifestările acestei uniuni corp-spirit, fiindcă acesta rămâne de cealaltă parte a barierei practicii și înțelegerii.

Acesta este marele secret, singurul care există într-o Artă Marțială și care nu este rezervat decât unei elite care dă dovadă de voință și face proba unui număr suficient de sacrificii pentru a ajunge la nivelul atins la un moment dat.

Toate etapele parcurse își cumulează rezultatele, căci toate achizițiile mentale și fizice rămân, fixate adânc în subconștient.

Ajuns la acest nivel Tou în istoria lui Chi-Chang, chinezul a ajuns la măiestria tirului cu arcul la țintă datorită unei vieți de căutări, apoi a uitat chiar și semnele instrumentului cu care, din pasiune, a căutat acest adevăr: "...stadiul ultim al activității este inactivitatea; stadiul ultim al cuvântului este liniștea, stadiul ultim al tirului cu arcul, este de a nu mai trage".

În această situație, Arta Marțială poate fi luată într-un sens mult mai bun și ușor înțeles decât este în general; poate fi o cale de a te cunoaște pe tine însuți în acțiune. Ținta acesteia este, astfel, aceeași ca și a metodelor contemplative ca yoga, sau intuitive, ca taoismul.

Tot ceea ce îl face pe om să se ridice este demn de respect și admirătie, căci la începutul drumului, el începe, întotdeauna, din aceeași lume. Totul este în funcție de temperamentul său, la plecare, la început. De aceea, drumurile aparent opuse, ca violența din Artele Marțiale și nonviolența Budhismului originar (ahimsa) sunt, în realitate convergente. Ambele au un element comun, vidul spiritual.

Tehnicile pentru provocarea iluminării finale pot fi tehnici de luptă, meditație, mondo, koah sau pot constitui chiar un moment banal al vieții de zi cu zi; ele nu au aparență de nesemnificativ, de neimportant decât pentru un spirit "plin", arogant, unde nu este loc pentru o revelație atât de simplă.



6.5. PRACTICA

Este evident că se află în afara a tot ce am prezentat până acum fără să avem pretenția că un Maestru poate indica pas cu pas drumul de urmat pentru a ajunge la această deșteptare în practica Artei Marțiale (Satori). Mai mult, încă, în afara aspectelor tradiționale ale karate, acest Satori nu se poate transmite simplu, fără un efort personal.

Cucerirea absolutului este o problemă personală. Calea este mult mai tentantă dacă cineva a văzut pe vreunul din acești Maestri.

Încercăm aici să abordăm câteva puncte, deobicei neglijate în Dojo, fie din lipsă de timp, fie din alt motiv, asupra cărora trebuie să se concentreze cel care dorește practica efectivă a Artei Marțiale tradiționale.

Educația corpului se face în Dojo; gândiți și lucrați acasă dacă nu aveți posibilitatea la club; în general, pregătirea fizică a corpului se face în paralel cu cea a spiritului. Este vorba de acel non-mental amintit mai sus, deoarece voința în acțiune este dezvoltată în timpul exercițiilor de antrenament, în timpul orelor de practică intensă.

Întrucât antrenamentul în Dojo ne învață să mobilizăm instantaneu, simultan, toată energia psihică și fizică, învățăm, între timp, în paralel să nu o risipim căutând lipsa totală de acțiune, pacea interioară.

Antrenamentul începe, de obicei, prin acel moment de meditație în ZAZEN (poziție așezată pentru salut, Zarei) care are rolul de a marca momentul începutului sau finalului antrenamentului prin meditație și concentrare în ideea eliminării gândurilor, ideilor, preocupărilor colaterale.

Forțele mentale ale corpului sunt un bun prețios căruia nu îi dăm prea mare importanță, dar care, cu puțină atenție, pot fi transformate într-un fascicol de energie unică teribil de eficiență în toate domeniile în care putem fi în situația de a le folosi.

În continuare, vom încerca să dăm câteva indicații pentru această cercetare.

Puțin câte puțin, pe măsura progreselor obținute, descoperiți că ajungeți la țintă, descoperiți adevăratul karate, sub toate formele sale, artă care va ocupa tot mai mult loc în viața dumneavoastră. Pentru ajunge la acest nivel, trebuie să acordați mult timp, să fiți preocupat de propria evoluție și înțelegere a ceea ce faceți, aşa fel încât acesta să devină un mod de viață.

Nu este vorba de a practica în kimono în fiecare zi, de dimineața până seara, căci acest lucru v-ar solicita foarte multe schimbări în viața de zi cu zi, ci de a transfera atenția pe care o acordați elementelor care abordează în mod direct înțelegerea practicii karate-ului, până la cele mai mici amănunte, astfel încât ținta propusă să ramână în permanență în atenția dumneavoastră, fără a deveni o obsesie, căci acest lucru ar afecta libertatea conștiinței, ar subordona mintea unui singur țel, ceea ce ar afecta inclusiv libertatea gândirii.

Nu trebuie să apară obsesia și dorința reușitei cu orice preț, nici teama că a continua ce s-a întâmplat poate să pară un eșec.

Este vorba nu numai de menținerea constantă a unei decizii de a nu părăsi "calea" adoptată, ci și de a o continua liniștit, fără "pasiuni perturbatoare", pentru că atât timp cât

sunteți obsedat de rezultat, nu puteți progrăsa prea departe, deoarece visând la ceea ce vreți să atingeți, veți sări peste etape, peste înțelegerea și punerea lor în practică.

Începeți simplu, prin plierea spiritului pe o anume disciplină și vă va fi mult mai bine fără răspuns la întrebarea dacă sunteți bine și știți cu ce scop faceți asta.

Iluminarea propusă de Zen nu este ceva ce se obține ușor; ar fi prea simplu. Trebuie lucrat cu dăruire și maturitate, lăsând timpul să lucreze. Nu trebuie forțat nimic, trebuie multă dăruire, pasiune și rezultatele vor apărea în timp.

În yoga, atenția trebuie concentrată asupra respirației, în aşa fel și atâtă timp până devine conștientă; este prima etapă spre momentul în care începeri să simți corpul, energia care îl animează și vă dă posibilitatea de a simți cum trăiți. Corpul se armonizează cu spiritul, iar în studiul karate trebuie să urmăriți fiecare mod în care reacționează fizicul, fiecare gest, concentrarea și relaxarea mușchilor în momentul execuției unei tehnici, trecând peste îndoielile care apar în timp; există întotdeauna o scândură care scârțâie sub picioare sau o balama de poartă care scârțâie...

Experiența e amuzantă și plină de semnificație pentru experiența și evoluția personală (în Japonia feudală, aceasta era o formă de antrenament agreată de ninjas, practicanți de ninjutsu, arta de război având drept scop, în afara de mânuirea armelor, maniera de a se deplasa fără zgromot, de a vedea fără a fi văzut, de a dispărea ca prin farmec, etc).

Când sunteți împreună cu alte persoane, moderați-vă în discuție, nu discutați, nu căutați să vă impuneți prin știința cuvintelor. Spiritul omului puternic și măiestria acestuia se impune prin simpla sa prezență, nu trebuie impus prin elemente sociale ajutătoare. Dacă ajungeți până la situația în care să vă înfuriați și să vă pierdeți controlul spiritului, este preferabil să faceți un pas în spate până în momentul în care vă reveniți și vă calmați. Este foarte dificil să faceți acest lucru cu regularitate în fiecare zi, dar pacea se găsește la capătul drumului. Foarte repede, oricum, manifestările acestea secundare ale acestei forme de antrenament vor apărea și vor face din dumneavoastră un om mai "dens" în viața de toate zilele; calmul interior și liniștea vor fi la originea unei mari forțe de muncă și concentrare.

După un interval mai lung, veți ajunge într-o formă fizică și mentală încât nimeni să nu vă poată atinge. În fiecare din acțiunile desfășurate, deveniți conștient de forța care se găsește în corp, la câțiva centimetri sub umbilic (**saika tandem**).

În executarea mișcărilor tehnice, nu le faceți dezordonate, ci prin mișcarea conștientă a corpului în jurul acestui centru de greutate: **hara-no ara hito**; puțin câte puțin, vă veți umple de kime, adică veți fi capabil să vă concentrați întreaga energie fără ca acest lucru să fie vizibil din exterior, asupra unui lucru sau mișcări, cu dorința neclintită de a-l domina.

În momentul în care veți descoperi kiai și modul în care acesta eliberează energia, acesta nu va fi un simplu strigăt, ci o materializare a acestui "suflu al spiritului" (**ki no nagare**), născut din străfundurile ființei; el va fi o formă de uniune între corp și spirit. S-a încercat în zadar punerea numai în contul fenomenelor fizice (în special ultrasunetele) a eficienței "strigătului care reînvie" (el este folosit în cursul tehnicilor de reanimare ale kappo-formă de reanimare utilizată în hochei) și a "strigătului care omoară".

Succesul kensei-ului (kiai) depinde cert și de o cheștiune de tonalitate (un anumit prag de acuitate trebuie atins), dar, mai mult de concentrarea gândirii; pentru a da o imagine concretă, să spunem că această concentrare internă permite, într-o fracțiune de secundă, eliberarea unei energii mentale considerabile și de a o canaliza corect ca și cum ar fi vorba de niște vibrații invizibile care vin să perturbeze spiritul adversarului, mai puțin concentrat mental. Succesul kiai-ului, care poate fi și silentios, depinde de o diferență de intensitate între două elemente antagonice.

Ewersarea strigătului de luptă este indispensabilă (căci eliberând un strigăt strident la dorința proprie, nu mai este la îndemâna debutantului, puțin obișnuit cu o asemenea manifestare de aparență primară ... "trebuie, deci, să înceapă prin a se obișnui în cursul unor exerciții al căror țel unic este cu precizia, de a striga cu toate forțele din adâncul pântecelui "), dar nu suficientă, căci este o problemă de "timing" (temporizare/ sincronizare) care joacă un rol important în proiectarea kiai-ului ce trebuie să intervină într-un moment precis când adversarul este mental într-o poziție de slabiciune (aceasta e "groapa mentală" la care celălalt se "gândește", deci îi pune în dificultate spiritul, care poate să apară voluntar sau involuntar în cursul luptei).

Concentrarea și utilizarea corectă a fluidului mental depinde în final de respirație (**kokyu, ibuki, sau nogare**).

Știința respiratorie este la baza multor discipline orientale și, în special, la hatha yoga (ha-soare, pozitiv, tha-lună, negativ). Yoghinii se servesc de o anumită imagine pentru exprimarea realizării echilibrului forțelor pozitive și negative ale corpului; prin unirea ha-tha, se regularizează suful și se dirijează, la voința executantului, circulația fluidului vital (prana).

Practica respirației conștiente și a tehnicilor pune în mișcare aceste forțe subtile și dau în mod special sănătate. Respirația trebuie să fie abdominală, nu toracică. De aceea japonezii se antrenează voluntar, cu un brâu de pânză în jurul abdomenului pentru a împiedica respirația și a menține atenția spre contracția/apăsarea diafragmei la maximum în jos, cu insistență; ei se antrenează, de asemenea, constant, în « arta abdomenului » (hara-gei).

Măiestria în Arte Marțiale trece prin controlul respirației. Întreaga forță spirituală precum și concentrarea corectă a forței (chikaza) corpului depinde de ea. Controlând respirația se poate păstra sângele rece în toate situațiile.

În caz de atac brusc, reflexul natural este surpriza care poate paraliza corpul și spiritul; deci, dacă menținem în acest moment o respirație normală, rămânem stăpâni ai situației și efectul de surpriză nu mai are loc. Se spune că în caz de pierdere a cumpătului sau de dificultate în execuția tehnicilor, este suficientă efectuarea câtorva respirații profunde pentru a fi din nou în măsura de a face față.

Realizarea calmului interior nu poate fi obținută decât prin conștientizarea actului respirator.

În final, cu cât mai intens ne concentrăm asupra actului respirator, cu atât mai repede se atenuază excitațiile venite din exterior; respirând fără a ne distraje atenția de la acest act, ajungem progresiv la o situație de relaxare, destindere, asemănătoare celei prin care trecem înainte de a ne cuprinde somnul; trebuie, totuși, să nu ne lăsăm să alunecăm spre aceasta, ci

să rămânem în stare de veche. Acest stadiu trebuia atins în ședințele de Zazen (poziția de aşteptare, pentru salut).

Așezați-vă în Zazen, sau, dacă poziția este dureroasă la început și riscă să vă distra ga foarte rapid atenția și concentrarea, așezați-vă cu picioarele încrucișate.

Mintineți coloana vertebrală dreaptă (o circulație corectă a energiei-ki este imposibilă, dacă sunteți încovoiat pe sol), bărbia înăuntru; mâinile se odihnesc, cu palmele în sus, pe coapse. Stați complet destiși, singura tensiune usoară trebuie să fie cea a abdomenului pentru a menține corpul în poziția dreaptă, corectă. Fixați un punct pe sol la circa un metru în față. Gândiți-vă să vă decontractați voluntar fiecare mușchi, unul câte unul; dacă intervine vreo contractare, reluați de la început.

Acest stadiu de destindere fizică fiind obținut, căutați relaxarea spiritului, concentrându-vă asupra mișcării diafragmei; ea urcă la expirație și coboară la inspirație.

Încercați să nu vă gândiți la nimic altceva, lăsați-vă să eliminați toate influențele externe și problemele. Respirați calm pe nas, gura este închisă fără contractare (în luptă, inspirații puternic, pe nas, apoi expirații bruse, pe gură, simultan cu contractarea abdomenului), nu vă forțați privirea, clipeți natural. Acest stadiu e mai dificil de atins. Aici, fixați-vă atenția asupra unui subiect sau imagine particulară (metodele orientale preconizează uneori vizuirea unei flori, imagine care riscă cel mai puțin de a perturba repausul spiritului), apoi concentrați-vă pe această imagine. O altă variantă de concentrare internă este urmărirea cu gândul a trajectului aerului de la intrarea în corp prin nas, până la plămâni și eliminarea acestuia afară.

Este o modalitate de concentrare internă.

Etapa superioară va fi să uitați totul, chiar și floarea, de a nu vă gândi la nimic, meditație sau vacuum mental.

Acest exercițiu de meditație trebuie făcut cu regularitate, de preferință dimineața când totul se prezintă, încă în stare pură. Sunteți suficient de odihniti și preocupările cotidiene nu vă au acaparat încă; aceasta este încă o dificultate mai puțin.

Este evident indispensabil de a dispune de un loc absolut calm, unde zgomotul nu va perturba meditația și unde nimic din afară nu poate să o tulbere și unde nimic nu vă va putea întrerupe în concentrare.

Aici se încheie descrierea maestrului nostru, căci, luând în considerare informațiile, metodele de a gândi și a lucra, expuse în materialul redat, nu poate fi contestată măiestria, maturitatea și profunzimea acestuia, acest lucru, în condițiile în care practica Artelor Marțiale în țara noastră, era interzisă prin lege, considerată fiind, aşa cum aminteam mai înainte, un pericol social.

Lucrarea este instructivă pentru practicanții care doresc mai mult decât o relativ simplă mișcare fizică, care doresc perfecționarea și înțelegerea căilor de obținere a unui nivel de trai sănătos, echilibrat și puternic.

„Mentalitatea unui student în învățarea artelor marțiale este de a-și depăși problemele.”

IP CHUN

7.DOJO -ETICHETA ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI ȘI ÎN AFARA ACESTUIA

Karate este studiat într-o sală de pregătire, numită "Dojo". Un Dojo poate lua multe forme fizice, o sală de sport de școală, o sală oarecare amenajată, o poiană sau un subsol.

Nu este importantă forma sau dimensiunea Dojo-ului, care este importanța ei, este valoroasă mai degrabă atitudinea și spiritul elevilor despre locul de învățare.

Dojo-ul este aproape un loc sacru. Cele mai multe Dojo-uri sunt folosite și ca locuri pentru practicarea meditației. În acestea, la începutul și sfârșitul antrenamentului, se execută ritualul concentrării, al salutului care poate dura oriunde de la un minut la o jumătate de oră.

La sfârșitul exercițiului de meditație, la intrarea sau ieșirea din Dojo, fiecare elev trebuie să se încline pentru manifestarea unui semn de respect față de spațiul de luptă, respectul fiind o parte integrantă a Karate-do și apare la toate nivelurile.

Centurile inferioare arată respect pentru cei de rang mai mare, termenul de respect indicat fiind "Sensei". Aceste gesturi cuprind un ritual formalizat, care face parte din eticheta de Karate-do, care determină modul în care Karateka se comportă în Dojo, în timpul unei lupte sau la turnee.

Eticheta trebuie să fie ca o coajă pe un fruct, acoperind cunoștințele și aptitudinile pozitive ale unui sportiv în karate.

În menționarea acțiunilor pozitive ale practicanțului, subliniem atitudinile de respect, bunătate, curtoazie, răbdare, smerenie și capacitatea de a dezvolta abilitățile personale la maxim posibil. Despre acestea vom vorbi mai jos, într-un capitol special.

1. Vă rugăm să vă descălțați înainte de a intra în Dojo;

2. Vă rugăm să salutați de fiecare dată când intrați sau ieșiți din Dojo sau din spațiul în care vă pregătiți:

3. În situația în care kimonoul este dezlegat, în timpul antrenamentului, salutați instructorul, apoi vă retrageți din formăție, aranjați costumul (Gi-ul), după care salutați din nou instructorul și reveniți în formăție. Costumul trebuie să fie în permanență călcat și curat.

4. Rețineți că antrenamentul începe și se termină la oră fixă. Dacă ați întârziat, la intrarea în Dojo, după ce salutați sala, vă așezați încet în SEIZA (în genunchi), salutați și așteptați să fiți invitat în formăție, după care vă ridicați, salutați și vă îndreptați spre aceasta.

5. La intrarea și înainte de a pleca din sala de antrenament, studenții trebuie să se încline spre partea din față a Dojo-ului, salutând.

6. Sunt recomandate cel puțin două antrenamente pe săptămână, dar indicat este ca practica să fie extinsă în mult mai multe zile.

7. În situația în care, în timpul antrenamentului, nu vă simțiți bine, ridicați mâna pentru a atrage atenția instructorului, după care îi comunicați problema. Nu părăsiți niciodată Dojo-ul fără permisiunea instructorului.

8. Dacă în Dojo se explică ceva și trebuie să te așezi, fă-o în poziția SEIZA, sau stai cu picioarele încrucișate și spatele drept. În nici un caz nu puteți să stați culcați.

9. Degetele și unghiile mâinilor și picioarelor trebuie să fie tăiate scurt și curate, pentru a preveni rănirea partenerului sau lipsa de igienă.

10. Comportamentul zgomotos, vorbitul, nu sunt premise în Dojo.

Nu uita că în Dojo ai trei instructori: **Ochii**, care văd, **Urechile** care aud și **Instructorul** care explică. Respectă-i pe toți trei.

11. Practicanții se vor comporta politicos atât cu colegii cât și cu celelalte persoane, indiferent de vârstă, atât în interiorul, cât și în exteriorul Dojo-ului.

12. Nu se poartă nici un fel de bijuterii în timpul antrenamentului. Kimono-ul (GI) trebuie să fie tot timpul alb. Este indicat ca practicantele să poarte pe sub bluza de kimono, un tricot de culoare albă.

13. Violențele, atitudinea războinică, agresivă, în antrenamente, are drept rezultat eliminarea din Dojo.

14. În Dojo, instructorul cu grad mare, peste 3 Dan, va fi apelat cu termenul de "Sensei", celelalte centuri negre vor fi numite "Sempai", și orice adult din Dojo va fi respectat folosind formule de politețe.

15. Nu sunt admise criticele la adresa altor karateka.

16. În nici o situație, tehniciile de karate nu vor fi predate de către un membru al clubului, altei persoane din afară.

17. Nu se consumă niciodată alcool înainte de antrenament. Deasemeni, sunt interzise guma de mestecat și bomboanele în timpul antrenamentului.

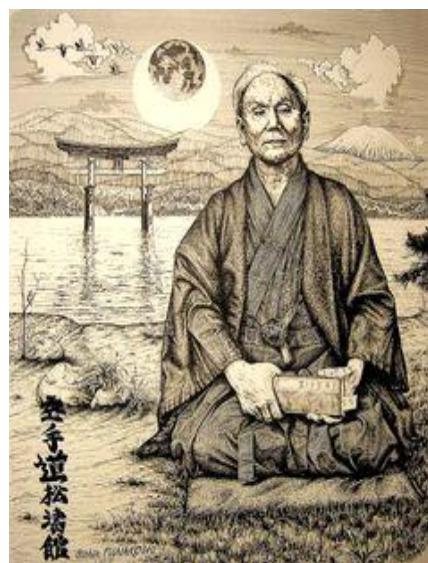
18. Procurarea și păstrarea echipamentului de protecție intră în obligația practicantului.

20. Nu se va practica nici o luptă în Dojo fără aprobarea Senseiului.

21. Dojo Kun și Niju Kun reprezintă principiile după care trebuie să se orienteze un bun practicant de karate.

22. În situația în care ați fost plecat o perioadă mai lungă din Dojo, este recomandat să purtați o centură albă, pentru a atenționa asupra faptului că ați lipsit un timp și nu sunteți suficient de în formă.

7.1. DOJO KUN



SHOTOKAN KARATE DOJO KUN



1.-Caută perfecțiunea caracterului!

HITOTSU/JINKAKU KANSEI NI TSUTOMERU KOTO

2.-Fii credincios și loial!

HITOTSU/MAKOTONO MICHI O MAMORU KOTO_

3.-Dedică-te sincer!

HITOTSU/DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

4.-Respectă-i pe ceilalți!

HITOTSU/REIGI O OMONZURU KOTO

5.-Nu folosi violență!

HITOTSU/KEKKINO YU O IMASHIMERU KOTO

După cum am afirmat mai înainte, în filozofia Karate există anumite precepte folosite în toate stilurile de Karate tradițional care sunt, în multe cazuri, afișate în Dojo ca un semn al practicii. Aceste precepte sunt codul școlii-**Dojo Kun**.

Adevărata cale a practicii Artei Marțiale, a Karate-Do în esență, este exprimată de percepțele: caracter, sinceritate, eticheta, efort și auto-control. Dojo Kun, poate fi repetat, atât la începutul, cât și la sfârșitul cursului. Deși aceste percepțe se repetă unul după altul, sunt la fel de importante și ar trebui să fie rostite de practicanți în Dojo de fiecare dată.

Originea Dojo Kun este atribuită Maestrului în Karate din Okinawa, Sakugawa Sensei (1733-1815).

Următoarea explicație scurtă vă poate ajuta să dezvoltați și să înțelegeți ideile din fiecare citat al Dojo Kun.

Caută perfectiunea caracterului!

Acest dicton vrea să spună că studiul Karate este mai mult decât o pregătire fizică.

Prin intermediul unui antrenament serios, spiritul se întărește și termină prin a evoluă.

Odată cu dezvoltarea acestui spirit competitiv, vei realiza că forța ta este mult mai mare și folosirea acestia împotriva unui neinițiat este incorectă. Karateka trebuie să caute să își întărească mintea, aşa cum o face cu corpul.

Întărirea spiritului în fața greutăților aduce o mulțime de beneficii în viață. Chiar și la vârste mai înaintate, când corpul nu mai poate performa atât de bine fizic, caracterul trebuie să formeze, să se întărească.

Fii credincios și loial!

”A fi credincios” reflectă tradițiile puternice ale samurailor și, prin extensie, a Confucianismului în artele marțiale. Într-un sens, a fi credincios este o trăsătură indicată în față instructorilor și a celor mai în vîrstă. Elevii trebuie să fie întotdeauna credincioși, aşa cum doar samuraii erau stăpânitorii feudali. În timp ce acest lucru poate părea neobișnuit astăzi, este nedrept să aștepți ca instructorul să aibă o disponibilitate completă de a transmite tot ce știe studenților care sunt tentați uneori să plece din grupa de antrenament și au o motivație mai mică sau nu o au deloc.

Respectul acordat instructorilor va fi recompensat printr-un transfer continuu al cunoștințelor către practicanții serioși. Această legătură între profesori și studenți este extrem de valoroasă și este o baza a relației de învățare.

Dedică-te sincer!

Îndemnul se referă la dedicarea completă, la efortul necesar pentru obținerea măiestriei în Karate-Do. Niciodată performanța nu este posibilă fără un efort intens din partea practicanțului. Efortul trebuie să fie sincer și nu doar o imitație, în caz contrar intervine plăcileală. Elevii serioși sunt ușor de antrenat și influențat în a participa la o activitate intensă de pregătire, care le poate crește performanțele.

Respectul pentru alții este comun tuturor sistemelor de luptă japoneze. Artele marțiale încep și se termină cu amabilitate, reflectând caracterul formal al poporului japonez, fiind

reprezentat prin modul în care aceştia se comportă în sesiuni de formare și, în general, în prezența altei persoane.

Eticheta din Dojo este deosebit de bine definită; necesită ca toate persoanele ce intră în Dojo să salute și să respecte memoria maeștrilor din istoria artelor martiale, ale căror fotografii sau tablouri sunt de obicei aşezate în partea din față a Dojo-ului.

Înainte de începerea cursului, elevii și instructorii se aliniază cu fața la fotografii, îngenunchiează și meditează. Ei salută și respectă memoria maeștrilor trecuți și apoi se salută între ei, în poziția aşezat în genunchi (SEIZA).

Această amabilitate se continuă pe tot parcursul antrenamentului.

Ori de câte ori se face un exercițiu sau kata la care participă două sau mai multe persoane, întotdeauna exercițiul se începe și se termină cu un salut. În plus, la ceremonia de plecare este repetat salutul. Amănunte despre acest ritual se găsesc în paginile următoare.

Nu folosi violența!

În Japonia „Oss!” este, pentru Karateka, "Cuvântul cuvintelor."

„**Oss**” nu trebuie să fie rostit slab din corzile vocale și din plămâni, ci, ca orice mișcare din karate, cuvântul ar trebui să fie rostit din baza abdomenului.

Rostit în timp ce se efectuează o aplecare pentru salut, cuvântul „**oss**” exprimă respect, simpatie și încredere partenerului.

„**Oss**” spune profesorul (sensei) care a transmis instrucțiunile pe care studentul va face tot posibil să le urmeze. „**OSS!**” este o expresie fonetică, formată din două caractere. Primul are sensul de "a împinge" sau "a controla".

Al doilea caracter are sensul literar "poartă, suportă și suferă". Expresia „**Oss**” a fost creată în Școala Japoneză Navală și este folosită universal pentru expresii de zi cu zi, cum ar fi „vă mulțumesc”, „te rog”, „am înțeles”, „ne pare rău”, sau pentru a saluta pe cineva, ca și în interiorul lumii de Karate unde aproape tot timpul este necesară o formă de răspuns.

La ceremonie, înainte și după antrenament nu se pronuntă „Oss”, ci doar se execută înclinarea în liniște.

Abțineți-vă de la comportamentul violent. Este responsabilitatea tuturor Karateka instruiți să "se abțină de la comportamentul violent", aceasta în condițiile în care un luptător instruit poate provoca vătămări grave asupra altora. Scopul formării Karate este stăpânirea de sine, inclusiv stăpânirea propriului comportament.

În unele situații, în cazul în care este necesar să vă apărați, faceți-o doar atunci când sunteți siguri că nici o altă variantă nu poate fi posibilă.

Cu toate acestea, marii maeștri, practicanți ai artelor martiale, arată faptul că după o viață de formare continuă în artele martiale, au simțit că nu au reușit sau au reușit cu greu să evite violență în condițiile în care au fost implicați în situații care generaau violență, oricără eforturi au făcut. Acest lucru le-a creat o stare de nemulțumire și neîmplinire.

În ziua de azi, abținerea de la violență este adesea greu de explicat. Mulți oameni studiază arta Karate-Do doar cu scopul de a lovi alte persoane și doresc să învețe cum să obtină performanță în a lovi, cât mai repede și mai puternic posibil. De aceea, este necesar ca

elevii să-și amintească Dojo Kun și să îl ceară și colegilor lor să îl învețe, pentru a cunoaște căile folosite în ideea creșterii performanței proprii.

Se folosește termenul „**Oss**” ca formulă de adresare către Sensei sau Sempai la începutul cursului ca o cerere pentru a merge împreună pe calea Karate Do, iar la sfârșitul lecției, pentru a mulțumi.

7.2. NIJU KUN

- 1.Nu uitați: „**Karate începe cu rei și se termină cu rei**”. (rei-politețe, respect).
- 2.Nu există niciodată primul atac în karate, (în sensul că niciodată un luptător de karate conștient nu atacă primul).
- 3.Karate acceptă dreptatea.
- 4.Mai întâi înțelege-te pe tine, apoi înțelege-i pe ceilalți.
- 5.Arta gândirii este mai importantă decât arta de a lupta.
- 6.Mintea trebuie să fie eliberată de prejudecăți.
- 7.Problemele se nasc din neglijență.
- 8.Nu gândi să practici karate numai în Dojo.
- 9.Antrenamentul în karate necesită o viață.
- 10.Transformă totul în karate; acolo se află doar frumusețea loviturii.
- 11.Practica în Karate este ca apa fierbinde; se răcește dacă nu o ținem încălzită.
- 12.Nu urăsc ideea de a câștiga, dar ideea de a nu pierde este necesară.
- 13.Transformați-vă în funcție de adversar.
- 14.Rezultatul în luptă depinde de tactică.
- 15.Imaginează-ți brațele și picioarele ca pe niște săbii.
- 16.Nu uitați că atunci când ați ieșit din casă, aveți un milion de dușmani.
- 17.Posturile sunt pentru începători, mai târziu ele devin poziții naturale.
- 18.Faceți kata corect; adevarata luptă este diferită.
- 19.Nu uitați de controlul dinamicii, elasticitatea corpului și de viteza, de tehnică.
- 20.Întotdeauna să puteți aplica tot ceea ce ați învățat în Dojo.

Maestrul Gichin Funakoshi a încercat în zadar să facă oamenii să înțeleagă inutilitatea demonstrațiilor fizice brute, ca, de exemplu, spargerea cărămizilor, scândurilor și țiglelor, sau pe cei care au exagerat distrugându-și corpul prin diferite tipuri de antrenamente.

El a observat că aceștia nu știau nimic despre nobila artă a Karate și i-a comparat cu frunzele și ramurile unui copac fără să înțeleagă esența și importanța trunchiului care le susțineau. Nu tehnica de karate este cea care oferă posibilitatea de a sparge un obiect, ci modalitatea de gândire, cunoașterea și concentrarea organismului, la un moment dat.

7.3. Gradele în karate

Practicanții moderni de karate își afișează rangul printr-un sistem de centuri colorate diferit, în funcție de nivelul tehnic și perioada de practică, numită Obi. Pe măsură ce studenții avansează în pregătirea lor, își schimbă centura anteroiară pentru una de culoare nouă care să semnifice progresul lor tehnic.

Fiecare stil de karate are propriul sistem de clasificare, iar, în cadrul acestora sunt variații între organizații și chiar Dojo-uri individuale. Totuși, există unele reguli generale care se pot învăța pentru a obține o idee mai bună a ceea ce o centură de karate poate însemna.

Începutul studiului karate înseamnă centura albă. Este centura cu care se leagă practicanții debutanți. În practica japoneză, la începuturile studiului karate, erau doar două culori, până la centura neagră, alba și maro, cuprinse în 6 kyu. Mai târziu, în ideea atragerii de practicanți, s-au introdus centurile galben, oranž și verde, ordinea fiind: alb, galben, oranž, verde, albastru, maro, neagră, centura verde fiind considerată prima centură superioară.

Instructorii practicanți ai artelor martiale nu au adoptat sistemul de centură colorată până în secolul XX-lea, fiind create propriile variații, adoptate de fiecare școală, indiferent de stilul practicat. În fiecare școală începătorii au centura albă. Un practicant începător în karate începe la 10 Kyu. Urmează centura galbenă, iar în cazul în care studenții se antrenează în mod regulat, aceștia vor putea participa la examen pentru gradul următor, pentru testare după o perioadă de câteva luni de pregătire.

Așa cum menționam mai sus, la începuturile karate-ului, erau doar centura albă și maro, apoi neagră. În timp, s-a trecut la examinarea de la 10 kyu, până la maro, respectându-se ordinea culorilor de la origini, peste care, în funcție de club, s-au adăugat și altele, iar examenul de trecere de la un grad la celălalt se face după o anumită perioadă de timp, între 3-6 luni, perioade mai mari fiind la centurile mai întunecate.

La unele școli de karate, ordinea este schimbată. Centura maro înseamnă, în general, 3-1 kyu. Practicantul susține examenul de 3 kyu, centura maro, apoi pentru celelalte până la 1 kyu fără a schimba culoarea. Ca timp, centura maro ar trebui să fie rezultatul unei pregătiri intense, timp de aproximativ doi-trei ani. În linii mari, examenele între 3-1 kyu se susțin la aproximativ 6 luni, în funcție de nivelul candidatului. În unele școli se practică centurile cu trese, acestea pentru sportivii care nu au atins nivelul necesar trecerii la gradul următor.

Examenul de centură neagră se susține la o perioadă de 1-2 ani de la gradul 1 kyu, după o pregătire intensă și perseverentă. Obținerea centurii negre înseamnă și trecerea într-o categorie tehnică nouă. Se consideră că elementele de bază ale karate au fost asimilate - fizic și mental - și practicantul intră în faza finisării tehnicilor, a descoperirii elementelor ascunse ale practicii.



„Cel mai bun luptător nu este niciodată supărat”.

LAO TZU

8. STILURI ÎN KARATE-UL TRADITIONAL

În descrierea stilurilor considerate tradiționale din karate-ul japonez, am ales câteva exemple edificatoare pentru imaginea spiritului și înțelegerea a ceea ce înseamnă practica fizică și mentală a acestora, precum și rolul lor în formarea unor practicanți responsabili și serioși.

8.1. STILUL SHORIN RYU

Înainte de a putea discuta despre originile karate, este necesară o abordare referitoare la practicile de Arte Martiale din Provincia Okinawa. Aceasta este insula cea mai importantă din grupul de insule Ryukyu, situat între Taiwan, Japonia și China.

Arhipelagul conține în jur de 70 insule de diferite dimensiuni. Ryukyu era, pe la începutul secolului al X-lea un arhipelag independent, în relații comerciale și diplomatice puternice cu China.

Numerosi comercianți chinezi făceau negoț cu această parte a lumii asiatici. Printre aceștia se aflau negustori care practicau diferite forme de box chinezesc (Shaolin quan-pumnul din Shaolin). În această perioadă, Okinawa era una dintre principalele resurse de sulf, element necesar fabricării prafului de pușcă în China.

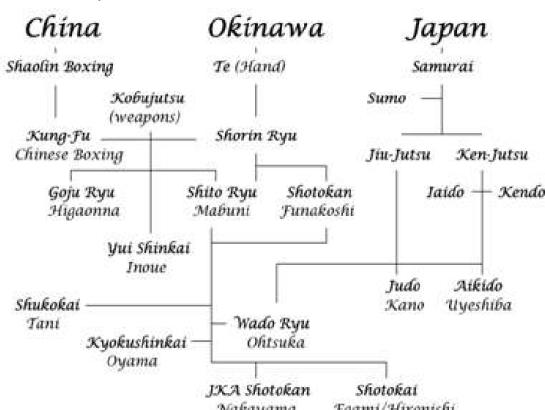
Legenda pomenește, aşa cum am amintit mai înainte, despre "36 familii" trimise de împăratul chinez pentru a se stabili, la începutul secolului XIV, în arhipelag. Prin această migrare impusă de autoritățile vremii, elementele culturii tradiționale din zona sunt serios afectate de influența străină.

În 1372, la conducerea Chinei vine Dinastia Ming.

Din acest moment, relațiile culturale și comerciale dintre Imperiu și Provincia Okinawa devin mai strânse. Cam în această perioadă apar și primele kata în forme vechi, transmise de experti chinezi. Un exemplu, kata Passai.

În 1429, regele Sho Hashi, a trăit între 1372 –1439), care a fost ultimul rege din provincia Chuzan și primul rege al Regatului Kingdom, ce a unificat politicile a trei teritorii- Chuzan, Hokuzan, și Nanzan prin cucerire, urmată de încheierea perioadei Shanzan.

Cu origini în China, acesta realizează o unificare a unor părți din insulă și interzice portul oricărei forme de armă, urmând o perioadă dificilă pentru Provincia Okinawa, care



între sec XVI- XIX a devenit scena conflictelor dintre Japonia și China, în condițiile în care prima a invadat arhipelagul.

Încet, în timp, aceste două țări și-au impus suveranitatea și au instalat un regim militar care interzicea utilizarea oricărei arme, de teama unor revolte. Această situație și măsurile politice luate explică dezvoltarea unor forme de luptă cu mâinile goale sau utilizarea unelțelor care, la nevoie, au devenit arme, aşa cum a fost numitul kobudo. Tehnicile învățate erau transmise în secret, prin antrenamente în noapte, în grădini, păduri și campii, în spatele caselor, de către maeștri (sensei). Antrenamentele urmăreau doar creșterea eficienței, fără să aibă în vedere aspectul estetic al execuției tehnicii.

Ca o concluzie, locuitorii Okinawei au fost cei care au creat această formă de luptă cu mâinile goale, numită apoi karate, ceea ce întâlnim și astăzi.

Așa cum menționam în capitolele anterioare despre istoria karate, tehniciile acestea se dezvoltă cu precădere în zona Naha, astăzi capitală, precum și în satele vecine cu Tomari și Shuri, vechea capitală, reședința regilor și a nobilimii locale:

-Shuri s-a dezvoltat în jurul palatului regal unde, pe lângă rege și familia sa, trăiau elemente ale aristocrației, nobili, membri ai burgheziei;

-Naha, oraș portuar, era populat de marinari, comercianți și meșteșugari;

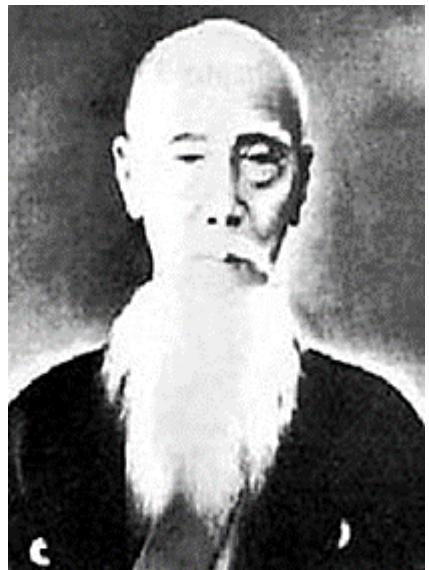
-Tomari, era un sat de țărani, de agricultori.

Este evident că chinezii, la instalarea într-unul sau altul din aceste sate, nu aparțineau niciunei categorii sociale privilegiate și practicau tehnici martiale preluate din școli diferite.

Tehnicile practicate la Naha se bazau pe practica exercițiilor bazate pe respirația abdominală, forțată, cu mișcări circulare scurte, dar puternice, dând naștere stilului Naha-Te (mâna de la Naha), iar mai târziu, încheindu-se cu apariția stilurilor Shorei Ryu, apoi Goju Ryu, urmând ca, la fel, să se dezvolte tehniciile stilului Tomari, ca Tomari-Te (mâna din Tomari), care provin în esență din Kung Fu Shaolin. Cea mai mare parte a nobilimii locale, se spune că ar fi practicat Shuri-Te, în jurul palatului regal.

Evolutia Shuri-te. Printre cele mai cunoscute figuri de practicanți ai stilului, este amintit **Shinjo Choken**, fost membru al curții regale, spre sfârșitul sec al XVI-lea, până pe la începutul secolului al XVII-lea, fiind urmat spre începutul sec XVIII-lea, de **Chatan Yara**, apoi de de chinezul Kuang Shang Fu.

Mai târziu au apărut nume noi, cum ar fi **Kanga Sakugawa** (1733 ?-1815), numit și **Tode Sakugawa**



(" Sakugawa mâna chineză "). Acesta a fost timp de șase ani elevul călugărului budist **Peichin Takahara** din Shuri, în același timp, expert în stilul Shuri-Te.

Peste încă șase ani, el a fost elevul lui Kushanku, un ambasador militar chinez, expert în Shaolin kempo.

Kanga Sakugawa a făcut să evolueze stilul menționat, amestecând tehnicele locale cu cele din kung fu Shaolin.

El a fost cel care a introdus poziția de așteptare-Yoi Dachi, pentru o tehnică de lovire sau blocaj, cu pumnul tras la șold, numit hikite.

La revenirea în Okinawa, a fost considerat cel mai mare expert local de box chinezesc, de unde și numele de " Tode Sakugawa ". cel mai renumit urmaș al său a fost **Sokon Matsumura**.

Unul dintre discipolii lui Tode Sakugawa a fost **Kosaku Matsumura** (1829-1898), care s-a antrenat, la rândul lui, cu un marinier chinez, **Chinto** (cunoscut și cu numele de Annan), care a debutat cu **Karyu Uku** (numit și Giko Uku) și va continua să se antreneze cu **Kishin Teruya**. Kosaku Matsumura reprezintă "figura de probă" a stilului Tomari-Te. Este momentul în care stilul Tomari-te, începe să se separe de Shuri-Te, chiar dacă diferențele erau minime.

Evolutia Sorin Ryu. Sokon Matsumura (1809-1896), nobil local, începea să învețe Shuri-te de la vîrsta de 10 ani, sub îndrumarea lui Tode Sakugawa, și va rămâne ultimul său elev și îi va urma după moartea sa, continuând să lucreze în aceeași orientare tehnică.

Calitățile sale de luptător erau atât de bune încât, la 19 ani, devine instructorul și responsabilul pazei palatului din Shuri (rezidența regilor din Okinawa) și garda de corp a regelui, poziție pe care o va deține sub următorii trei regi ai Okinawei.



("Cocostârcul alb "), care i-au fost predate de Sakugawa și va crea altele, Chinto, Passai și Gojushiho (54 pași).

Sokon Matsumura a creat, deasemenea, kata Naihanchi, pentru a întări rezistența corpului și a permite dezvoltarea stabilității luptătorului, creșterea echilibrului în deplasările rapide.

Toate stilurile de karate moderne, fără excepție, sunt rezultatele cercetărilor sale, cu referire directă la stilurile Goju Ryu și Uechi Ryu (alte două stiluri tradiționale din Okinawa).

El a avut mulți discipoli, dintre care numeroși au devenit practicanți eminenți, cum a fost **Anko Itosu**, succesorul său oficial, care a transformat bazele dezvoltării karate în ceea ce

cunoaștem și studiem astăzi, fapt ce l-a transformat în adevăratul părinte al karate-ului modern.

Va numi acest stil, **Shorin Ryu**.

Printre discipolii săi, în afara fiului, Nabe Matsumura (care nu a avut decât un singur elev), au fost Yasutume Azato, Kentsu Yabu, Anko Itosu. Ultimul va fi cel ce va asigura continuitatea cercetărilor sale, făcând obligatorie practicarea karate (**Shorin Ryu**, bineînțeles), în toate școlile primare din provincia Okinawa.

Anko Itosu (1830-1915). A fost cel care a introdus în școlile din Okinawa antrenamentul în stilul Okinawa-te (numit astfel în ideea marcării diferențelor dintre diferiți practicanți ai **tode** și, deasemenea, pentru a elimina diferențele în practică, dintre China și

Japonia care erau în război, în acest moment.

Itosu a ținut cont de faptul că vechile katas erau foarte grele pentru elevi, aşa că, în 1907, el a creat kata simplificate, Pinan, plecând de la structura kata Passai, Kushanku, Chinto et Jion.

El a împărțit kata Naihanchi în trei părți în scopul de a face înțelegerea și practica acestora mai ușoare.

Itosu a ținut cont de faptul că vechile katas erau foarte grele pentru elevi, aşa că, în 1907, el a creat kata simplificate, Pinan, plecând de la structura kata Passai, Kushanku, Chinto et Jion. El a împărțit kata Naihanchi în trei părți în scopul de a face înțelegerea și practica acestora mai ușoare.

Itosu era recunoscut prin forța sa deosebită și de faptul că el câștiga întotdeauna, având numeroși discipoli, printre care **Chibana Shoshin**, **Choki Motobu**, **Gichin Funakoshi**, **Shinpan Shiroma** și **Kenwa Mabuni**, ce au activat între 1885-2010.

8.2. STILUL SHOTOKAN

Gichin Funakoshi a fost o personalitate remarcată prin înființarea stilului Shotokan.

Acesta s-a născut noiembrie 1868, în perioada Restaurației Meiji, în Shuri, Okinawa într-o familie în care tatăl său, Gisu, a făcut parte din generația samurailor, făcând parte din grupul vasalilor dinastiei nobililor Ryukyu¹⁰

După ce a încheiat școala primară, se împrietenește cu fiul lui Anko Asato, instructor de karate care îi va fi primul maestru în karate. Familia lui Funakoshi a fost un oposant ferm a abandonării de către guvernul Meiji a nodului japonez, iar acest lucru însemna că el nu ar fi eligibil să-și urmărească scopul de a urma cursurile școlii de medicină (unde nodurile au fost interzise), în ciuda faptului că a trecut examenul de admitere.



¹⁰-Supreme Master Funakoshi Gichin". JKA. Editată la 31 October 2023.

Fiind pregătit în filozofia chineză și japoneză, Funakoshi devine profesor asistent în Okinawa. În această perioadă, relațiile sale cu familia lui Asato se întăresc și începe o perioadă de deplasări nocturne la familia acestuia, pentru a se antrena în karate, cu maestrul.

Funakoshi s-a antrenat în ambele stiluri populare ale vremii, din Okinawa: Shorei Ryu și Shorin Ryu. Numele stilului lui Funakoshi, Shotokan/Shotoryu “Școala lui Shoto”, “Shoto” însemnând “pin”, iar “Ryu”, cale. Traducerea ar însemna “calea pinului”, care reprezintă ondulațiile ramurilor, produse de vântul care trece printre ramurile pinului, fără a răsturna copacul. Shoto era prenumele sub care Funakoshi a publicat poemele chinezesti.

Gichin Funakoshi a creat primele mișcări din kata Heian Nidan. Mai târziu, prin 1910, Funakoshi reușește să atragă mai mulți practicanți dintre care câțiva erau considerați capabili să transmită mai departe învățăturile maestrului lor.

Continuând efortul său de a atrage un interes larg pentru karate-ul din Okinawa, Funakoshi s-a aventurat în Japonia continentală în anul 1917, urmată de o revenire în 1922, când Funakoshi, la vîrstă de 53 de ani, împreună cu Makoto Gima, elevul să de 26 de ani, au fost invitați la Kodokan de Maestrul Jigoro Kano pentru a efectua o demonstrație de karate. Această demonstrație a făcut ca practica în karate să devină foarte populară.

În 1930, Funakoshi a creat o asociație numită Dai-Nihon Karate-do Kenkyukai în ideea răspândirii informațiilor referitoare la practicarea noului stil. În 1936, asociația și-a schimbat numele din Dai-Nippon Karate-do Kenyukai în Dai-Nippon Karate-do Shotokai.

Asociația este cunoscută astăzi ca Shotokai și este păstrătorul official al moștenirii karate-ului Maestrului Funakoshi.

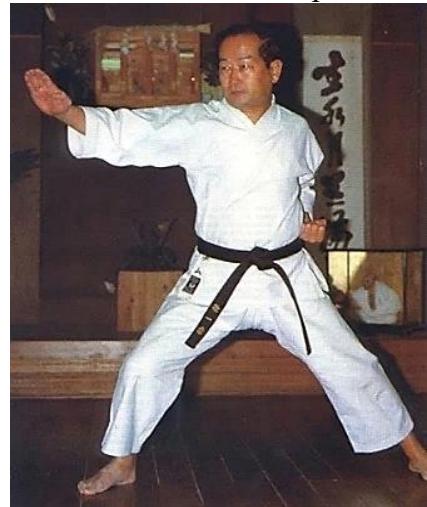
Primul Dojo al maestrului Gichin Funakoshi și-a deschis ușile în 1922, după demonstrația sa la “Ecole normale supérieure”, din Tokyo.

Maestrul spunea atunci "...Când aveam timp, mă plimbam pe la poalele munților Torao. Când era vânt, ascultam zgomotul acestuia printre ramurile pinilor care erau asemănătoare valurilor și puteam simți atunci profundul și intangibilul mister pe care îl formează rădăcinile a tot ceea ce înseamnă viață".

Din această perioadă datează și numele stilului lui Funakoshi, Shotoryu “Școala lui Shoto”, “Shoto” însemnând “pin”, iar “Ryu”, cale. Traducerea ar însemna “calea pinului”, care reprezintă ondulațiile ramurilor, produse de vântul care trece printre ramurile pinului, fără a răsturna copacul. Shoto era prenumele sub care Funakoshi a publicat poemele chinezesti. Funakoshi a cunoscut tehniciile de Shorin și Shorei, fiind preocupat și de studierea operelor clasice din literatura chineză și caligrafia.

În 1949, elevii lui Funakoshi au creat Japan Karate Association (JKA), cu acesta în funcția de președinte de onoare. Mai târziu, conducerea acestei organizații a fost preluată de Masatoshi Nakayama. Această organizație a început să preia metodele de lucru ale lui Funakoshi.

El a predat în școală publică în calitate de profesor.



A pus totdeauna accent pe relația practică a artelor marțiale cu karate Budismul-Zen, acesta fiind motivul pentru care a schimbat simbolul Kanji din termenul "mâna chinezească (to-te)" în "mâna goală (karate)".

Termenul se referă la vidul din Zen și, în același timp, hotărârea să nu poate depăși condițiile timpului: naționalismul japonez.

Karate-ul lui Funakoshi, era în intenția maestrului de la începuturile creației sale, un mijloc pedagogic de educație.

Cu timpul însă, marcată de perioada tulbure din istoria Japoniei, această artă marțială trece tot mai mult sub influența cercurilor naționalist-militariste.

În 1930, organizația de stat Dai Nihon Butokukai solicita introducerea unui sistem de gradații și competiții și declară ca stiluri principale recunoscute în practică, Shotō-ryū, Shito-ryū, Goju-ryū și Wado-ryū.

Funakoshi a acceptat sistemul de centuri, dar a refuzat să accepte competițiile.

El nu a acceptat nici ideea de Kumite, exercițiu de practică în doi, cunoscut azi drept Shotokai.

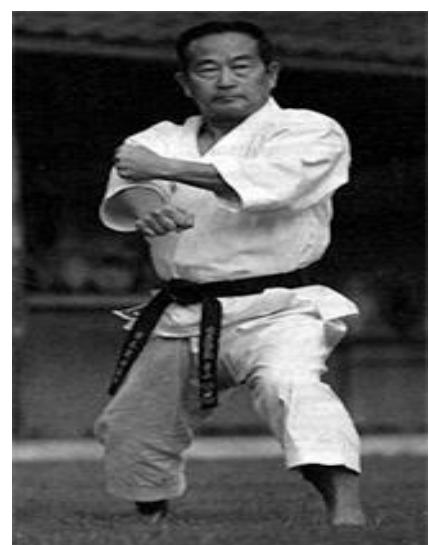
În perioada anilor 1930-1935, el a introdus în antrenamente, cu ajutorul fiului său, Yoshitaka, diferite forme de kumite (pratica cu partener).

În 1935, elevii săi, în ideea de a se regrupa, vor crea «Shotokai» (Asociația elevilor maestrului Shotō), iar în anul 1936, Funakoshi schimba numele asociației sale din "Dai Nihon karate-do Kenkyukai" în "Dai Nihon karate-do Shotokai" și deschidea primul său Dojo cu numele de "Shotokan" (Casa lui Shotō), nume stabilit de elevii săi pentru clubul lor, urmând ca stilul lui Funakoshi să adopte numele de Shotokan până prin anii 1960, când Shigeru Egami aduce schimbări profunde în practică.

După al doilea război mondial, în timpul căruia Shotokan a fost practic distrus prin măsurile luate de autoritați, dar și prin împrăștierea practicanților din cauza situației de criză din țară, o parte dintre foștii practicanți ai lui Funakoshi- Nakayama, Nishiyama, Obata, etc, au cerut introducerea competițiilor ca formă de răspândire a karate-ului Shotokan, sugerând organizarea de campionate, cupe, stagii de pregătire care să facă mai cunoscută această artă marțială.

În 1949, Masatoshi Nakayama a fondat J.K.A., cu scopul de a transforma karate într-o formă de sport competițional. Funakoshi a refuzat să recunoască această formă de organizare dar, cu toate acestea, a fost numit "instructor onorific", o "onoare" pe care acesta nu a acceptat-o niciodată.

Karate-do și concursurile nu erau compatibile în concepția sa. Mai târziu, a numit un succesor în persoana unui elev al său- "Uchi deshi" (practicant apropiat), care a respectat, deosemenea, valorile etice ale artei marțiale: la rândul său, maestrul Shigeru Egami a creat împreună cu alți practicanți de la școala lui Funakoshi, "Nihon karate-do shotokai", o variantă paralelă cu linia Shotokan.



În 1957, Funakoshi a murit, iar, după moartea sa, la scurt timp, s-a organizat primul campionat universitar. Shigeru Egami a rămas fidel spiritului Zen al karate-do și al lui Funakoshi:

-adevăratul "do" înseamnă nu numai ca practicantul să reziste adversarului, ci să caute să fie în armonie cu el;

-uciderea nu este o opțiune, nu este varianta câștigătoare;

-practicarea karate-do înseamnă lucru în echipă.

În acest spirit, Egami a reînnoit și a dezvoltat tehniciile. Scopul său a fost de a crea o energie maximă cu cât mai multă relaxare și disponibilitate fizică, deschizând calea pentru obținerea armoniei și unității în dezvoltarea și perfecționarea tehnicii.

După moartea lui Funakoshi, Egami a preluat activitatea acestuia în Honbu (Dojo central) din Japonia și a coordonat Nihon Karate-do Shotokai din poziția de Director tehnic, post pe care l-a păstrat până la moartea sa, în 1981.

Din 1960, modificările aduse stilului Shotokan de Egami au devenit atât de importante și influente încât a început să se vorbească de stilul "Shotokai", urmând ca, mai târziu, această activitate să fie coordonată de un alt fost elev al lui Funakoshi, Genshin Hironishi. El a continuat să păstreze numele de "Shotokan-ryu", al cărui lider a fost.

După moartea lui Hironishi, locul a fost luat de Jotaro Takagi, un fost director al firmei Mitsubishi care devine președinte, ceea ce este și astăzi.

8.3. STILUL WADO RYU

În ideea aprecierii originilor și dezvoltării stilului Wado Ryu Karate-do, este necesar să se examineze influența pe care fondatorul acestui stil, maestrul Hironori Otsuka a avut-o prin activitatea și ideile sale.

Prin luarea în considerare a practicii artelor martiale, pe care le-a influențat Ohtsuka, se poate aprecia modul în care a apărut și s-a dezvoltat stilul Wado-ryu în karate.

Prima perioadă de practică a lui Ohtsuka în artele martiale, începe la vîrstă de 6 ani, când a început să practice Jiyu Jitsu. La vîrstă de 13 ani, Otsuka a început să practice Shindo Yoshin Ryu Jyu Jutsu. Mai târziu, acesta și-a efectuat studiile la Universitatea Waseda.

Ca stil, Shindo Yoshin Ryu acordă o mai mare atenție loviturilor cu Atemi-partea laterală a mâinii, utilizând tehnici din alte arte, Bujutsu.

Este posibil ca acest punct de vedere în practicarea karate să fi creat un element comun între formele de luptă Bujutsu japoneze clasice și stilul de karate Okinawan, având la bază tehnica de NAGASHI. Nagashi este abilitatea de a devia un atac fără a folosi blocuri dure, prin mișcarea corpului.

Aplicarea NAGASHI permite mișcări auxiliare în ideea obținerii unor mai bune aptitudini, pentru a fi aplicate în apărarea de lovituri, pumni sau alte arme, pe care Ohtsuka le-a studiat mai târziu. Ca stil, Shindo Yoshin Ryu include elemente tehnice noi, cum ar fi, NAGASHI și TAI.

Influența Nagashi poate fi văzută în Wado, prin diversele sale tehnici Nagashi. Atunci când Nagashi se aplică în Wado, este adesea combinat cu evitarea atacului adversarului (IRIMI). Irimi este un alt principiu adoptat din studiul lui Ohtsuka în jiyu jitsu. Stilul Shindo

Yoshin Ryu folosește poziții înguste înalte, permîțând unui practicant să angajeze deplasări în eschivă-Tai Sabaki, pentru întoarcerea corpului.

Este posibil ca introducerea Tai Sabaki, Nagashi și alte tehnici de eschivă, să fi fost la baza dezvoltării Kihon Kumite în Wado-Ryu.

În 1922, Hironori Ohtsuka a descoperit karate Okinawan și s-a instruit foarte serios sub dirijarea lui Funakoshi. Este perioada în care Ohtsuka a început să-și adapteze tehnicele de Atemi la karate. Acest lucru este ilustrat și în lucrarea lui Funakoshi "Karate-do Kyohan".

În plus, perioada lui Ohtsuka a provocat un contact strâns între lucrul în pereche din Jiyu Jitsu și lupta propriu-zisă în practicarea acestuia. În timp ce lucra cu Funakoshi, el a introdus Yakusoku kumite, sau "lupta prearanjată" în karate.

În timpul antrenamentelor cu acesta, maestrul Ohtsuka a fost preocupat de consolidarea rezistenței oaselor (seikotsu) și de medicina ortopedică. Astfel, formarea sa medicală se poate să fi influențat în continuare dezvoltarea și folosirea tehniciilor Atemi în practica Wado.

Cu timpul, karate s-a dezvoltat puternic în Japonia, în timp ce Jiyu Jitsu a început să-și piardă popularitatea.

În continuare, Ohtsuka a început să-și concentreze antrenamentul de arte marțiale, pe karate. El a studiat cu alți maeștri ai karate Okinawan, printre care se numără și Kenwa Mabuni (fondatorul karate Shito-Ryu).

Dezvoltarea Wado, este demonstrată prin Katas-urile sale, din care o parte au fost influențate de practica și experiența sa în lungul timpului. S-a instruit cu Choki Motobu (Okinawan Kempo Master), renumit pentru luptele de stradă, în scopul de a testa tehnica lui.

Prin acest maestru, Ohtsuka a început studiul de Jiyu-kumite (luptă liberă) în ideea participării la competiții.

Printre instructorii japonezi lui Ohtsuka se numără Ueshiba Morihei, creatorul Aikido.

La fel ca Shindo Yoshin Ryu, aikido este un descendent direct al stilului Aikijutsu clasic. Prințipiile spirituale ale Aikido, amestecarea și redirecționarea Ki-ului unui adversar, evitarea contactului direct cu forța adversarului, sunt susceptibile de a fi influențat în continuare pe Ohtsuka în dezvoltarea tehnicii sale.

Prințipii similare pot fi observate în Aikido și Wado. În acest mod de lucru cu partenerul, se utilizează tehnici de Irimi și Nagashi, pentru a bloca un adversar cu Kote Gaeshi (răsucirea pumnului) și Wan Kansetsu (blocarea brațului la spate).

Autorul consideră că aikido ar fi putut fi o verigă lipsă pentru Ohtsuka, care a fost inspirat în continuare în căutarea sa, având drept rezultat crearea stilului Wado.

În mai 1934, Ohtsuka a deschis propria școală numită "Dai Nihon Karate Shinko Club". Aici a fost centrul de predare folosit de Ohtsuka în noul său sistem de practică numit Wado-ryu Karate-Jutsu și Wado-ryu-jujutsu Kempo, care reprezenta o uniune între practica de karate din Okinawa cu cea japoneză din stilul Jyu Jutsu tradițional.

Când Budo-Kai a cerut un nume pentru fiecare stil și școală, în 1940, noua artă marțială a lui Ohtsuka a fost numită oficial Wado-Kai, iar mai târziu Wado-ryu.

Ohtsuka a încercat să dezvolte o practică eficientă în studiul artelor marțiale pe tot timpul vieții sale. În cele din urmă, s-a dovedit că o dimensiune importantă pentru el a fost

cea spirituală. Ohtsuka a subliniat conceptul de Ten-Chi-Jin, Ri-do (Raiul-pământ-om), astfel, originile și dezvoltarea Wado Ryu sunt, probabil, cel mai bine exprimate de gândurile marelui om însuși: "...adevărul scop al Budo este căutarea adevărului...".

În karate, trei elemente sunt importante, anume: puterea fizică, spiritul și inima, "Do" (calea), neputând fi realizată în câțiva ani, mai degrabă este rezultatul unui studiu prelungit întreaga viață".

8.4. STILUL SHITO RYU

Shito ryu este o formă modernă de karate din Okinawa, dezvoltat de Kenwa Mabuni. Mabuni alege ca numele stilului său să fie Shito Ryu în cinstea celor doi foști maeștri ai săi: Anko Itosu și Kanryo Higashionna. "Shito" este, formată din primele două kanji de la "Itosu" și "Higashionna".

Originar din Okinawa, Mabuni deschide numeroase Dojos în imediata apropiere a orașului Osaka pentru cea mai mare parte a practicanților din domeniu. Chiar și în 2014, acest stil păstrează influențele lui Itosu și Higashionna: lista oficială a Katas-urilor cuprinde referiri la cele două nume de origini.

Kenwa Mabuni s-a născut în Shuri, în Okinawa, în 1889, a murit în 1952 și a fost fondatorul stilului. Din 1930, el a predat în Dojo-ul propriu în Osaka, unde a format mulți instructori, inclusiv pe cei doi fii ai săi, și a publicat mai multe lucrări despre artele marțiale.

Fiul său, Kenei, i-a succedat după moartea sa, apoi, zece ani mai târziu, a emigrat în Statele Unite și America Latină, unde a dezvoltat această artă marțială.

Mabuni a fost a 17-a generație descendenta din faimosul luptător Ufugusuku, iar mai târziu, a început pregătirea în orașul de origine în domeniul artei Shuri-Te, la treisprezece ani, sub tutela legendarului **Itosu Anko** (1831–1915).

S-a antrenat permanent câțiva ani, învățând și studiind numeroase kata de la maestrul său. Anko Itosu a fost primul care a dezvoltat kata Pinan, care este posibil să provină din kata Kusanku.

Unul dintre prietenii săi apropiati, Chojun Miyagi, fondatorul stilului Goju Ryu, l-a introdus pe Mabuni în lumea unei alte mari personalități ale vremii în karate, Higaonna Kanryo, de la care acesta a început să învețe Nahate de la acesta.

În momentul în care cei doi maeștri, Itosu și Higaonna, au început să îl învețe elemente din stilul Okinawan "Te", metodele sale și aprecierile se vor schimba distinct; explicațiile lui Itosu includ tehnici puternice, aşa cum au fost exemplificate în Naihanchi și Bassai kata, lecțiile lui Higaonna introduc mișcările circulare și metode scurte de luptă, aşa cum sunt cele din kata Seipai și Kururunfa.

Shito-ryu din această perioadă se focalizează spre ambele tipuri de tehnici, puternice și eficiente, utilizate în antrenamente.



Peste timp, acesta a rămas credincios liniei elaborate de acești doi maestri, transmițând-o și altor instructori și practicanți, inclusiv și pe Seisho Arakaki, Tawada Shimboku, Sueyoshi Jino și Wu Xianhui (un maestru chinez cunoscut și ca Go-Kenki).

De fapt, Mabuni a fost legendar pentru interpretarea enciclopedică a kata și a aplicațiilor din bunkai.

În perioada anului 1920 el a fost apreciat ca cea mai puternică autoritate în kata din Okinawa, iar activitatea sa a fost apreciată de contemporani, pe lângă cea de professor, de către contemporani. Aceasta, cu atât mai mult cu cât experiența sa s-a răspândit în China și mijlocul Japoniei. Ca ofițer de poliție, el a predat karate ofițerilor locali și, la insistențele lui Itosu, profesorul său, a început să instruască în numeroase școli din Shuri și Naha.

În efortul de a populariza karate în interiorul Japoniei, Mabuni a efectuat câteva deplasări în Tokyo în 1917 și 1928. Aici el a fost cunoscut ca Te (pumnul chinezesc sau, mai simplu, mâna chinezescă) și Karate a scăzut ca interes pentru mai multe generații datorită unor secrete ținute ascunse, ceea ce au făcut ca imaginea acestora să fie serios afectată.

De fapt, mulți maeștri din generația sa au dezvoltat puncte de vedere similare în ce privea viitorul karate.

După 1929, Mabuni s-a stabilit în Osaka pentru a deveni instructor de karate în stilul original numit Hanko-Ryu, sau "stil pe jumătate greu".

Numele stilului s-a schimbat în *Shito-ryu*, ca urmare a numeroaselor influențe, iar Mabuni a legat numele acestui nou stil de primul caracter kanji rezultat din numele primilor săi profesori, Itosu și Higaonna (numit și Higashionna). Cu ajutorul lui Ryusho Sakagami (1915–1993), a deschis numeroase Dojo de Shito-ryu dojo în zona Osaka, inclusiv una la Kansai University și Japan Karatedo-kai Dojo. În această perioadă, cea mai mare parte a practicanților de Shito-ryu este centrată în zona Osaka.

Mabuni a publicat un număr mare de cărți având ca subiect studiul karate și sistematizarea metodelor. În ultimii săi ani, a dezvoltat un număr mare de kata, ca Aoyagi, de exemplu, care a fost desemnat special pentru autoapărarea la femei.

La fel ca orice maestru din ultima sută de ani, Mabuni a fost inclus printre tradițiile și istoria Karate-do, considerat ca unul din elementele răspândirii stilului în lume. Din aceste zile, Shito-ryu recunoaște influențele lui Itosu și Higaonna: kata din Shito ryu sunt adesea pomenite ca dovezi ale acestor două influențe.

Kenwa Mabuni a murit în mai 1952 și această direcție de studiu a karate a fost disputată între cei doi fii ai săi, Kenzo (1927-2005) și Kenei (1918–2015).

Astăzi, Shito-ryu International Karate-do Kai (cunoscut și ca Seito Shito-ryu) susține pe Kenzo Mabuni ca Soke secund al Shito-ryu, în timp ce World Shito-ryu Karate-do Federation (cunoscută și ca Shito-kai Shito-ryu) îl susține pe Kenei Mabuni.

În acord cu această tradiție, fiul cel mai în vîrstă este considerat succesor și urmaș a ceea ce tatăl a creat, fiind onorat și cu titlul de Soke. Shito-ryu este un stil combinat, care se aștepta să unească mai multe rădăcini ale karate.

Pe de o parte, Shito-ryu a avut pozițiile puternice și lungi ale diferitelor stiluri ale Shurite, printre care Shorin-ryu și Shotokan; pe de altă parte, Shito-ryu are mișcări în opt direcții, respirație puternică, precum și trăsături puternice și rapide ale stilului Naha-te, ca Uechi-ryu

and Goju-ryu. Shito-ryu este un stil prin excelенă rapid, dar poate fi, în același timp, artistic și puternic.

În completare, Shito-ryu dezvoltă cinci reguli de apărare, dezvoltate de **Kenwa_Mabuni** cunoscut și ca **Uke no go gensoku**, **Uke no go genri**, **Uke no go ho**.

Cele cinci principii ale Shito Ryu (Uke No Go gensoku):

-Rakka ("căderea petalelor"): Blocul se execută cu o asemenea forță încât, aşa cum spune legenda, dacă tehnica ar fi aplicată pe un trunchi de copac, acesta și-ar pierde toate florile. Un blocaj trebuie executat atât de hotărât și puternic încât nu numai că oprește atacul, ci îl anihilează într-o singură tehnică. Exemplu: Blocarea Uchi Ude Uke pe un atac direct (blocarea forței);

-Ryusui ("cursul apei"): Evoluează în funcție de mișările adversarului, folosindu-le pe acestea ca ajutor pentru propria apărare. Răspundeți adversarului utilizând o mișcare lină. Exemplu: un atac deturnat de un blocaj circular sau o mână deschisă în timpul atacului (flexibil, în armonie);

-Kushin ("elasticitatea"): Efectuarea controlului atacului folosind mișcarea de flexare sau întindere a genunchilor. Păstrați spatele drept și folosiți genunchii pentru a controla înălțimea, în scopul păstrării echilibrului și forței picioarelor și, prin urmare, este nevoie de un efort mic pentru a controla atacul.

Exemplu: introduceți și ieșiți rapid în atac printr-o mișcare a genunchilor (Vă mișcați ca o albină în interiorul stupului);

-Abilitate ("mișcarea corpului"): Evitați atacurile folosind mișcarea corpului. Vă mișcați în toate direcțiile pentru a perturba adversarul și pentru a facilita utilizarea de hangeki (contraatac). Exemplu: ieșiți sau schimbați poziția rapid în atac;

-Hangeki ("contraatac"): Dacă este necesar, declanșați împotriva adversarului un contraatac decisiv și puternic.

Dacă utilizați primele 4 principii, nu puteți apela la acesta din urmă, dar trebuie să vă folosiți mintea și corpul împotriva atacului advers, dacă este necesar. Exemplu: Cea mai bună apărare este atacul (Sen-no-Sen sau anticipare).

Shito-ryu modern utilizează o concentrare puternică în ceea ce privește lupta.

Shito ryu este preocupat de viteză, lupta fiind, în general dintr-o poziție mai înaltă decât cele folosite în stilul Shotokan.

Din alt punct de vedere, din cauza faptului că stilul are foarte multe kata, scopul practicantului, în timp, este de a pregăti și stăpâni cât mai multe dintre cele 60 ale stilului.

8.5. STILUL GOJU RYU/ GOJU KAI

Numele de Goju Ryu vine de la Go -"Forță", Ju-"Suplete" și Ryu-"Școala" sau "Stil" și este o formă de karate. Acest stil este, alături de Shorin Ryu și Uechi Ryu, unul dintre cele trei stiluri majore ale acestei arte martiale din Okinawa. A fost inițiată de maestrul Kanryo Higashionna (sau Higaonna, 1853-1915). Goju Ryu este derivat din conceptele de luptă diferite, dintre care menționăm:

-Naha-te, una dintre practicile To-de (Naha - te este numele de stil specific pentru orașul Naha, Okinawa), spre deosebire de Shuri-te, stilul provenit din orașul vecin, Shuri. Așa

cum arătam mai înainte, To-de înseamnă în Okinawa: "mâna chinezescă". Shuri-te a devenit Shorin Ryu (deviere a pronunției din Shaolin):

-Kenpo chinezesc (pe care Kanryo Higashionna l-a studiat în China timp de 15 ani), este o practică cunoscută și în Japonia sub numele de Ryuko Ryu, creat de Chojun Miyagi care a dat stilului noblește și i-a găsit numele.

În 1877, Kanryo Higashionna avea 24 de ani. Fiul al unui negustor de lemn pasionat de artele marțiale, a plecat din Fuzhou în provincia Fusian, din China, unde a petrecut mai mulți ani, exersând în cea mai mare parte a timpului și studiind mai multe arte marțiale chinezesti.



Prin 1885, Kanryo Higashionna a revenit la Okinawa și a reluat afacerea familiei, creându-și propria grupă de practicanți. De asemenea, a început să predea artele marțiale și în jurul orașului Naha.

Prima demonstrație publică de Goju Ryu a avut loc cu puțin timp înainte, în 1924 în timpul vizitei lui Jigoro Kano, fondatorul judo, din Okinawa. Chijun Miyagi, după care va face mai multe vizite în Okinawa.

Chojun Miyagi a încercat să promoveze Naha-te sau To-de, "mâna lui Naha" (deoarece numele Goju Ryu a apărut mai târziu) în Japonia și să determine să fie recunoscută ca o disciplină budo în același mod ca judo sau kendo. Apoi, el a aderat la proiectul lui Gichin Funakoshi din 1922, însă fără mult succes.

În 1928, Chojun Miyagi a călătorit la Kyoto pentru a studia posibilitatea extinderii karate-ului în regiunea centrală a Japoniei. A făcut multe demonstrații acolo, mai ales în universități, dar, în fața atitudinii foarte rezervate a publicului, el a înțeles abordarea pe care o adoptase Gichin Funakoshi și a încercat să o adopte, ceea ce nu a fost foarte ușor, cauza fiind specificul culturii marțiale japoneze.

Recunoașterea karate-ului ca o disciplină Bushido a fost, de fapt, dependentă de acceptarea sa de către Dai Nihon Butoku Kai, agenția de stat japoneză, creată cu scopul de a controla toate artele marțiale din țară.

La acea vreme, guvernul militarist japonez a adunat pe toți marii maeștri ai diverselor forme de arte marțiale din țară în scopul formării de practicieni, nu numai în spiritul Bushido.

În 1929, Dai Nibon Butoku Kai a organizat o demonstrație de arte marțiale pentru a sărbători aniversarea împăratului Showa. Chojun Miyagi a instruit unul dintre cei mai buni elevi ai săi, Jinan Shinzato, să-l înlocuiască. În timpul acestui eveniment, maeștrii japonezi, foarte interesați, au cerut lui Shinzato să spună numele școlii din care provine. Acesta din urmă a răspuns: ANKO Ryu.

Când s-a întors în Okinawa, el a spus această poveste lui Chojun Miyagi care, foarte amuzat, a hotărât ca stilul său să se numească Goju Ryu.

În 1935, Chojun Miyagi s-a prezentat pentru examinarea oficială la Master Bushido în fața autorităților de la Dai Nihon Butoku Kai. A fost prima dată când un maestru de karate a făcut asta.

El a obținut titlul de kyōshi, cel mai înalt titlu, care a fost acordat vreunui practicant în vremea aceea.

Deasemenea, el a combinat, munca fizică din karate cu cele spirituale odată cu introducerea tehnicii Yoga și Shinto în Goju-ryu.

Maestrul Kogen Yamaguchi, 10 Dan, poate fi considerat o adevărată legendă a karate-ului, dar, ca moștenire, existau școli diferite de Goju-Ryu în Okinawa, și anume Shoreikan, Jundokan, Shodokan, Meibukan, Internațional Okinawan Goju-Ryu Karate-do ERDF (IOGKF), printre altele, precum și din partea centrală a Japoniei, Goju-Kai și Seigokan.

Poziția tradițională folosită de stilul Goju este poziția Sanchin Dachi (clepsidra). Goju este, prin urmare, un stil tradițional de karate care se asemănă cu tehnici de la diferite școli chineze, precum și de la cele din Okinawa. Caracterizată prin poziții naturale, aceasta include modele de lovire și, adesea, mișcări circulare, care vizează puncte vitale, unele finalizând cu tehnici de proiecție și dislocare.

Goju-Ryu excelează în exerciții influențate de metodele din sudul Chinei: același concept tehnic, aceeași importanță acordată activității de dezvoltare și eliberare a energiei interne. Pozițiile sunt stabile și puternice (Sanchin dachi este poziția caracteristică stilului), loviturile sunt scurte, date de aproape, (în principal, Mae Geri și Kansetsu Geri-pârghii pe picior), respirație abdominală cu kiai scurt și deplasări semi-circulare.

8.6. STILUL KYOKUSHIN

Primul Dojo în stilul Kyokushin-kai a fost creat într-un district din Tokyo, în 1953, fără a purta numele stilului.

În 1964 are loc deschiderea primului Honbu Dojo cu numele de Kyokushin-kai, dat de Maestrul Masutatsu Oyama. Kyokushinkai înseamnă în japoneză "Școala ultimului adevăr".

Dezvoltat de Oyama, pornind de la tehniciile japoneze de karate, Kyokushin este o formă de karate full contact. Legenda spune că Oyama a avut, cu ocazia demonstrațiilor, lupte cu tauri, pe care chiar i-ar fi ucis, fără arme sau protecție, dar acest lucru pare a fi o



denaturare a faptelor reale, dacă luăm în considerare afirmațiile lui John Bluming, într-un articol despre Masutatsu Oyama.

În această școală, atât studenții cât și profesorul iau parte la lupte.

Spre deosebire de alte stiluri de karate, Kyokushin, ca regulă generală, nu permite purtarea unor protecții în timpul luptelor. Loviturile sunt date cu forță maximă. Nu este permisă lovitura cu pumnii la capul adversarului, în schimb, alte lovitură cu genunchiul sunt permise fără reținere.

Luptele seniorilor au loc fără protecție, mergând uneori până la knockout. Specific sunt și răsturnările și aruncarea adversarului la sol. Pentru copii, juniori și femei, protecții adecvate sunt obligatorii în competiții.

În întreaga lume, se organizează concursuri regionale, naționale și internaționale pe tot parcursul anului în cele două discipline de concursuri Kumite și Kata.

Simbolul Kyokushin kai este Kanku, ale cărui origini provin de la Kata Kanku, tradus literar prin "Observarea cerului". Acest kata începe prin ridicarea mâinilor deschise cu cele cinci degete care se ating reciproc. Privirea este îndreptată spre spațiul dintre degete, acest gest însemnând unificarea mintii și corpului.

În descrierea exercițiului, semnificația este următoarea: degetele unite reprezintă scopul, respectiv unitatea dintre fizic și mental. Spațiul dintre mâini reprezintă infinitul, spațiul, profunzimea. Mișcările circulare interioare și exterioare reprezintă o idee de continuitate și unitate.

În Japonia, apoi, în întreaga lume, Masutatsu Oyama a avut capacitatea să compună o adevărată enciclopedie, reprezentată prin cele trei lucrări: "What is karate?", "This is karate", "Advanced karate", în care sunt analizate numeroase aspecte ale activității.

Caligrafia japoneză a Kyokushin kai apare pe kimonourile din Kyokushin Karate.

Pentru cei mai puternici practicanți ai săi, Maestrul Oyama a stabilit ca în cadrul examenelor și la antrenamente, fiecare să treacă testul care cuprinde zeci, uneori sute de meciuri de kumite. Aceste semne au fost create inițial de practicantul și prietenul maestrului Oyama, Haramotiki.

Kyokushin a dat naștere a mai mult de douăzeci de stiluri de luptă. Se poate cita MEJIRO KICK BOX (după provocarea maestrului cunoscut Kyokushin prin practică, dar și prin numeroasele lucrări de specialitate, din Muay Thai și plecarea unuia dintre elevii lui Oyama), apoi KUDO DAIDO JUKU (creat de un alt elev al lui Oyama).

Luptele se desfășoară, de cele mai multe ori, la o distanță foarte apropiată, mișcările principale de lovire sunt îndreptate împotriva picioarelor adversarului cu scopul de a distrugere capacitatea de a lupta a acestuia.

Absența mănușilor sau a protecțiilor, precum și severitatea luptelor face ca practicanții acestui stil să aibă o rezistență mare, fiind capabili să-și asume o sarcină fizică și spirituală mare, în adevăratul sens al cuvântului. Unele tehnici de Kyokushin sunt greu de utilizat în



alte arte marțiale japoneze, deși acestea există în Katas-urile din cele mai multe stiluri de karate: Hiza Geri (lovitura cu genunchiul), Mae Otoshi Kagato Geri (lovitura de sus în jos cu călcâiul piciorului), Gedan Mawashi Geri (lovitura circulară cu piciorul la nivelul picioarelor, a cărui formă este diferită de Shotokan).



*„Un pumn ar trebui să rămână ca o comoară în mâne că.
Nu trebuie folosit fără discernământ”.*

CHOTOKU KYAN

9.ANTRENORUL DE KARATE

Ideea despre omul care pregătește sportivii sau un grup care solicită un anumit tip de antrenament sportiv există de foarte multă vreme și a evoluat în timp, construindu-se ca o ocupație serioasă, care ajută într-o anumită pregătire de specialitate. Este importantă specialitatea în care pregătește antrenorul, pentru cel care solicită acest lucru, dar cel care pregătește una sau mai multe persoane trebuie să dețină niște calități, dintre care enumerez socializarea, controlul relațiilor cu cei ce solicită pregătirea, o foarte mare și constantă, seriozitate în desfășurarea programelor, cu respectarea parametrilor impuși de această activitate educațională.

În studiul artelor marțiale, antrenorul trebuie să aibă în spatele activității sale o lungă perioadă de practică și studiu de specialitate, o aprofundare a tehniciilor, activitate personală pentru creșterea capacitaților și aptitudinilor psihice și fizice, o înțelegere a esenței practicii artelor marțiale atât ca sport și mijloc de pregătire fizică permanentă, cât și ca mijloc de autoapărare, înțelese ca niște capacitați personale de transmitere a mesajelor.



Antrenorul de karate trebuie să se impună printr-o atitudine și un mod propriu de studiu, să impună prin stilul de muncă, ideea pregătirii continue și în ideea performanței personale.

În Karate, un instructor/antrenor presupune un profund studiu de specialitate, înțelegere profundă a relației dintre aspectele fizice și cele mentale, elemente pe care să le transmită practicanților în aşa fel încât aceștia să înțeleagă esența acestei practici, respectiv construirea și conștientizarea legăturii dintre aspectele fizice și cele psihice ale pregătirii.

În Artele Marțiale, instructorii/ antrenorii au niveluri diferite rezultate din capacitațile fizice și psihice acumulate, dar și din capacitatea de a transmite mesajele necesare pregătirii sportivilor. Aici, întâlnim mai multe niveluri/ grade tehnice, Sempai, Sensei, Shihan, niveluri care sunt atestate prin examene de grad corespunzătoare nivelului și perioadei de pregătire în studiul karate.

Ce este Sensei?

Cuvântul este compus din două ideograme, "Sen", ceea ce înseamnă "înainte" sau "înaintaș", și de „Sei”, ceea ce înseamnă "viață." Puse împreună, acestea creează un cuvânt nou care înseamnă "cel care este înaintea ta în viață."



Senseiul, profesorul tău, este mai bătrân și demn de respectul tău.

În Japonia, profesorii sunt considerați a fi mai mult decât instructori pe un anumit subiect. Aceștia sunt considerați ca modele pentru elevii lor, în toate aspectele vieții.

Aici, de la profesorii de matematică sau studii sociale, de exemplu, se așteaptă nu numai să cunoască specialitățile lor, dar și, de asemenea, să ducă o viață personală exemplară, astfel încât elevii să poată avea un model.

De aici dubla importanță a unui Sensei în arte marțiale, cum ar fi Karate, de exemplu.

Luând în considerație aceste aspecte, ar trebui să respecti Senseiul tău și să ai un comportament responsabil, ca urmare a atitudinii acestuia, ascultând cu atenție și respectând instrucțiunile și învățările acestuia.

Senseiul tău este o persoană care a învățat ani de zile, cu mult înaintea ta, participând la un antrenament permanent și intens. Propriul său interes pentru ca tu să îți atingi scopul în studierea Karate.

Deși poate adapta după dorință sa antrenamentul, un Sensei bun nu îi modifică esența, chiar dacă vin idei din afara Dojo-ului, păstrând idealurile și principiile intacă. Aceasta persistă în antrenament, chiar și atunci când, în aparență, nu are nici un motiv aparent, insistând în ideea perfecționării fizice și a caracterului.

Practicanții care au ajuns la acest nivel de practică au adoptat pentru totdeauna acest mod de viață. Acesta este un adevărat Sensei.



În mod normal, este nevoie de experiență predării karate la multe generații de practicanți pentru a deveni un real Sensei. Numai o practică îndelungată îi dă valoare acestuia.

Ce este Sempai?

Sempai-ul este superior și este mai bun într-un anumit domeniu, în karate, însă, acesta este mai mic în grad și în practică decât Sensei-ul și, în Dojo, se subordonează acestuia.

În Dojo, Sempai poate fi foarte bine un practicant care nu va ezita să ajute în munca de pregătire a sportivilor și în înțelegerea instrucțiunilor primite de la Sensei.

Deoarece Sempai este un student, la fel ca ceilalți practicanți, el sau ea este, de multe ori, într-o poziție mai bună pentru înțelegerea neajunsurilor, dar și a nevoilor de învățare.

Sempai trebuie să fie recunoscut în același mod în care îl onorați pe Senseiul dv. Așa cum respectați și îl înțelegeti în calitate de elev (KOHAI), tot așa veți primi înțelegerea și respectul său.



„Orice artă marțială fără o pregătire adecvată a minții se transformă într-un comportament bestial.”

SHOSHIN NAGAMINE

10. IDEI PRIVIND DEZVOLTAREA, CONCENTRAREA ȘI CONTROLUL FORȚEI

Cu multă vreme înainte, la începuturile artelor marțiale, maestrii acestor începuturi au încercat să dezvolte tehniciile mai complicate, încercând să înteleagă și principiile fundamentale ale fizicii. Astfel, a fost înțeles faptul că în lupta dintre doi oameni, fiecare dintre aceștia eliberează o anumită cantitate de energie pentru a face față situației.

Cantitatea totală de energie potențial utilizată depinde de fiecare luptător în parte, de greutatea lui, de forța musculară și de abilitățile și sănătatea organismului. Unul din obiectivele studiului karate este de a da posibilitatea practicantului să utilizeze aceste energii.

Pentru un observator neexperimentat, aceste aptitudini descrise în practica artelor marțiale apar ca niște elemente magice, de superman. Studiile și experiența în practică arată că un practicant cu experiență în karate, având un corp normal, de aproximativ 60-70 kg, poate învinge pe un altul cu mult mai greu, doar folosind corect forța declanșată prin studierea și aplicarea tehnicilor de karate, indiferent de stilul practicat.

Folosind aceleași aptitudini, practicanții mai tineri reușesc să facă demonstrații de spargeri de tigle sau obiecte din lemn cu relativă ușurință, cu mâinile sau picioarele goale, fără protecții, cu oarecare mare ușurință.

Să încercăm să vedem cum se ajunge la un asemenea rezultat:

Așa cum rezultă din practica și rezultatele obținute în lungul timpului, karate este o artă a dezvoltării organismului, a creerii unui alt tip de echilibru care necesită mulți ani de practică pentru a dobândi măestria. Este dificil să descrii într-un singur articol sau lucrare complexitatea meditației și practicii pentru a atinge acest nivel de pregătire și performanță.

Rădăcinile practicii, profunzimea acestui complex de exerciții se găsesc, în lungul timpului, în orele și amplitudinea exercițiilor. Ce este de remarcat, este faptul că, aplicând forța mentală, spirituală și fizică, dezvoltând aptitudinile organismului, putem obține o creștere maximă a capacitațiilor corpului.

În general, o persoană mai puternică, mai mare ca dimensiuni, poate exercita o mai multă energie decât una mai slabă și mai mică, fizic vorbind. Dar, într-o situație conflictuală, acest aspect are, neapărat drept rezultat, câștigarea unei lupte.

În altă ordine de idei, dacă în viața de toate zilele înțelegem cum funcționează o mașină hidraulică, vom înțelege că există moduri diferite de a fi exprimată energia, cum poate varia intensitatea și direcția forței produse.

Dacă am înțeles cum funcționează un bloc și o luptă, vom înțelege că există mai multe moduri de exprimare a energiei.



În funcție de modul în care înțelegem să dirijăm energia, putem varia intensitatea și direcția forței pe care o eliberăm.

Un element esențial în practicarea karate este concentrarea energiei pumnului sau a altei lovitură într-un punct de contact relativ mic.

La modul mai simplu, karate este sistem de dirijare a forței în scopul obținerii unui rezultat final în favoarea practicantului.

Astfel, în situația unei lovitură, forța este concentrată pe o suprafață mică, înțelegând prin aceasta, suprafața de contact a unei lovitură de pumn (tzuki), de exemplu.

Altfel explicat, în situația în care dorim să împingem pe cineva cu brațele, forța este împrăștiată prin deschiderea degetelor și împingere pe o suprafață destul de mare, a cărei dimensiune este variabilă în funcție de distanța dintre brațe. În această situație, adversarul simte o presiune, o forță de împingere care îi afectează echilibrul. Nu același lucru îl simte în momentul în care degetele sunt strânse în pumn și este executată o lovitură. Forța loviturii este foarte mare, ea fiind degajată pentru o suprafață mică de contact. Într-un exercițiu de testare pe propria piele, putem aprecia diferența. În concluzie, atacul concentrat este mult mai puternic, mai eficient.

Concluzionând direct, în karate, există o serie de poziții diverse din care poate fi lovit adversarul, dar ideea care stă la baza execuției este una singură și anume aspectul că forța atacului este concentrată asupra unui singur punct, deobicei cu partea osoasă a brațului sau piciorului, dar suprafața de contact este mică, cu forța concentrată în direct pe acest punct.

Un practicant de karate își exercează forța prin întărirea suprafețelor de contact, aşa fel încât să poată lovi fără a se răni la contactul cu adversarul.

Așa cum menționam mai înainte, scopul principal al unui practicant de karate este de a executa o lovitură sau un blocaj eficient. Lovitura este în centrul atenției. În momentul în care efectuați una, instinctul natural al practicantului este de a fi într-o poziție fixă, cât mai stabilă, pentru a obține mai multă forță.

În etapa de început, practicantul ezită de teamă să nu își rânească brațul sau piciorul, iar practica tradițională arată că în momentul execuției tehnicii de lovire cu brațul, executantul trebuie să gândească în aşa fel tehnica, încât punctul impactului să fie în spatele adversarului, astfel ca tehnica să fie controlată în orice punct de pe traectoria brațului. Aceste control, executat corect și cu forță, dă imaginea măiestriei practicantului.

Esențial este ca această mișcare să se execute simultan cu o expirație puternică ce se încheie în momentul impactului-indiferent în care moment al traectoriei este executat-, simultan cu o contracție puternică a abdomenului, o rotație a șoldurilor, însotită de împingerea în piciorul din spate.

În general, această idee de concentrare și dirijarea energiei este ideea de bază aflată în spatele tehnicilor de atac din karate.

Vorbeam mai sus despre atacul în karate. Cred că este corect să abordăm și modul în care se folosește energia în apărare.

Fizic vorbind, ca orice obiect în mișcare, un pumn sau lovitură are propriul impuls, produsul masei și vitezei de execuție. Rapiditatea execuției (și, prin extensie, impulsul) nu este doar o măsurătoare a vitezei, ci necesită și o controlare a direcției. Altfel explicat, două obiecte cu masă și viteză egale au un impuls diferit dacă merg în direcții diferite, aspect care determină ca forța, la momentul impactului, între cele două obiecte, să fie, în mare măsură determinată de impulsul acestora.

Pentru a înțelege mai bine această explicație, să ne imaginăm o mașină care se îndreaptă în viteză spre un zid. În momentul impactului cu zidul, direcția deplasării este direct perpendiculară pe perete. La momentul impactului, mașina se zdrobește sau suferă mari deformări, iar peretele se prăbușește sau este foarte puternic deteriorat. Dacă, însă, mașina lovește peretele oblic, cu o atingere laterală (să ne imaginăm situația în care este lovit un perete desparțitor de pe autostradă), direcția impulsului (loviturii) se află într-un unghi mai mic decât 90° față de perete, iar efectul este mult redus. Peretele suportă numai o parte din forța de lovire, mașina se mișcă înainte, suferă distrugeri mari, dar zidul are mai puține stricări sau chiar deloc. Mai mult decât atât, în momentul impactului oblic, zidul împinge mașina lateral, modificându-i direcția sau determinând reducerea vitezei și oprirea.

La fel ca în situația mașinii, pumnii și picioarele se deplasează către oponent cu viteză. Dacă acesta este lovit în piept în direcție perpendiculară, simte din plin forța loviturii.

În karate, ideea este de evitare a contactului perpendicular cu atacul adversarului, în felul acesta reducându-se forța de lovire, mai mult decât atât, existând posibilitatea devierii tehnicii prin executarea unui blocaj. Prin execuția acestui blocaj, practicantul poate devia o lovitură în sus sau lateral, reusind astfel să își scoată corpul propriu din fața pericolului de a fi lovit puternic. În felul acesta, practicantul se află în contact cu adversarul său, evitând, în același timp, riscul de a fi lovit, de a simți forță inițială a atacului.

Pentru a se proteja împotriva loviturilor, practicantul trebuie să combine tehnica de blocare cu o anumită poziție, cea mai utilă în situația respectivă. De aceea este nevoie de foarte multă practică pentru a crea aptitudini, înțelegerea de către organism a mișcărilor, în aşa fel încât acestea să fie executate reflex, într-o situație dată.

Pozitia cu corpul întors ușor lateral este des utilizată pentru protecția organismului, evitând astfel riscul unei lovitori directe. O poziție mai joasă, cu centrul de greutate mai coborât, face ca intenția adversarului de a lovi să fie mai greu de aplicat deoarece este destul de dificil să executăm o tehnică în jos, spre un adversar cu poziția mai coborâtă, să menținem echilibrul și să degajăm și forța, în același timp, fără să ne expunem, în același timp.

Într-o competiție de karate, ambii luptători se concentreză pe executarea atacurilor, fiecare urmărind o deschidere a apărării adversarului. De cele mai multe ori, un practicant bun poate reuși un contratac, imediat după devierea unui atac printr-un blocaj sau eschivă, acesta fiind o situație în care adversarul poate fi foarte vulnerabil, situație în care se poate controla ceea ce se întâmplă, existând șansa intuirii mediului în care ne aflăm, pentru a

reacționa cât mai eficient posibil, aceasta trebuind să fie o calitate a unui practicant serios al artelor marțiale, indiferent de stilul practicat.

Este esențial să se practice o tehnică de calitate; în situația în care o tehnică este executată cu lipsuri în controlul exersării, contracției și relaxării, cu mișcări necontrolate de teamă, în care corpul devine agitat și instabil în echilibru și în mișcări, apare riscul unor suprasolicitări a articulațiilor, a tendoanelor, ceea ce ne poate afecta sănătatea.

În exercițiul său, un karateka serios caută calea cea mai bună pentru maximizarea forței atacului, învăță propriul corp să dezvolte lovitură după lovitură.

Dacă urmărим lupta unui practicant de karate, observăm că în ideea pătrunderii în tehnica adversarului pentru obținerea victoriei, acesta se mișcă, execută mișcări variate de întoarcere, retragere sau înaintare, sărituri, toate pentru a intra în "lumea" adversarului și a obține victoria. Prin aceste mișcări învățate în urma unor repetiții infinite, omul învăță să își dirijeze forța organismului propriu spre adversar, în momentul executării tehnicii de lovire.

Creșterea forței de lovire sau de execuție a unui blocaj este, de fapt, scopul exercițiilor multiple executate la antrenament.

Dacă studiem mai amănunțit "construcția" tehniciilor de karate, constatăm că există foarte multe legături între acest mod de a gândi și arta marțială. În practica individuală, fiecare luptător trebuie să învețe să se concentreze asupra propriilor mișcări, realizând, în timp, o inevitabilă conexiune între practică și gândire.

Se creează, prin acest mod de practică, o puternică metodă de meditație, specifică acestui mod de a studia.

În luptă, practicantul trebuie să reacționeze la acțiunile adversarului, aspect care cere foarte multă concentrare și atenție, construcția unui anumit tip de reacție, specific, întrucât acțiunile nu sunt o joacă, ci mijloace de apărare a propriei ființe.

Revenind la o întâlnire de karate, dacă nu i se acordă o atenție suficientă studierii modului de a reacționa la acțiunea adversarului, practicantul în cauză riscă să piardă întâlnirea.

Practica artelor marțiale a venit însotită de practica filozofiei ZEN, ceea ce poate duce la o idee de practică religioasă. Maestrii de karate nu pot fi neapărat de aceeași religie; pot fi ortodocși, catolici, hinduși sau agnostici, de aceea gândirea unui practicant de arte marțiale nu trebuie limitată. Ideea de practică și concentrare pentru acesta nu se limitează la o anumită trăsătură religioasă, concentrarea orientându-se către creșterea capacităților fizice și psihice ale organismului.



Elementul de bază al practiciei în karate este dezvoltarea ki-ului, o energie amorfă, dificil de definit, dar acceptată de anumite categorii de practicanți, ca energie a vieții însăși. Ea leagă toate ființele și între ele și dă fiecarei puterea fizică și mentală proprie. De aceea, un practicant avansat de karate trebuie să dețină forță spirituală indiferent de orientarea religioasă proprie. În majoritatea școlilor, karateka începător nu se preocupă în mod special de ki. El se concentrează în principal pe învățarea și execuția unei tehnici corecte și pe exercițiile de respirație. Dar prin aceste activități de repetare continuă, practicantul pune bazele descoperirii și construcției căilor de obținere a ki-ului mai târziu.

Pe măsură ce practicantul înțelege și își dezvoltă tehnică, el capătă capacitați fizice sporite, simultan cu acumularea unui control fizic mai stabil, mai conștient.

Prin concentrare, un karateka învață să își dirijeze ki-ul(energia) unde simte că are nevoie, construind forță de care are nevoie la un moment dat. Un avansat cu experiență își concentrează, în general, ki-ul, pentru a obține un echilibru stabil și a crește la maximum forța de care are nevoie.

Ki-ul este absolut crucial în nivelurile superioare de practică a karate: dă purtătorului capacitatea de a distrugă blocurile în ideea câștigării confruntărilor cu adversari mult mai puternici și mai mari decât el. Un karateka avansat spune că principiile de luptă pe care le învață când studiază karate îl ajută în toate aspectele vieții.

Pentru a înțelege legătura dintre karate și viața reală, trebuie să luăm în considerare o situație stresantă care poate apărea în viața de toate zilele: să presupunem că acest practicant a fost concediat de la locul de muncă. În această situație, există mai multe moduri în care se poate reacționa. Acest "eveniment" poate fi luat drept un eșec total, în fața căruia mintea se panichează, se blochează, nu are soluție pentru rezolvarea problemei.

Să ne imaginăm că această situație este similară unui pumn luat în piept. Ce poate urma? Este foarte important ca această acțiune să nu aibă drept rezultat acceptarea înfrângerii și blocarea fizică, ci ar trebui să urmeze căutarea unei soluții de a ieși din situația creată, pe cât posibil, prin căutarea unei acțiuni de răspuns.

Dacă am rămas fără muncă, prima reacție ar trebui să fie trimiterea unui CV la o mulțime de întreprinderi despre care nu știm nimic. În această situație, trebuie acceptată o ofertă pentru a depăși situația creată. Este ca și cum am luptat împotriva unui adversar fără nici un plan, fluturând brațele pentru a găsi o soluție. Revenind la CV, acesta trebuie însotit de o scrisoare de intenție și a căuta nu orice companie, ci pe cea care corespunde solicitărilor și aptitudinilor personale, capacitaților câștigate prin studiu și practică.

Tot așa și în karate, mișcarea brațelor nu ne ajută să ieşim din situația apărută, dacă nu există o focalizare a concentrării, a forței și dirijarea acesteia către adversar.

Bineînțeles că se pot utiliza aceste principii și fără a practica artele martiale.

Dar practicanții de karate serioși susțin că exercitarea acestei filozofii- este vorba de gândire Zen budistă-, contribuie foarte mult la întărirea caracterului și a puterii de decizie.

Studiind karate, învățăm să ne mișcăm corpul într-un anumit mod, practicând multe ore tehnice cerute. După un timp, loviturile și pumnii sunt eliminate aproape fără o gândire propriu-zisă, atitudinea puternică și echilibrată devenind o parte componentă a vieții de zi cu

zi, iar, prin exercițiile repetitive, mintea și corpul învață să reacționeze în fața situațiilor inedite care pot apărea.

Karate este una din cele mai răspândite arte marțiale practicate în lume. Practicarea lor necesită o puternică coordonare între mișcarea fizică și focalizarea mentală, concentrare, în esență sa. După ce au apărut și s-au dezvoltat în Asia (India, China, Japonia) într-o perioadă de câteva sute de ani, în prezent s-au extins atât ca suprafață, dar și ca metode de practică, fiind create sute de stiluri și variante practicate astăzi în întreaga lume.

Așa cum menționam în prima parte a lucrării, karate-ul modern s-a dezvoltat la început în Okinawa, care a devenit parte a Japoniei. În perioada care a urmat, maestrii care au evoluat în arte marțiale, au creat o mulțime de variante de practică, punând, în funcție de percepția fiecăruia, accentul pe variante diferite de studiu.

La practica individuală, ca formă de luptă cu mâinile goale, sau adăugat și armele, unelte folosite ca arme, în condițiile în care autoritățile interzisesc folosirea oricărora tipuri de tehnologii de luptă.

Revenind la tema abordată în prima parte a lucrării, respectiv cea a creerii și coordonarii energiei și practicii sincere și corecte a karate, nu putem să nu menționăm faptul că, în practică, o persoană mai masivă, mai puternică va avea întodeauna un avantaj în fața uneia mai mici fizic, mai slabe. Acest lucru, însă, nu poate duce la concluzia că poate și obține victoria finală.

În funcție de modul în care un practicant poate și știe să își dirijeze energia, aceasta poate varia în funcție de intensitatea și direcția forței transmise către adversar. În karate, cunoaștem o mulțime de lovitură de pumn și picior, de poziții, au la baza aceeași idee și anume, dirijarea forței către adversar, în scopul final de obținere a victoriei.

Unul din aspectele importante în studiul karate, este diferențierea mișcării când lovim cu brațul sau piciorul. Astfel, în momentul în care lovim cu brațul, trebuie să avem în vedere faptul că în această mișcare, corpul va trebui să se mențină în permanență vertical, să nu se apeleze înainte, mișcare care ar putea crea probleme de echilibru și control al forței. Inițial, în momentul în care există intenția de a lovi, la un începător în practică, există teama de a nu se răni sau să nu apară durerea. De aceea, forța de lovire este mult redusă din cauza faptului că este reținută prin reducerea vitezei de lovire.

Atenția este concentrată, în această situație, pe reducerea riscului durerii sau răni, mai mult decât pe creșterea forței la impactul cu obiectul lovit. Pentru creșterea forței de lovire, karateka, indiferent că este începător sau avansat, trebuie să aibă în vedere demararea acțiunii de lovire printr-o inspirație puternică, urmând ca pe măsura execuției tehnicii, aerul din piept să fie expirat, în aşa fel, încât în momentul final al loviturii, la impact, aerul să fie complet eliminat din plămâni, iar mușchii corpului contractați la maxim, transformând corpul într-un bloc dur, împins înainte spre adversar de către piciorul din spate.

Întrucât singurul sprijin pe direcția spre adversar va fi pumnul care lovește, acesta va avea un maxim de forță degajată, formată din:

- greutatea corpului în deplasare înainte, la care se adaugă:
- împingerea în piciorul din spate,
- viteza de lovire a brațului,

-forță dată de retragerea brațului opus, cu viteză, la șold,
-răsucirea șoldurilor odată cu execuția loviturii și retragerea brațului în hikite.

O situație asemănătoare este cea dată de lovitura cu piciorul, cu deosebirea că în cazul acesta, echilibrul este instabil, iar corpul se împinge în direcția loviturii: înainte la mae geri, lateral la yoko geri, circular la mawashi geri sau ura mawashi/ushiro geri.

Aceste răsuciri au drept rezultat focalizarea forței către adversar.

În explicația anterioară, mentionam că ambii luptători încearcă să își construiască și să își dirijeze forța către adversar în ideea corectă de a spori forța atacului.

În karate însă, este la fel de important să canalizăm și forța adversarului. Un practicant bun acumulează cunoștințe pentru a efectua mișările necesare atingerii acestui obiectiv.

Ca orice obiect în mișcare și pumnul sau piciorul cu care se lovește au momentele lor de maximă eficiență, rezultate ale masei și exploziei loviturii, la care se adaugă direcția corectă a loviturii.

O mișcare orientată lateral printr-un blocaj, poate determina un dezechilibru și căderea celui care lovește.

Aruncarea adversarului nu este o preocupare a karate, face parte din judo sau aikido, alte forme de arte marțiale.

Pentru a se proteja împotriva atacurilor, karateka adoptă poziții particulare de luptă, speciale, putem spune.

În general, poziția unui karateka este una echilibrată, de zenkutsu-dachi, kiba dachi sau fudo dachi, element ce îi oferă o mai mare stabilitate și, în același timp, îi oferă o mai mare protecție în fața unui atac și o mai bună mobilitate în deplasare. Centrul său de greutate este ușor coborât, astfel încât să fie mai dificilă executarea unui atac în jos de către adversar.

În general, stilurile de arte marțiale au fost dezvoltate în scopuri de autoapărare, dar uneori includ și elemente care depășesc aceste obiective. Un element foarte important este, în această situație, acordarea unei atenții mai mari anatomiei umane. Folosind forță, se pot răni anumite părți mai slabe ale corpului, față, plexul solar, organele sexuale, ceea ce poate duce ușor un karateka la sol.

Ideea actuală este de a utiliza karate ca sport și mijloc de educație personală, nu în scopul luptei pe viață și pe moarte.

Un practicant cu experiență, poate avea multe căi pentru a dovedi aptitudinile și capacitatele obținute prin practică.

Pentru a demonstra măiestria în ce privește tehnicele de pumn, picior și blocaje de tehnici, un karateka trebuie să exerceze multe și variate combinații de luptă.

În cele numite kata, karateka execută tehnici de luptă, combinații imaginare contra unuia sau unui grup de atacanți.

Execuția puternică a katas-urilor este extrem de importantă pentru practicanții începători de karate pentru că îi ajută în perfecționarea tehnicilor.



Practicanții mai avansați se pot angaja în kumite, sau în forme de luptă “free styles”, cu mențiunea că în această activitate, modul de execuție a tehnicilor de lovire cu brațele este puțin diferit, în sensul că traiectoria acestora este ușor curbată.

Tipic, în special la nivelurile mai coborâte (chudan, gedan), practicantul oprește tehnica înainte de a atinge partenerul sau practică stilul control contact, controlul la contactul cu kimonoul acestuia. În întrecerile la care participă, luptătorul va avea protecții.

10.1. Spațiul de luptă competițional

În practica generală, karateka abordează lupta și se angajează în aşa fel încât să își poată folosi la maxim tehnicele și concentrarea proprie. În același timp însă, un practicant de karate poate participa la mai multe tipuri de kumite, cum ar fi “point sparring”, în ideea experimentării tehnicielor și experienței acumulate.

În acest sport, obținerea unui punct-ippon, are loc atunci când cel ce execută mișcarea dovedește o excelentă tehnică și atitudine pe tot timpul întâlnirii.

Învingător este cel ce obține numărul maxim de puncte, sau acel practicant care la sfârșitul luptei (în general, după 3 minute), detine cel mai mare număr de puncte.

Kata și kumite sunt demonstrații efective ale măiestriei unui karateka, a stăpânirii mișcărilor, la fel de bine ca și a atenției și controlului. Aceasta nu înseamnă că un practicant avansat trebuie să facă totul ca să dovedească forța sa complete, acest lucru putând fi deosebit de periculos.

Un bun practicant va folosi alte căi, colaterale pentru a-și dovedi măestria.

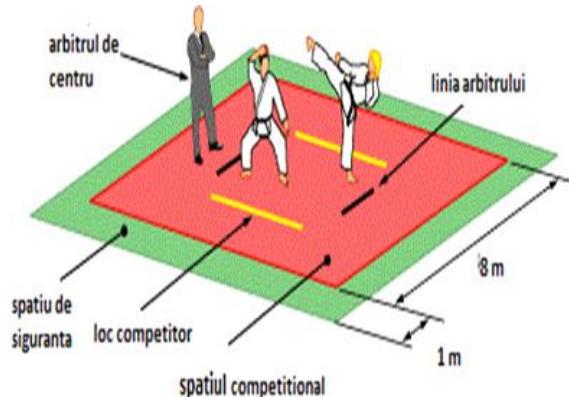
Antrenorii de karate trebuie să folosească elemente ajutătoare pentru a se proteja împotriva loviturilor puternice ale elevilor lor.

Astfel ei pot folosi protecții pentru piept, abdomen, mâini, picioare etc., elemente utilizate atât în antrenamente de karate convențional, cât și în autoapărare.

Una din formele prin care se poate dovedi forța lovirii este practicarea tameshiwari, adică a spargerii a diferite obiecte-cărămizi, tigle, bucăți de lemn, etc.

Demonstrațiile acestea dovedesc nu numai forța loviturii, ci și puterea de concentrare, stăpânirea reținerilor de teamă unor posibile dureri, pentru a elibera forța necesară orientată spre ținta propusă.

Atunci când exersați sau concurați într-un sport, observați numeroase schimbări în corpul dumneavoastră. Respirația e mai grea și mai rapidă, mușchii sunt contractați, inima batе mai repede, transpirați din greu.





Acstea sunt răspunsurile normale la exercițiile făcute, indiferent dacă sunt efectuate regulat sau doar periodic, dacă sunteți un luptător de ocazie, competițional sau un atlet cu pregătire.

Indiferent de nivelul concursului, veți avea aceleași manifestări ale organismului.

Corpul fizic dispune de o mare varietate de procese pentru a răspunde cerințelor mușchilor.

De aceea trebuie acordată o mare atenție pregătirii individuale, care să completeze antrenamentul propriu-zis în Dojo.



„Poți lupta doar aşa cum exercezi.”

MIYAMOTO MUSASHI

11.KIAI-CONSTRUIRE ȘI ELIBERARE DE ENERGIE

Kiai este un strigăt eliberat atunci când se dorește executarea unei tehnici puternice, în ideea sprijinului unei eliberări suplimentare de energie.

În practică, înțelegerea și practicarea kiai-ului, are două obiective:

a. Obținerea prin eliminarea aerului din plămâni și împingerea diafragmei în jos, a unei contractii musculare abdominale care trebuie să aibă drept rezultat o puternică eliberare de energie prin tehnica de lovire executată cu brațul.

b. Al doilea obiectiv este ceva mai războinic: la origine, samuraii utilizau kiai pentru a-și speria adversarii (aceeași funcție cu cea a căștii și măștilor de demoni).

Sunt idei care combat această teorie, dar acestea sunt concepte greșite. Astfel, prin instinct, omul are un scurt moment de surprindere sau de teamă atunci când el aude unul dintre semenii lui scoțând un strigăt puternic, fără avertisment. Acesta ar trebui să fie principiul kiai care ar putea fi înțeles ca "...Lasă garda jos! ...", moment în care ar trebui să executați lovitura.

Se vorbește mult despre kiai ca "Strigătul care ucide", poate fi ridicol sau înfricoșător, dar dacă săpați un pic mai departe, vă dați seama că este de fapt o prelungire a Ki, a energiei interne, iar acest lucru permite să se concentreze toată forța practicanțului într-o mișcare. Se poate crede că este doar un strigăt ca oricare altul, dar spre deosebire de un strigăt natural, kiai vine de la partea de jos, **Seika Tanden** numit deseori Hara, în lumea Artelor Marțiale.

La baza construirii și eliberării unui kiai stă concentrarea, care, aşa cum am menționat mai sus, este de fapt o reprezentare a conexiunii respirației-energie "**Kokyu-rokyu**".

Kiai-ul face parte integrantă din practica noastră în karate, semnificația sa fiind relativ obscură și înconjuratează de aura de mister.

În scopul de a înțelege explicațiile despre kiai, este necesar mai întâi să înțelegem și să avem o definiție a conceptului de Ki, care este componenta de bază a acestei practici. Ki este o parte importantă a filosofiei tradiționale japoneze.

În filozofia japoneză, Ki este principiul vital care conectează lumea subiectivă și lumea obiectivă. Ki este, prin urmare, intim legat de noțiunea de existență și invulnerabilitate, este sursa vitalității noastre: suntem plini de ea și o putem controla prin voința noastră.

Dar Ki nu există numai în corpul nostru: este găsit în natură, acolo unde există viață. Concentrația de Ki în organism determină calitatea vieții noastre, absența sa fiind sinonimă cu moartea. Conceptul de Ki este de natură metafizică, dar expresia ei este fizică. Calitatea Ki, prin urmare, a kiai, trebuie să fie la fel de mare ca și esența metafizică a existenței sale.

Depășind aspectul filozofic al Kiai, este necesară o explicație a modului și scopului în care este folosit. Astfel, scopul kiai în practica Artelor Marțiale, este variat:

- Auto-încurajare;
- Dobândirea unei încrederi mai puternice în personalitatea proprie;
- Provocarea adversarului, dirijarea atenției, în ideea de a fi provocat să se angajeze într-o activitate.
- Concentrarea energiei;
- Impresionarea unui adversar, determinarea acestuia să ezite.
- Surprinderea sau chiar întreruperea unei acțiuni a adversarului.
- Deranjarea adversarului și distragerea atenției.

În timpul antrenamentului, kiai-ul nu trebuie să fie un scop în sine: trebuie să exprime energie și să permită spiritului să elibereze maxim de forță. Acest lucru este posibil doar dacă kiai-ul eliberat este natural, fără a gândi prea mult la acesta. Într-adevăr, dacă sunteți prea conștienți că veți elibera kiai, ce eliberați nu va fi un kiai propriu-zis, ci zgromot asemănător.

Un alt motiv pentru a evita gândirea kiai este că adversarul ar putea simți ceea ce vreți să faceți și să se protejeze. Chiar dacă kiai-ul depinde de personalitatea, precum și de aptitudinile fizice ale fiecărui - puternice, acute, severe, lente, rapide, etc..., pentru a obține calitatea și efectele dorite, acesta trebuie să fie cât mai puternic posibil, amplu, solid și trebuie să se manifeste puternic.

Când scoateți kiai, ar trebui să treceți de la calm și liniște, la activitate și concentrare maximă.



În kiai este explozia totală a energiei. Este evident că doar un kiai de bună calitate poate fi eficient.

De exemplu, în cazul în care adversarul este în atac, iar dumneavoastră doriți să scoateți kiai și el are timp să reacționeze, este un semn că acesta nu este de calitate. Nu trebuie să confundăm kiai-ul cu strigătul.

Kiai nu este întotdeauna o eliberare de sunet. Există și o formă tăcută, care ajută la concentrarea spiritului și a tehnicii. Acesta este obținut numai după un anumit nivel și timp de practică. Abia atunci veți putea înțelege diferența între kiai ca zgromot eliberat și kiai-ul tăcut, fără a fi neapărat auzit, dar care permite degajarea unei forțe mai mari și o mai puternică concentrare.

Înainte de a ajunge în acest punct, obiectivul principal trebuie să rămână un kiai puternic, cât mai puternic pentru a degaja și Kime-ul, adică forță mai mare. În această situație, în cazul în care kiai-ul este puternic, aceasta va ajuta la contracția musculară și la calitatea mai bună a tehnicii în ansamblu.

În timpul antrenamentului, nu trebuie să încercați înțelegerea explicației teoretice a componentelor kiai-ului, ci executarea unei tehnici cât mai bune, o cât mai bună și accentuată trecere de la relaxare totală la concentrare maximă și invers, în ideea obținerii celor mai bune

rezultate. Acest lucru este necesar pentru a avea un kiai cât mai natural, neinterpretat prin gândire. Explicația aparține Maestrului japonez Nakajima.

11.1. Povestiri despre KIAI.

Sunt traduceri din „**Karate do Kyohan**”, al maestrului Funakoshi, sau” The Way of Karate” a lui Sigeru Egami.

După un film care s-a terminat în jurul orei zece noaptea, Arai și prietenii săi au mers pe jos pe Isezaki-Cho, strada principală din Yokohama, când deodată au auzit țipete, strigăte, blesteme și sunete de încăierare provenind de la „Negishiva”, un local deschis toată noaptea în oraș. Acestea se întâmplau în perioada de după războiul din Pacific și ocuparea Japoniei, de către armata americană, era în plină desfășurare.

Cei mai mulți japonezi care se plimbau erau proxeneți, hoți și alte categorii de persoane cu o moralitate îndoiefulnică. Restul erau soldați din forțele americane, comercianți care vindeau mărfuri marinilor, iar noaptea târziu, toți aceștia finalizau prin a se aduna într-un loc, unde serveau ultimul pahar și gustau ceva înainte de a se despărți. Într-o astfel de lume pestriță, lupta era un lucru obișnuit, iar restaurantul „Negishiya” era locul perfect.

S-au oprit, atrași de zgomot, pentru a vedea ce se întâmpla, în timp ce un grup se lupta la intrarea în bar. Lupta se dădea între mai multe persoane, printre care un marin marcomer și câțiva japonezi.

Marinarul a fost mai bun decât se aștepta, probabil. O lovitură cu stânga la stomac a trimis un soldat umilit la sol și alta de dreapta trimisă de sus l-a trimis pe celălalt în lumea viselor. Apoi a plecat să lupte cu proxenetul, când brusc o sticlă aruncată de cineva din mulțime l-a lovit în cap, doborându-l. În acest moment, o mulțime de bătăuși s-au repezit asupra celui căzut. Imediat și ceilalți agresori din grup au sărit pe el. Au dat în el cu răutate ca lupii, mișcându-se în jurul unui animal lovit, umplând strada cu urlete. Arai a sărit brusc în ajutorul omului aflat la nevoie. El a dat un kiai puternic care s-a auzit intens în acea noapte de noiembrerie. Strigătul scos a șocat bătăușii dormici de violență. Aceștia au înghețat, pur și simplu, renunțând la lupta în desfășurare.

În acel moment a apărut și poliția militară, iar luptătorii s-au împrăștiat.

„La scurt timp după aceea, ne-am despărțit de Arai și ne-am dus fiecare la casele noastre. În dimineața următoare, înainte de răsăritul soarelui, am ieșit în curtea din față și am început să practic kiai-jutsu. Îmi aminteam că Sensei îmi spunea întotdeauna: "Trebue să îți pui tot sufletul în sunetul scos." Am aruncat tot ce am avut în mine. Am realizat, după ce l-am văzut pe Arai în acțiune aseară, că kiai-ul meu a fost întotdeauna un kiai concentrat, că aceasta a fost practic un tip de kiai folosit în cele mai multe arte martiale".

În Kendo, Karate, Aikido sau Judo, acest kiai-focus a fost folosit în timpul executării acestor tehnici care necesită concentrarea totală a energiei corpului, dar nu ducea spre o degajare maximă a forței corpului meu. Arai mi-a deschis ochii pentru înțelegerea kiai-ului. Am avut întotdeauna acest kiai undeva pe tărâmul irealului, mistic sau ninja magic. Dar după ce am văzut ce s-a întâmplat cu o noapte înainte, am înțeles mai bine rolul acestuia.

Sensei spunea că "...un kiai bun, folosit la momentul culminant în momentele de luptă poate îngheța un adversar, îl poate paraliza sau chiar răni. Kiai-ul trebuie să fie un strigăt în

adevăratul sens al cuvântului, rezultat al concentrării mușchilor abdomenului. Este o armă în sine."

După ce am exersat mai mult, am realizat că kiai-ul folosit în Dojo nu este o piesă de artă pe care maeștrii Artelor Marțiale au pus-o în chenar pentru a se lăuda cu ea. A urlă în mod obișnuit nu este un kiai, este doar un strigăt din gât. Adevăratul kiai însemnă concentrarea explozivă a abdomenului, a diafragmei. Sensei ne spunea în antrenament că un rol important în forța kiai-ului îl are poziția limbii care generează forme diferite de strigăt.

În această dimineață, am repetat, schimbând poziția limbii mele în toate părțile gurii și strigătul meu trebuie să fi fost foarte caraghios.

La auzul strigătului, câinele meu fugi în casă, iar slujnica a ieșit repede să vadă care era cauza tulburării sale. Aceasta nu era însă, o dovadă că am atins nivelul kiai-ului. Mai am de exersat pentru a obține rezultate.

O povestioară plăcută...

Un ronin l-a vizitat pe Matajuo Yagyu, ilustrul maestru al artei Sabiei, cu intenția fermă de a-l sfida pentru a verifica dacă reputația sa nu este doar o poveste. Maestrul a încercat să explice Roninului că motivul vizitei sale este prostesc și că el nu vede vreun motiv ca să răspundă la asemenea provocare. Dar vizitatorul, care părea a fi un expert formidabil și dornic de faimă, a fost decis să meargă până la capăt.

Pentru a-l provoca pe stăpân, nu a ezitat să-l trateze ca pe un laș. Matajuo Yagyu nu și-a pierdut calmul, dar l-a invitat pe Ronin să-l urmărească în grădină. Apoi a îndreptat degetul în vîrful unui copac. A fost un şiretlic menit să distra gașca atenția? Vizitatorul a plasat mâna pe mânerul sabiei sale, a pașit înapoi către pași înainte de a lua o privire în direcția indicată. Două păsări, de fapt, stăteau pe o ramură. Fără a înceta să se uite la ele, Maestrul Yagyu a inspirat profund, apoi a lansat un kiai, un strigăt de mare putere. Aproape simultan, cele două păsări au căzut la pământ, fără viață.

- "Ce părere ai?" l-a întrebat Maestrul pe vizitatorul său care făcu ochii mari.

- "...in... incredibil...", a exclamat Ronin, vizibil agitat și surprins de rezultatul acțiunii Maestrului.

- "...dar nu ați văzut continuarea încă..."...

Atunci sună al doilea kiai al maestrului. De data aceasta păsările au început să dea din aripi și să zboare. La fel și Ronin...

Aspectul pașnic al kiai-ului

Un Maestru de Arte Marțiale merge într-o zi la un spectacol de teatru. La un moment dat în timpul spectacolului, pe când toți spectatorii erau atenți la jocul actorului, maestrul a scos un kiai scurt. Acest gest a provocat un mic scandal, deoarece toți cei din jurul său s-au speriat. În fine, după o serie de comentarii, spectacolul se continuă. La finalul acestuia, actorul vine și îl întreabă despre motivul care a cauzat acest gest. Sensei-ul răspunde: "...la un moment dat, am simțit că ai pierdut din concentrarea ta, și am scos un kiai să intru în jocul tău.

"După reflecție, actorul a fost de acord că el a fost de fapt distras pentru scurt timp, chiar înainte ca Sensei-ul să scoată strigătul său. Maestrul a detectat acest mic defect în concentrare, și a țipat ca să ajute actorul pentru corectarea acestei căderi.

Sunt deosebit de interesante și atractive povestirile Maestrului Funakoshi legate, fie de practica în karate, fie de momente din viața sa care l-au adus în situații în care a trebuit să folosească experiența câștigată prin antrenamente. Am considerat ca importantă redarea câtorva povestiri care nu sunt altceva decât experiențe de viață care au avut efecte pozitive asupra gândirii și practicii sale.

Ceea ce urmează mai departe cuprinde descrierea unor experiențe din viața de practicant a Maestrului.

Împotriva unui taifun

Poate ar fi mai cuminte să lași altă persoană să-ți descrie faptele din tinerețe, decât să o faci tu însuți. Trecând însă peste sentimentul rușinii, voi cita aici cuvintele lui **Yukio Togawa**, neasumându-mi nici o responsabilitate pentru ele. Îi asigur pe cititor că episodul descris este adevărat. Cititorul ar putea descoperi o umbră de ne bunie, dar nu regret.

„Deasupra, cerul, scrie domnul Togawa, era negru, iar vântul puternic transforma în pustiu tot ce întâlnea în cale. Ramuri mari erau smulse din copaci, praful și prundișul zburau prin aer, rănind fețele oamenilor. Okinawa, este cunoscută ca o insulă a taifunelor și ferocitatea furtunii sale tropicale desfide orice descriere. Pentru a rezista vânturilor care devasteză insula în mod regulat – în fiecare an, în timpul anotimpului furtunilor – casele din Okinawa sunt joase și construite cât mai solid. Sunt înconjurate de ziduri înalte de piatră, iar plăcile de țiglă din acoperiș sunt întărite cu mortar. Dar vânturile sunt atât de puternice (pot atinge câteodată viteza de 160 km pe oră), încât în ciuda tuturor precauțiilor, casele tremură din toate încheieturile și se clatină.

În timpul unui astfel de taifun, pe care-l țin bine minte, toți oamenii din Shuri s-au strâns în casele lor, rugându-se ca acesta să treacă fără a face pagube. Nu, n-am spus bine” toți oamenii”, deoarece mai era un Tânăr care stătea cocoțat pe acoperișul casei sale din Yamakawa-cho și era hotărât să lupte cu taifunul. Oricine ar fi privit făptura solitară ar fi ajuns desigur la concluzia că-și pierduse mintile.

Înfrunta vijelia pe acoperișul alunecos, purtând un fel de șort și ținând în mâini o rogojină, ca pentru a se feri de vânt. Cădea din când în când, deoarece trupul său aproape gol era mânjat de sus până jos de noroi. Tânărul părea a fi în jur de douăzeci de ani sau chiar mai Tânăr. Era mic de statură (înalt de 1,50 metri), dar cu umerii lați și bicepșii bine dezvoltăți. Părul îl avea pieptănat ca un luptător de” sumo”, cu codiță și ac de argint, indicând că aparține clasei” shizoku”.

Dar toate acestea sunt de mică importanță. Ceea ce atrăgea în mod deosebit atenția era chipul său, ochii mari, strălucind ca o lumină stranie, fruntea înaltă, pielea de culoare arămie. Strângând din dinți atunci când vântul încerca să-l smulgă, el degaja o forță nemaiomenită. Părea unul din păzitorii regilor Deva.

Acest Tânăr stătea într-o poziție joasă, ținând rogojina în sus împotriva vântului puternic. Poziția luată te impresiona, deoarece era ca și cum ar fi stat călare pe un cal. Într-

adevăr, orice observator care ar fi fost familiarizat cu karate-ul și-ar fi dat seama cu ușurință că Tânărul stătea în ”kiba dachi” (poziția călărețului de fier), cea mai stabilă din toate pozițiile karate-ului, și că se folosea de tăria taifunului pentru a-și fortifica atât corpul, cât și mintea”.

A câștiga prin a pierde

Aș dori să relatez două întâmplări care i-ar ajuta, cred, pe cititorii mei să înțeleagă esența Karate-Do-ului. Ambele întâmplări au avut loc la țară, cu ani în urmă, și amândouă ilustrează cum poate să câștige un om pierzând.

Prima s-a desfășurat pe un drum la sud-vest de castelul Shuri, drumul care duce spre fostă vilă a guvernatorului, numită Ochaya Goten. Lângă vila sa înaltă exista o ceainărie, construită după vechea modă Nara, având o priveliște impunătoare asupra Pacificului. Guvernatorul, după zile de muncă istovitoare, obișnuia să vină aici pentru a se odihni împreună cu soția și copiii săi.

De la Shuri era o distanță de peste 1,5 km, iar drumul era pavat cu piatră și flancat de pini înalți și maiestuoși. Atunci când vila, care nu mai era proprietatea privată a guvernatorului, a fost deschisă pentru public, am venit împreună cu Maestrul Itosu și câțiva karateka pentru a privi luna. Grupul nostru fiind cât se poate de vesel, am pierdut noțiunea timpului și am stat acolo până târziu, discutând despre karate și recitând poezii.

În cele din urmă am decis să plecăm spre casă și am pornit înapoi pe drumul spre Shuri. Luna era acoperită de nori, și cei tineri trebuiau să lumineze drumul cu lanterne pentru Maestrul Itosu. Deodată, cel care era înaintea noastră a strigat să stingem lanternele. Le-am stins repede, dându-ne seama că eram în pericol.

Cei care voiau să ne atace erau la fel de mulți ca și cei din grupul nostru, așa că din punct de vedere numeric, forțele erau egale, dar în cazul în care nu ar fi fost practicanți de karate, cum eram noi, ar fi fost obligați să se retragă. Era atât de întuneric, încât nu puteam să le vedem fețele.

M-am întors spre Maestrul Itosu pentru instrucțiuni, dar ce a spus dânsul a fost:

-Stați cu spatele spre lună! Spatele spre lună!

Am fost cât se poate de uimit, deoarece credeam că maestrul nostru ne va oferi acum posibilitatea de a folosi în practică toate cunoștințele noastre de karate și, desigur, toți eram pregătiți pentru a face față celor care ne atacau. Cu toate acestea, Maestrul Itosu nu ne ceruse altceva decât să stăm liniștiți, cu spatele spre lună! Ni se părea că nu avea nici un sens. După câteva minute, dânsul îmi șopti la ureche:

-Funakoshi, ce-ar fi să te duci să discuți cu ei? S-ar putea să nu fie oameni răi. Spune-le că fac și eu parte din grup, aceasta ar putea să schimbe lucrurile.

Mi-am înșușit instrucțiunile date și am pornit spre cei care ne așteptau.

-Vine unul din ei! am auzit pe cineva strigând.

-Vine unul din ei! Fiți gata!

Se pare că erau pe punctul de a porni o bătaie pe cinste.

Pe măsură ce mă apropiam de ei, am observat că purtau măști pe fețe, fiind imposibil de identificat. Le-am spus politicos că Maestrul Itosu face parte din grupul nostru și că toți ceilalți eram elevii lui.

-Se poate, am adăugat calm, să ne fi confundat cu alții.

-Itosu? Cine-i ăsta? – mormăi unul dintre ei. N-am auzit niciodată de el!

Altul, văzând că de scund eram, strigă:

-Hei, puștiule, ce-ți bagi nasul în treburile celor mari? Cară-te de aici! și începu să mă împingă.

Am intrat imediat într-o gardă de luptă. Dar, imediat, l-am auzit pe Maestrul Itosu:

-Fără luptă, Funakoshi! Ascultă-i! Discută cu ei!

-Ei bine, m-am adresat eu lor, ce aveți împotriva noastră? Să auzim!

Înainte de a avea timp să primim un răspuns, am fost ajunși de un grup de necunoscuți care, în mod evident, erau într-o stare bahică avansată și cântau căt îi ținea gura, în drumul lor spre casă. Când au ajuns destul de aproape de noi pentru a-și da seama de confruntarea ce va avea loc, au început să strige fericiti la gândul că vor asista la o bătaie bună, cu mult sânge. Unul dintre ei îl recunoscu pe maestrul nostru.

-Dumneata ești Maestrul Itosu! strigă el. Nu-i aşa? Desigur că dumneata ești! Ce naiba s-a întâmplat?

Apoi se întoarse spre cei care voiau să ne atace.

-Ce? Ați înebunit? – striga el. Oare nu știți cu cine aveți de-a face?

Dânsul este Itosu, maestrul de karate, cu elevii săi. Nici dacă ați fi de două ori pe atâția, n-ați putea face față. Mai bine v-ați cere scuze și căt mai repede!

Nu și-au cerut scuze, dar au vorbit ceva între ei și în cel mai scurt timp s-au făcut nevăzuți în noapte. Apoi Itosu ne-a dat alte instrucțiuni, care ni s-au părut iarăși căt se poate de ciudate. În loc să ne continuăm drumul, el ne-a spus să ne întoarcem pe un drum mai lung spre Shuri. Nu am scos nici un cuvânt în legătură cu incidentul petrecut, până nu am ajuns la el acasă, apoi ne-a rugat să-i promitem că nu vom vorbi despre cele întâmplate.

-Ați făcut treabă bună azi noapte, băieți! a spus dânsul. N-am nisi o îndoială că veți deveni adevărați karateka. Dar să nu suflați nici o vorbă nimănui despre cele întâmplate! Nimănui, ați înțeles?

Mai târziu am aflat că cei care ne atacaseră s-au dus la locuința Maestrului Itosu pentru a-i cere scuze. Astfel, am aflat că oamenii pe care noi îi luasem drept criminali sau hoți erau de fapt **Sanka**, oameni ce muncesc într-un anumit sat, unde se distilează cel mai tare lichior din Okinawa, numit *awartori*.

Erau, de fapt, doar scandalagii, puși pe harță, mândri de puterea lor fizică. Ne aleseră pe noi, în acea noapte, deoarece le părusem tocmai buni pentru a-și pune la încercare curajul. Atunci am înțeles căt de înțelept fusese Maestrul Itosu spunându-ne să ne întoarcem la Shuri pe un alt drum, pentru a evita o eventuală confruntare.

Mi-am dat seama că de aici izvorăște adevăratul înțeles al karate-ului. Mi s-au înroșit obrajii de rușine când am realizat că dacă nu era Maestrul Itosu, mi-aș fi folosit priceperea și puterea împotriva unor oameni nepregătiți.

A doua întâmplare similară, a avut un sfârșit mai mulțumitor.

Mai întâi ar trebui să povestesc căte ceva despre familia soției mele. Mulți ani de-a rândul, aceasta a încercat să experimenteze un soi mai bun de cartofi și era destul de prosperă din punct de vedere material, dar după Restaurația Meiji din anul 1868 a trecut printr-o

perioadă grea și s-a mutat într-un mic sat de fermieri, care se numea Mawashi, la circa 4 km de Naha. Tatăl soției mele, un susținător fidel al Partidului Încăpățanat, a devenit cu timpul cam ciudat: atunci când vremea era bună – își păzea câmpurile, iar când ploua – stătea acasă și citea. Asta era tot ce făcea.

Soția mea îl iubea foarte mult. Într-o zi de sărbătoare, împreună cu copiii, pleacă la ei în vizită. În aceeași seară am pornit și eu spre sat, deoarece nu-mi plăcea idea de a-mi ști soția și copiii mergând singuri spre casă, pe întuneric.

Drumul spre Mawashi era izolat și trecea prin păduri dese de pini. Era deja destul de întuneric, așa că am fost luat prin surprindere atunci când doi oameni necunoscuți mi-au sărit în față, din umbra copacilor, blocându-mi drumul. Aceștia purtau măști. Se pare că nu erau numai puși pe harță, dar și dornici de a provoca o încăierare.

-Ei bine, strigă unul dintre ei pe un ton insolent, ce stai acolo de parcă ai fi surd și mut. Știi ce vrem. Vorbește! Spune: ...Bună seara, domnule... și spune-ne ce zi frumoasă este astăzi. Nu pierde timpul, că o să-ți pară rău. Îți promit că o să-ți pară rău!

Cu cât se ambalau ei mai tare, cu atât devineam eu mai calm. Pot să vă spun că după modul în care și-a strâns pumnul, omul care vorbise cu mine nu era un karateka, iar celălalt, care ținea în mâini un băt gros, era evident un amator.

-Nu crezi că mă confunzi cu altcineva? Sigur este o greșeală la mijloc. Cred că dacă am sta de vorbă... am întrebăt eu liniștit.

-Taci din gură, pocitanie! – mărâi omul cu bâta. Drept cine ne ie?

Acestea fiind spuse, cei doi necunoscuți se apropiară de mine. Nu m-am simțit cătuși de puțin intimidat.

-Se pare, am spus, că va trebui în cele din urmă să lupt cu voi, dar sfatul meu sincer ar fi să nu mai insistăți. Nu cred că ar fi bine pentru voi pentru că...

Omul înălță bâta.

-...pentru că, am continuat repede, dacă nu aș fi sigur de victorie, nu aș lupta. Știi totuși că sunt obligat să pierd. Atunci de ce luptăm? Are vreun rost?

Auzind acestea, cei doi s-au calmat într-o oarecare măsură.

-Ei bine, spuse unul dintre ei, văd că nu prea ai chef de luptă. Dă-ne atunci banii.

-Nu am, le-am răspuns, arătându-le buzunarele goale.

-Atunci dă-ne niște tutun!

-Nu fumez. De fapt, tot ce aveam la mine erau numai câteva manju, prăjituri pe care doream să le depun la altarul din casa tatălui soției -mele.

-Iată, luați-le pe acestea! le-am propus eu.

-Ia te uită! Are numai manju – au spus ei cu dușmănie. Fie! Mai bine decât nimic.

Luând prăjiturile, unul dintre ei spuse:

-Mai bine ai pleca acum, și fiu atent, drumurile sunt primejdioase!

Peste câteva zile s-a întâmplat să mă întâlnesc cu Maestrui Azato și Itosu. În timpul conversației noastre, le-am povestit întâmplarea. Primul care m-a lăudat a fost Maestrul Itosu, care mi-a spus că am procedat corect și că orele petrecute cu mine pentru a-mi preda karate nu au trecut fără rost.

-Dar – întreabă Azato zâmbind – dacă ai rămas fără manju, ce-ai mai putut oferi altarului socrului tău?

-Deoarece nu am mai avut nimic la mine, i-am închinat o rugăciune sinceră și profundă.

-Foarte bine! spuse Azato. Ai procedat, într-adevăr foarte bine! În aceasta constă adevăratul spirit al karate-ului. Acum începi să înțelegi semnificația lui.

Am încercat să-mi domolesc sentimentul de mândrie. Deși cei doi maestri nu m-au lăudat niciodată când executam kata, iată că acum mă lăudau. Am simțit o deosebită bucurie pentru prețuirea ce mi se arăta.

Pericolul orgoliului

Tocmai împlinisește treizeci de ani când, intr-o seară, mă întorceam de la Naha la Shuri. Drumul era izolat și după ce treceai de templul Sogenji devinea și mai pustiu. Pe partea stângă a drumului era un cimitir, iar alături se afla un eleșteu unde în vremuri apuse luptătorii obișnuiau să adape caii. Lângă eleșteu era o parcelă cu iarbă, în centrul căreia se afla o platformă de piatră. Aici tinerii din Okinawa veneau să-și încerce puterea în cadrul luptelor cu brațele. În acea seară, pe când treceam eu pe acolo, câțiva tineri tocmai erau prinși în luptă.

După cum am mai arătat, luptele cu brațele din Okinawa sunt oarecum diferite de cele practicate în restul Japoniei. Îmi plăcea foarte mult și (trebuie să mărturisesc) aveam destul de multă încredere în forțele mele. Câtva timp am stat și am privit. Apoi, deodată, unul din tineri strigă spre mine:

-Hei, omule! Vino aici și încearcă și tu! Sau ți-e frică?

-Așa e!... – strigă altul. Ce stai acolo și privești? Nu e prea politicos!

N-aveam cătuș de puțin chef de ceartă, așa că le-am spus:

-Vă rog să mă scuzați, dar acum trebuie să plec, și am pornit pe drumul meu.

-Ba n-o să pleci! – spuseră câțiva tineri și fugiră spre mine.

-Nu cumva te-ai gândit să fugi? – mă ironiză unul.

-Chiar nu știi să te porți? – întrebă celălalt.

Cei doi m-au apucat de cămașă și m-au tras spre platforma de piatră. Acolo stătea un om mai în vîrstă, care se pare că era arbitrul lor și probabil cel mai puternic luptător din grup. Puteam desigur să folosesc cunoștințele de karate pe care le aveam atunci pentru a scăpa, dar am hotărât să particip la concurs.

Pe primul concurent, care părea de altfel și cel mai puțin pregătit, l-am învins fără nici un efort. Cel de-al doilea Tânăr cu care am luptat s-a dovedit de asemenea a fi o victimă ușoară. Același lucru s-a întâmplat și cu următorii: al treilea, al patrulea și al cincilea.

Mai rămăseseră doi oameni în concurs, unul dintre ei fiind arbitrul. Amândoi păreau a fi adversari puternici.

-Ei bine, spuse arbitrul spre celălalt, e rândul tău acum. Ești pregătit să lupți cu acest străin?

-Mi-e teamă că eu nu prea mai sunt bun, am intervenit eu. Mi-ajunge cât am luptat și oricum nu cred că pot învinge. Vă rog să mă scuzați.

Dar ei au insistat. Adversarul meu m-a privit urât și m-a prins de mâna, așa că n-am avut altă soluție decât să primesc lupta. Victoria a fost iarăși de partea mea.

-*Acum chiar că trebuie neapărat să plec, am spus. Vă mulțumesc și vă rog să mă scuzăți.*

De această dată, se pare că mi-au acceptat scuzele. Dar încă de când plecasem spre Shuri am avut presimțirea că ziua nu va trece fără vreun incident, și iată că avusesem dreptate, deoarece nu după mult timp, am auzit un zgomot în spatele meu.

Din fericire, atunci când plecasem spre Naha, ploua și mi-am luat umbrela. Acum o foloseam drept baston. Auzind zgomotul, am deschis-o repede și am pus-o pe umeri, pentru a mă feri de loviturile ce le puteam primi din spate.

Pe scurt, deși am fost atacat de șapte sau opt oameni, am reușit să evit toate loviturile, apoi l-am auzit pe cel mai în vîrstă dintre ei spunând:

-*Cine o fi asta? Se pare că știe karate.*

Atacul se opri. Stăteau în jurul meu privindu-mă supărați, dar fără a mai îndrăzni să mă lovească și să mă opreasca din drumul meu. Mergând, am recitat în gând unul din poemele mele preferate, fiind atent și la cel mai mic zgomot. Nu am mai auzit nimic.

Până a ajunge la Shuri, am fost cuprins de remușcări. De ce a trebuit să particip la concurs? Oare numai simpla curiozitate? Dar mi-a venit în minte adevăratul răspuns la întrebare: aveam o încredere prea mare în puterea mea. Era vorba, într-un cuvânt, despre orgoliu. Încălcasem spiritul Karate-Do-ului și îmi era rușine de mine. Chiar când scriu aceste pagini, cu mulți ani după cele întâmplate, am același sentiment adânc de rușine.



*„Pentru a practica Zen sau Artele Marțiale,
trebuie să trăiești intens, din toată inima,
fără rezerve – ca și cum ai muri în clipa următoare.”*

TAISEN DESHIMARU

12. ANTRENAMENTUL DE KARATE

Salutul nu este obligatoriu, dar vă poate ajuta la demonstrarea respectului pentru spațiul de luptă, colegi, adversari, instructori și antrenori.

Întotdeauna este bine să vă așezați în seiza la începutul cursurilor. După așezarea în seiza, instructorul cu cel mai mare grad-liderul, va comanda **MOKUSO** (meditație). În acest moment se închid ochii pentru aproximativ 60 secunde, gândurile fiind orientate spre interior, spre antrenamentul corpului.

La începători, unde este mai dificil să se realizeze controlul minții și concentrarea, aceștia trebuie învățați să urmărească cu gândul respirația, calea urmată de aer la inspirație, apoi la eliminarea acestuia din plămâni. În continuare, cel care conduce antrenamentul va comanda **MOKUSO YAME** (opriți meditația), după care se pot deschide ochii.

În continuare, conducătorul antrenamentului comandă **SHOMEN NI REI** (salutul simbolului Dojo-ului, dar și a maestrilor care au inventat karate-ul și l-au transmis mai departe, fotografia maestrului Funakoshi Gichin).

Pentru aceasta, se pune palma stângă, apoi cea dreaptă pe podea, la o distanță de 20-30 cm una de cealaltă, după care se apleacă corpul înainte, spre podea, dovedind prin aceasta respectul cuvenit artei marțiale și propriei persoane.

După acest ritual, corpul se îndreaptă, iar cel mai mare în grad din formație, va comanda (**SHIHAN**) **SENSEI NI REI**, adresat instructorului cu centura neagră, după care urmează același ritual al aplecării, cu întoarcerea către Sensei, odată cu pronunțarea “Oss!”, formulă de respect.

În ultima parte a salutului, se salută și Senpai, celealte centuri negre cu grad mai mic, cu comanda **SENPAI NI REI**, urmată de înclinarea întregului grup participant la pregătire către practicantul cu gradul cel mai înalt din sală, încă din seiza, acest ultim ritual însemnând mulțumire că acesta mă ajută să progreseze.

În unele săli de antrenament se practică, pe lângă **SENPAI NI REI**, formula **OTAGAI NI REI**, adică salutul tuturor participanților la antrenament, ceea ce contribuie la adâncirea spiritului de echipă.

Meditația. Durează aproximativ 5 minute. Eliminați din minte toate celelalte gânduri; concentrați-vă asupra inspirației pe nas și expirației pe gură. Respirați adânc, dirijați-vă gândirea către studiul în karate și veți putea să vă creați mediul optim pentru învățarea acestora.

Nu există nici o limită de timp, dar meditând timp de cel puțin 5 minute ar trebui să vă clarificați gândurile suficient pentru a vă putea permite să vă concentrați și, practicând, să vă sporiți abilitățile practice.

În timpul meditației, încercați să uitați toate activitățile din afara Dojo-ului, școală, muncă, familie, problemele de viață, uitați totul și dirijați-vă gândurile către viitoarele tehnici.

În momentul în care ați reușit să treceți acest “gard”, ar trebui să vă puteți concentra spre tehnice care ar trebui să umple golul lăsat de concentrare. Acest gol ar trebui să trezească focul, dorința umplerii lui, orientându-vă către studierea și înțelegerea tehnicielor.

Încheierea meditației reprezintă ruperea de lumea din afară și acordarea unei atenții totale cercetării și practicării tehnicielor. La sfârșitul antrenamentului, se practică aceeași meditație, ce semnifică ruperea de lumea antrenamentului și revenirea la viața de zi cu zi.

Încălzirea. (aproximativ 10-15 minute).

Începeți prin alergarea pe loc sau în jurul sălii, pentru aproximativ 5 minute; plus aproximativ 5 minute (sau 20 de repetări fiecare) de flotări, genoflexiuni sau sărituri, exerciții dinamice, în general.

Încălzirea este vitală pentru capacitatea mușchilor de a desfășura activitatea fizică din timpul muncii în Dojo. Dacă nu există această pregătire înaintea exercițiilor din sală, riscați ca efectele antrenamentului, în loc să vă ajute să progresați, să se întoarcă împotriva evoluției normale a corpului.

Articulațiile slab încălzite pot ceda și se vor întinde, mușchii neîncălziți vor face febră musculară, ceea ce vă va crea probleme de rezistență la antrenament.

Scopul acesteia este accelerarea circulației sângelui, încălzirea articulațiilor și obișnuirea organismului cu efortul, astfel încât, în timpul executării tehnicielor din antrenament să nu apară situația de a leza articulațiile sau mușchii, neobișnuiți cu mișcarea.

Este deosebit de importantă o încălzire completă, mai ales în situațiile în care antrenamentele cuprind și exerciții de mobilitate articulară.

O încălzire superficială este poarta deschisă spre problemele articulare de mai târziu. Această etapă a antrenamentului este foarte importantă, indiferent de nivelul tehnic al practicanțului.

Antrenamentul propriu-zis solicită mult articulațiile și grupele musculare, respirația, de aceea trecerea la efort intens trebuie făcută progresiv, astfel încât rezultatul să fie acumulare tehnică, reflexe, forță, intuiție, etc. Este indicat ca exercițiile de forță să se facă la ultima parte a antrenamentului, urmate de relaxare. La fel, în ideea pregăririi de calitate a practicanților, încercați să folosiți numărătoarea și terminologia japoneză. Face mult mai bine și atrage atenția sportivilor.



Mobilitatea. Flexibilitatea nu este sinonimă cu o mobilitate sau cu capacitatea de a realiza o deschidere mare la picioare, fizic vorbind. O bună flexibilitate favorizează o mai bună detență și o mai mare viteză de execuție, în același timp.

Pe de altă parte, o flexibilitate bună a membrelor inferioare fac mai simplă execuția unor lovitură cu piciorul date la nivel jodan, la cap. În același timp, nu toți oamenii se nasc cu o foarte bună mobilitate. Din acest punct de vedere există o mare inegalitate între oameni. Nu este important să reușești o mare deschidere între picioare pentru a fi un bun luptător, nu există exercițiul minune care să permită să fie realizată în câteva săptămâni.

Pe de altă parte, o mare deschidere la picioare este un avantaj deoarece permite execuția unor tehnici la toate nivelurile, gedan, chudan, jodan, cu ușurință.

În sfârșit, conform principiului “cine poate mai puțin, poate și mai mult”, dacă veți obține o mai mare deschidere, căștigați în ușurință cu care execuți o tehnică, în viteză.

Fiecare karateka chiar și cei mai greoi, ar putea obține mobilitate acceptabilă

dacă se întinde puțin prin exerciții și dacă face ceea ce trebuie făcut, fără exagerare.

Mobilitatea poate dura aproximativ 15 minute. Întinderea tuturor grupelor musculare majore este esențială pentru un corp mai greoi și mai lent. Dacă nu cunoașteți exerciții de mobilitate, dacă nu aveți un antrenor, apelați la o lucrare de specialitate, care vă poate ajuta.

Nu exagerați înaintarea ligamentelor: **mobilitatea se obține în timp, nu în două antrenamente.** În practicarea karate, încălzirea și mobilitatea picioarelor este crucială pentru obținerea progreselor.

Întotdeauna mobilitatea vine după încălzire, atunci va fi mai sigură și mai eficientă. Efectuată înaintea încălzirii, poate avea efecte negative în timp, din cauza suprasolicitării întinderii ligamentelor, ceea ce poate avea rezultate dezastruoase.

Pentru o bună practică, este indicat ca înainte de a începe exercițiile de mobilitate, să se efectueze o foarte bună încălzire a articulațiilor. În general, instrucțiunile de pregătire fizică generală nu recomandă o încălzire excesivă în cazul sporturilor de forță, care solicită explozia mișcărilor, detență excesivă, deci nici pentru karate.

După antrenament sau competiție, exercițiile de încălzire a articulațiilor nu îmbunătățesc decât puțin recuperarea; exercițiile în acest sens, executate după o muncă în Dojo pot să crească riscul unor microtraumatisme musculare datorate efortului. Se pune întrebarea, pe bună dreptate: atunci când să facem exerciții de mobilitate?

Este posibilă plasarea unor exerciții de mobilitate în timpul unui antrenament, în scopul creșterii supleței organismului. Este vorba atunci de o secvență specifică de lucru care să vizeze îmbunătățirea capacităților articulare. Această sedință de mobilitate nu trebuie să fie practicată în ziua competiției în scopul îmbunătățirii capacităților musculare. Efectuate în acest mod, în starea de tensiune dinaintea sau din timpul competiției pot provoca accidente articulare cu efecte negative asupra performanței.



În general, exercițiile de pregătire combinate, -încălzire-contrații statice-mobilitate, sunt mai bune decât exercițiile simple de întindere practicate de unii sportivi.

Este vorba de alternări, la modul următor: contrații musculare 15 min-relaxare 5 min-întinderi, maxim 20 sec. Se recomandă să țineți cont de următoarele aspecte:

-Concentrați-vă pe partea de corp pe care vreți să o lucrați.

-Faceți exerciții și numărăți timpii. În scurt timp veți constata că ați primit capacitatea de a aprecia durata exercițiilor fără a vă gândi în mod expres la acest aspect, deconcentrându-vă de la exercițiu.

-Trebue să abordați exercițiile dumneavoastră de mobilitate din punct de vedere global. Nu trebuie să acordați mai multă atenție mobilității membrelor inferioare neglijând exercițiile pentru trunchi și brațe. Concentrarea este elementul determinant atât în loviturile de pumn, cât și de picior, care solicită toate grupele de mușchi, în aceeași măsură.

-La încheierea antrenamentului, dacă vă place să încheiați ședința prin exerciții de mobilitate, atunci faceți exercițiile ușor.

-Acordați mai mare atenție respectării programării pregătirii, în locul cantității exercițiilor; acordați mai mare importanță exersării la sfârșit de antrenament, decât să faceți ședințe lungi de mobilitate.

-Acordați mai mare atenție exercițiilor de mobilitate statice dacă faceți exerciții noi, pentru a înțelege pozițiile corecte sau mișcările pentru întinderea ligamentelor.

-Utilizați tehniciile de numărare a timpilor după faza de înțelegere a tehniciilor de mobilitate, în ideea unor exerciții suplimentare pentru creștere relaxării musculare.

-Începeți ședința dumneavoastră de mobilitate printr-o serie de mișcări de încălzire: alergare, tehnici de bază, katas, etc...

-Profitați de fiecare moment de relaxare pentru a face exerciții de mobilitate, de exemplu, în timp ce ascultați muzică sau urmăriți o emisiune la televizor.

-Executați exercițiile în manieră progresivă. Puneți grupele musculare la lucru pe rând, în tensiune, pentru a atinge pragul maxim de întindere.

În timpul mobilității, trebuie să lucrați lent fără a forța, să evitați loviturile, căci tendoanele și mușchii reacționează, obținându-se efectul contrar celui așteptat.

Ceea ce se numește reflexul la întindere, este faptul că mușchiul se contractă pentru a evita să fie rupt.

-Profitați de respirație pentru a mări efectul relaxării provocată de aceasta.

-Concentrați-vă pe respirație în timpul exercițiilor; inspirați pe nas, lăsați aerul să iasă pe gură. Expirați în același timp cu aplecarea corpului. Când sunteți aşezat într-o poziție, respirați lent și ușor.

-Întrucât coloana vertebrală și genunchii sunt deosebit de sensibile, nu forțați articulațiile acestora.

-Lucrați deschiderea șoldurilor, este cheia reușitei pentru loviturile de picioare circulare de tip mawashi, ura mawashi, etc.

-Variați la maxim exercițiile în fiecare ședință, evitați să le repetați de fiecare dată pe aceleași.

Să nu faceți niciodată:

-Exerciții de mobilitate în ziua unei competiții, deoarece aceste exerciții diminuează sistematic nu numai viteza de execuție a tehnicilor, ci și forța de lovire.

-Exercițiile de mobilitate prin săritură care pot provoca contracții musculare reflexe, acesta fiind efectul opus celui așteptat prin aceste exerciții. Este recomandată păstrarea lor pentru încălzire, atunci când mușchii sunt suficient încălziți (după 15-20 min).

Programul următor durează aproximativ 15 minute, exercițiile de întindere a ligamentelor nu au drept scop înlocuirea modelelor obișnuite, dar pot fi folosite pentru dezvoltarea supleții ligamentelor, în general. Variați cât mai mult exercițiile. Există o multitudine. Este suficient să căutați.

Mobilitatea frontală. Necesită elasticizarea mușchilor aductori, aflați în interiorul coapsei, precum și o mare deschidere a bazei bazinului. Este aici și o problemă de perseverență, de dorință de progres, căci sunt persoane al căror bazin nu le va permite niciodată să practice o asemenea deschidere, ceea ce presupune exercițiu suplimentar individual. Dar, încă odată, asigurați-vă că nu este cazul dumneavoastră: acest lucru nu vă va împiedica să deveniți un excelent luptător.

Mobilitatea laterală. Aceasta, numită și deschiderea antero-posterioră, este mai ușor accesibilă. Mușchii cu care se lucrează și solicită, în același timp, sunt mușchii posteriori ai coapsei și cvadriceps- mușchii anteriori ai coapsei care sunt solicitați la fel ca mușchii iliaci din zona interioară a bazinului, zona pelviană. Trebuie deci, făcută o distincție între mușchii picioarelor și munca pentru deschiderea zonei bazinului propriu-zis.

Un exercițiu simplu este acesta: așezați călcâiul pe un suport fix (o masă sau o bară) aflat la înălțimea trunchiului. Bazinul și piciorul de sprijin trebuie să fie orientate în față, în maniera în care nu trebuie lucrată deschiderea șoldurilor ci, în mod special mușchiul iliac și cei fesieri. În această poziție, cu spatele drept, încercați să atingeți genunchii cu fruntea, sau să ajungeți la degetele picioarelor cu mâinile.

Pentru elasticitatea mușchilor quadriceps: în poziția așezat ca pentru salut (seiza, în japoneză), călcâiele pe părțile laterale ale feselor, aplecați-vă înapoi în intenția de a așeza coatele cu spatele (dacă sunteți mai mobil) pe sol.

Pentru deschiderea bazinului: așezați-vă pe sol în poziția îngenunchiat, aplecați-vă pe coate, înainte și înapoi, încercând să atingeți solul cu bazinul. O variantă constă din a face aceleași mișcări cu bustul îndreptat și sprijin pe mâini.

Să vedem acum un exercițiu care combină munca de creștere a mobilității mușchilor cu deschiderea bazinului: Așezați-vă sprijinit de un perete, cu piciorul așezat cu talpa pe perete, la înălțimea maximă. Piciorul de sprijin este întins, iar cel de pe perete îndoit la 45°, apoi împingeți progresiv și în mod repetat, fără a face mișcări bruște. Căutați să atingeți tibia cu pieptul, apoi îndreptați-vă, exercițiul fiind practicat de mai multe ori.

„Ai nevoie de echilibru.
De aceea îmi plac artele marțiale:
îți spun mereu cum să-ți controlezi corpul, mintea, inima.”

JET LI

13.PRACTICA INTELIGENTĂ. ATITUDINEA POZITIVĂ

Care este obiectivul? Tu îl transformi înr-un vis cu termen limită!

Compară aceste două seturi de atitudini care urmează!

În ideea pregătirii în karate, trebuie ținut cont de trei aspecte ale studiului și anume:

1.Filozofia din interiorul karate-ului este vastă și la fel de complexă.

Această gândire a fost rezultatul acumulărilor ca urmare a sute de ani de lupte armate și neînarmate. Tehnicile care au fost perfecționate cu sute de ani în urmă sunt încă fin perfecționate de către fiecare generație nouă de practicanți.

Religia Budistă, Taoismul, precum și codul Bushido au jucat un rol deosebit în dezvoltarea filosofiei Artelor Marțiale. Karate în forma sa modernă au fost înființate cu aproximativ 400 de ani în urmă, în Japonia, cu rădăcinile sale, în principal derivate din Kung Fu chinezesc, de unde au rezultat elementele studiate astăzi.

2.Înțelegerea gândirii din spatele practiciei karate-ului. Pentru un practicant neinstruit, karate poate arăta ca un complex de exerciții care să învețe oamenii să fie violenți, îi învață tehnici de luptă. De fapt, în practică, este tocmai polul opus. Din păcate, conflictele din viață sunt uneori dificil de evitat.

Karate dă posibilitatea controlului conflictelor, a oricărora deschideri către diverse forme de violență, fie prin tratative care să aibă drept rezultat eliminarea violențelor, fie pentru a reuși să stăpâniți evoluția conflictului din punct de vedere tehnic. Rezultatul trebuie să fie o creștere a încrederii și siguranței personale, acestea pe fondul unei atitudini respectuoase, în nici un caz violentă.

Karate sunt o formă de artă care implică mintea și spiritul la fel de mult ca organismul. Toate cele trei elemente trebuie să fie dezvoltate simultan de către cel ce practică, pentru a stăpâni cu adevărat această artă. Astfel, în timp ce organismul trebuie să fie foarte dinamic, mintea trebuie să fie în permanență clară, limpă, echilibrată, să ia decizii în orice situație.

În momentul începerii studiului, încercați să înțelegeți mai întâi tehnica, apoi faceți-o mai bună. Acest lucru vă dă posibilitatea să conștientizați ce greșiri și ce faceți bine sau rău în comparație cu cei din jurul dumneavoastră. Este recomandat ca explicațiile să vină de la Sensei, la fel și corecturile tehnice.

O mare atenție trebuie acordată din start mișcării soldurilor, îmbinarea acestor mișcări cu efectuarea, cu repetarea tehnicielor.

O atenție trebuie acordată împingerii **harei** (abdomenului) înainte în timpul execuției tehnicilor în antrenament. Dacă la început pare greu, cu timpul, corpul se obișnuiește și mișcările vor intra în normal, obținând stabilitate și degajând energie.

Deplasarea se va face păstrând același nivel, fără a oscila pe verticală și fără a omite păstrarea poziției verticale.

Pozitia nu trebuie să fie exagerat de lungă. Dacă este prea lungă, rămâne o poziție, greu de ieșit din ea pentru a vă deplasa fără a putea fi evidențiate capacitatele corpului în contactul cu adversarul.

Menținerea corpului în poziție verticală sună simplu ca idee, dar acest lucru înseamnă păstrarea urechilor, umerilor și soldurilor pe o linie permanent dreaptă și verticală, a corpului, atunci, când corpul este privit din lateral. Atunci când corpul dvs. este în această poziție, trebuie să vă mișcați din șolduri deoarece umerii și partea superioară a corpului nu sunt decât suportul pentru brațe, fără efecte deosebite în creșterea forței.

Încercați să vă imaginați coloana vertebrală prelungită imaginar, până în pământ.

Aceasta trebuie să fie tot timpul verticală. Într-o situație și poziție normală, corpul se mișcă unitar, pe când în exercițiile tehnice este forțat să aibă alt ritm și să execute mișcări nenaturale, ceea ce se vede și se simte imediat. Pentru aceste tehnici și mișcări este nevoie de un antrenament permanent.

Atitudini câștigătoare: încrederea, optimismul, dorința, entuziasmul, speranța, determinarea.

Un câștigător care se auto-sugestionează folosește fraze de genul:

"Eu vreau să...! Eu pot face asta...! Se va face asta...! Îmi doresc asta...!".

Mersul mâină în mâină cu practica intelligentă determină folosirea unui vocabular, care exprimă un sentiment de "așteptare pozitivă." Pentru fiecare dintre obiectivele tale, fă-ți un obicei să repeți pentru tine, "vreau să pot mai mult." A pune aceasta în practică este ușor. Să presupunem că o combinație cu lovitură de pumn nu funcționează într-un meci de kumite. Spui, "...băiatul a fost atât de slab... Nu voi face niciodată asta din nou." Sau îți poți zice, "...data viitoare, voi fi mai lin, atitudinea va fi mai realistă, iar lovitura mea de picior va fi mult mai precisă. Eu voi învinge cu ea!"

Înlocuiește cuvântul "**încearcă**" cu "**trebuie**" în vocabularul tău personal. "Încearcă", implică luarea în calcul și opțiunea nereușitei. "Voi face" implică realizarea planurilor și obiectivelor prin atitudini pozitive care îi vor încuraja și pe ceilalți din jurul tău, te vor face să gândești că poți fi cel mai bun.

Un aspect foarte important este să nu priviți niciodată în jos în timpul execuției tehnicilor, deoarece tehnica adversarului nu vine de acolo. Este foarte important să priviți înainte, în ochii adversarului, să vă asigurați că puteți vedea și intui toate mișcările acestuia.

Atitudinea celui ce pierde, a abandonului:

Pierdere atitudinii pozitive: apar îndoiala, pesimismul, indiferența, cinismul, disperarea.

Cei învinși se refugiază în: "...am să încerc...., nu pot să fac..., nu știu dacă pot...."

Elementul cel mai important este, însă, concentrarea atenției asupra elementelor execuției și a corectitudinii acestora.

13.1. Ce este respirația profundă?

Un element vital în înțelegerea și studiul Karate este controlul respirației. Un Karateka ar trebui să învețe să respire corect pentru a dezvolta regiunea diafragmei, o sursă importantă de forță în tehnicele de Karate.

Alte exerciții de respirație sunt concepute pentru a calma și pentru a obține concentrarea mintii și a face mișcările corpului mai eficiente, mai rezistente și mai controlate.

Respirația profundă este o tehnică utilă pentru a face față stresului, tensiunii, anxietății și mâniei. Se poate face, practic, oriunde. Este numită respirație diafragmatică.

Ea ajută în mai multe moduri:

-Vă ajută să vă relaxați. Respirația adâncă vă ajută la relaxare, fără să fie nevoie să faceți neapărat și meditație. În general, atenția se îndreaptă spre gânduri stresante.

- Ajută în simptomele fizice de anxietate. Când ați devenit nerăbdător sau agitat este probabil să aveți respirații superficiale, rapide sau chiar accentuate. Acest lucru poate duce la amețeli, încețoșarea vederii, o senzație de furnicături și întepături în pielea dv. și dureri în piept. Respirația profundă și lentă poate ajuta la îmbunătățirea acestor stări, rapid.

Cum pot face acest exercițiu?

-Găsiți un loc liniștit pentru a reduce distragerea atenției;

-Puteți să stați într-un scaun confortabil sau pe podea cu o pernă care să vă facă poziția comodă;

-Respirați lent și profund, împingând în stomac în timpul respirații;

-Spuneți cuvântul „relaxează-te” în tacere, în timpul respirației. Încet, simțiți că stresul și tensiunea vă părăsește;

-Dacă simțiți că alte gânduri vă domină, încercați să vă concentrați asupra drumului aerului inspirat și expirat din plămâni. Aceasta vă va face ca, încet, încet, să vă puteți controla mintea;

- Expirați încet, trăgând stomacul în interior. Repetați aceste respirații adânci de 10 ori. Veți observa că vă relaxează, apoi vă simțiți foarte bine după câteva minute de respirație controlată. Practicați acest exercițiu de 5 ori pe zi.

Puteți să vă găsiți și alte modalități de concentrare, cu condiția să vă gândiți la lucruri/ acțiuni comode, relaxante, plăcute, legate de activitatea de zi cu zi.



*„Nu te luptă cu puterea,
absoarbe-o și curge, folosește-o.”*

IP MAN

14. KARATE PENTRU ADULȚI

Studiile demonstrează că există cu adevărat beneficii semnificative pentru adulți de a practica orice artă marțială, Shotokan Karate, sau altă formă de pregătire individuală.

Dacă suntem sinceri, cu toții avem timp să ne urmărim interesele, hobby-urile sau să nu facem nimic, lăsând timpul să treacă peste noi. Timpul nu este problema. Este modul în care alegem să folosim timpul nostru, chiar dacă avem foarte puțin, modul în care îl petrecem este alegerea propriei.

Deoarece practica necesită o repetare continuă a mișcărilor specifice de karate, mișcări care uneori par nenaturale, dar pe care, prin aceste repetiții, încercăm să le transformăm în mișcări obișnuite, naturale, poate există o tendință de plăcere din cauza repetării lor la infinit.

În timp ce, cu siguranță acest lucru ne ajută, rezultate mult mai bune se pot obține în cazul în care încercăm să ne orientăm gândurile spre înțelegerea semnificației practice a tehnicilor repetați și spre dorința de a le executa cât mai bine. La început, acest lucru pare destul de greu, dar, în timp, va deveni obișnuință și concentrarea pe tehnică va fi mai ușoară și eficientă, lucru simțit atât în forță acesteia, cât și în viteza și înțelegerea sensului real.

Calitatea tehnicii se va îmbunătăți pe măsură ce crește numărul repetărilor. Acest lucru se va vedea, mai ales în ce privește corectitudinea tehnicilor de picior-**keri**, care se execută mai greu, fiind mai lente.



Sunt două elemente relativ secrete în perfecționarea Karate-Do, anume **vizualizarea și repetarea**, ambele implicând atât procese mentale, cât și fizice.

Vizualizarea: În timp ce urmăriți exercițiile unor practicanți cu centuri mai mari sau centuri negre, care efectuează tehniciile de lovire cu pumnii, picioarele, combinații diferite sau kata, vedeti cum aceștia execută mișcările. Folosiți toate simțurile pentru a face acest lucru cât mai real posibil. Stabiliți ce mușchi se folosesc și în ce ordine. Cu cât imaginea mentală este mai bună, cu atât tehnica este mai performantă.

Repetiția: Cu cât repetițiile sunt mai multe, cu atât tehnica este mai aproape de realitate și mai eficientă. Aceste repetiții au rolul de a obișnui organismul cu mișcările - unele nenaturale, în aşa fel încât acesta să poată reacționa în situația în care are nevoie.

Repetarea este mama tuturor performanțelor.

În rezumat, procesul de învățare este un efort constant pentru a stimula imaginația și cu fiecare repetare fizică sau mentală, concentrarea mentală și performanța fizică sunt mai aproape una de alta, ceea ce are drept rezultat eficiența crescută a tehnicii. Aceasta este învățarea și practica intelligentă în Karate-Do.

Aici este o listă scurtă de motive pentru care credem că alegerea practicării karate ar fi o alegere înțeleaptă (sau de investiții) de timp:

Practicând karate, vă dezvoltăți capacitatele fizice ale corpului, elasticitatea, forța, dinamismul, cu alte cuvinte, vă mențineți o sănătate și o stabilitate energetică permanentă.

Sunteți un exemplu pentru copiii voștri - mulți părinți doresc să își vadă copilul practicând karate pentru a-i ajuta să se concentreze, să își îmbunătățească disciplina și încrederea atât în școală cât și acasă. Ce alt exemplu mai bun aveți pentru educația copiilor dumneavoastră, decât a practica alături de ei?

Mi se pare normal să priviți întâi spre centurile negre și la fel de normal mi se pare să nu aveți încredere că ați putea practica ceea ce fac aceștia. Da, este dificil. Asta este ceea ce face practica atât de plină de satisfacții, aplicându-se și aici vorba din vechime, conform căreia "...tot ce este de valoare, se obține cu greu...".

Acum nu trebuie uitat că o centură neagră a fost și ea una albă la începuturile sale.

Toți începem din același punct.

Cu timpul, practica devine ușoară, solicită mai puțin și este mai plăcută ca activitate.

Fiecare adult care vine în sală vrea să fie mai bine, vrea liniște, pace și progres.

Acest lucru poate veni prin exercițiul în Dojo, practicând Karate.

Spiritul Zen, concentrarea și liniștea pe care o aduce, poate fi ceea ce trebuie pentru un anumit echilibru spiritual și nu numai.

Majoritatea oamenilor în vîrstă pe care i-am întâlnit în dojo sau în viață, oameni cu un comportament normal, vor un singur lucru:

- liniștea spiritului și împlinire pe loc;
- liniștea spiritului și împlinire personală.

Karate, prin metodă și concentrare, poate oferi calea spre obținerea acestor obiective ale celor ce vin să practice.

Concentrarea din Dojo, atenția ce trebuie acordată repetării și perfecționării fiecărei tehnici, atmosfera din timpul antrenamentului, vă obligă să ieșiți mental din preocupările zilnice și să vă orientați atenția spre ceea ce aveți de făcut pentru performanța proprie. Acest fapt vă oferă inconștient o relaxare binevenită și necesară.

Sunt prea bătrân. Spunând acest lucru, recunoașteți o neputință. Atâta timp cât în maratoane participă persoane care ating 80 de ani, cât în sălile de gimnastică sunt persoane în



vârstă, de ce nu ați putea să vă depășiți limitele fizice și intelectuale și să vă oferiți ceva inedit, benefic și incitant, în același timp?

Antrenamentul este sănătos, sigur și plăcut, cu atât mai mult cu cât vă va îndrepta spre o performanță neașteptată. Karate este o cale de perfecționare individuală. Nu trebuie decât să spuneți: trebuie să încerc și asta!

Cunoasterea și studierea unor elemente din altă tradiție-cea a Artelor Marțiale, cultura japoneză - este mai mult decât un exercițiu.

Reprezintă mai mult decât o artă marțială sau un mod de a te apăra. Este un mod de viață în ceea ce privește, un cod moral și social/eticheta pe care am auzit mai mulți adulți că se plâng că lipsește astăzi.

Respect, onoare, disciplină, auto-îmbunătățire, camaraderie, un sentiment de iluminare și de învățare pe tot parcursul vieții sunt toate parte din karate sau orice artă marțială tradițională.

Trebuie să fim elementul de schimbare pe care am vrea să-l vedem, și să ne asigurăm că generația următoare are aceeași ocazie de a se antrena într-o artă marțială ca cei care au venit înaintea noastră. Dacă nu facem aceasta, tradițiile antice vor fi expuse uitării.

Sunt mult mai multe motive pentru care adulții ar trebui să înceapă studiul Artelor Marțiale, dar nu este cazul să le enumerez pe toate. Considerăm suficient ca un om să înțeleagă ceea ce ofera acestea. Succes!



*„Eșecul nu mă va depăși niciodată
dacă hotărârea mea de a reuși,
este suficient de puternică”.*

OG MANDINO

15. KARATE PENTRU FEMEI

În majoritatea situațiilor, când se vorbește despre “karate”, cei ce aud se gândesc imediat la un sport violent, situație în care imaginea este dată de ideea de agresivitatea luptei, ceea ce îi dă o imagine pur bărbătească. Și atunci, apare și întrebarea: Ce să facă o femeie în acest mediu masculin, în esență?

De fapt, această imagine incorectă vine de la concursurile și “spectacolele” pe care le putem vedea la televizor, de exemplu.

În ideea de competitivitate care apare prin acestea, karate devine un sport ca oricare altul, în care un luptător, plin de spirit și mândrie, se luptă să câștige o medalie sau un titlu, obiectiv ce nu înseamnă, însă, “karate-do”, sau tehnica “mâinii goale” pe care ne-a fost transmisă în ideea păstrării spiritului tradițional,

Karate-do este, dimpotrivă, o artă marțială, care este, ca orice artă, un mijloc de utilizare a unei tehnici (aici tehnici de luptă) în ideea perfecționării proprii, permanente, de construire nu numai a unui anumit tip de mișcări fizice, ci și, mai presus de toate, crearea unei atitudini mentale. Și ca orice artă, e nevoie de multă muncă și tot atât de multă modestie.

În timp, noi am devenit ceea ce suntem, bărbați, femei, tineri, bătrâni și vom vedea în această ofertă o cale spre perfecțiune, o problemă prin care putem să ne îmbunătățim atât tehnica practicată, cât și mentalitatea și echilibrul social propriu. De aceea, această perfecționare în karate poate însemna o cale reală spre eficiență maximă.

Însă, contrar cu ceea ce ne putem imagina dacă nu am practicat karate-do, nu este forța fizică cea care ne va permite să realizăm eficiență și perfecțiunea, de unde și concluzia că o femeie poate tot atât de mult ca un bărbat să devină foarte eficientă într-o luptă.

Forța musculară, dimpotrivă, poate împiedica practicantul să înțeleagă de unde vine eficiența, perfecțiunea și cum se construiesc acestea:

1.fizic, luând o singură tehnică doar, constatăm că este rezultatul unui complex de contracție-relaxare-flexibilitate a organismului;

2.mental, este vorba de o atitudine clară, determinată, bazată pe înțelegerea inconștientă a omului despre faptul că fiecare are în el o anumită capacitate de descoperire și energie pe care, de cele mai multe ori, din dezinteres sau din neprincipere, le ignoră.

Pentru a aborda ideea eficienței persoanelor de sex feminin în luptă, în această direcție nu putem să nu vorbim de distanță, de sentimentul de siguranță pe care îl dă distanța față de

adversar, intuirea mișcărilor adversarului sunt mult mai importante decât aspectele fizice, iar o femeie poate obține ușor aceste capacitați, cu atât mai mult cu cât se spune că femeile sunt mai intuitive decât bărbații în practicarea mișcărilor.

În plus față de acest aspect realist în raport de karate, Maestrul Ohsima, fost elev al lui Gichin Funakoshi, aprecia că beneficiile practicii karate pentru o persoană de sex feminin în raport de una de sex masculin sunt:

1). Capacitate fizică mai bună, ce se poate obține și la vârste foarte avansate, pentru că niciodată practicanții nu vor învăța să execute elemente dăunătoare, ci vor practica acțiuni care pot îmbunătăți forța fizică a acestora, mobilitatea și flexibilitatea articulațiilor;

2). Calități umane fundamentale: onestitate, sinceritate, perseverență, sentimentul pozitiv al efortului pentru sănătatea corpului, încrederea în sine.

3). Armonie interioară individuală, precum și o armonie în echipa de practicanți.

În concluzie, nu există temere că o persoană feminină își va pierde din feminitate, frumusețe, farmec, dimpotrivă, manifestările socializante sunt mai accentuate, crescând respectul față de celălalt.

Prin orientarea către studiul karate, femeile au înțeles că această artă marțială le oferă posibilitatea de a-și conserva și îmbunătăți flexibilitatea, eleganța, farmecul și sănătatea.

Avantajele oferite de studiul karate oferă un echilibru fiziologic și psihologic, în același timp.

Prin orientarea către studiul karate, femeile au înțeles că această artă marțială le oferă posibilitatea de a-și conserva și îmbunătăți posibilitatea de a-și conserva și îmbunătăți flexibilitatea, eleganța, farmecul și sănătatea.

Avantajele oferite de studiul karate dau posibilitate unui echilibru fiziologic și psihic, în același timp.

Pe scurt, karate poate da organismului, un echilibru sufletesc, agilitate, sănătate și tărie, cu condiția ca orice instigare la mândrie, orgoliu să fie excluse în timpul antrenamentului.

Din alt punct de vedere, una din motivele practicii karate de către femei ar trebui să fie autoapărarea în față unor gesturi de violență, în ideea conform căreia karate este excelent pentru a obține o bună formă fizică, deoarece face ca toate părțile corpului să fie lucrate, astfel încât să existe posibilitatea ca membrele inferioare și superioare să poată efectua lovitură, să efectueze blocări.

Prin exercițiile practicate, corpul se va dezvolta și va acționa ca un întreg, dezvoltându-și capacitațile musculare.

În plus, se lucrează numeroase și diverse poziții, modalități de sporire a forței în timpul efectuării acestora. Se câștigă o foarte bună flexibilitate prin efectuarea exercițiilor de mobilitate.



Prin exercițiile practicate, corpul se va dezvolta și va acționa ca un întreg, dezvoltându-și capacitatele musculare. În plus, se lucrează numeroase și diverse poziții, modalități de sporire a forței în timpul efectuării acestora.

Se câștigă o foarte bună flexibilitate prin efectuarea exercițiilor de mobilitate

În pregătirea fizică, în special, efortul este discontinuu și necesită o adaptare a ritmului cardiac și respirator. Cu alte cuvinte, este un sport care, îi va satisface și pe cei care sunt în căutarea unui antrenament cardio.

Un program de karate bine regizat poate avea drept rezultat:

- Încrederea în sine;
- O pregătire fizică mai bună;
- Mândrie în auto-realizare;
- Aptitudini sociale;
- Prietenii;
- Abilități atletice de bază pentru viață;
- Echilibru psihic și control.



„Adevărata știință a artelor marțiale înseamnă să le practici în aşa fel încât să fie de folos în orice moment și să le înveți în aşa fel încât să fie de folos în toate lucrurile”.

MIYAMOTO MUSASHI

16. KARATE PENTRU COPIII

Karate este, în prezent, o activitate extrem de populară. O grupă tipică de karate pentru copii poate avea chiar mai multe fete decât băieți. Copiii în vîrstă de 4 sau 5 ani practică toate stilurile de karate, iar unii dintre ei sunt extrem de talentați. O fată practicantă de karate la nivel înalt este la fel de concentrată și coordonată ca și omologii ei care practică gimnastica olimpică.

Practica de arte marțiale face posibil să se dezvolte foarte devreme în copil o bună coordonare, și odată cu progresul său tehnic, el va dobândi o disciplină mai bună și mai multă încredere în el.

În plus, karate este un instrument adecvat pentru inocularea valorilor umane, cum ar fi respectul reciproc, stima și autocontrolul, discernământul, curajul, politețea, perseverența, loialitatea, amabilitatea, sentimentul de autonomie, calmul, nerăbdarea, dreptatea, prudența, integritatea morală. Toate aceste virtuți vor face din copii niște ființe echilibrate.



Predarea karate-do pentru copii necesită un instructor care iubește copiii și îi înțelege, care este capabil de a dezvolta o anumită complicitate în același timp, având grijă să păstreze întotdeauna o autoritate asupra lor.

În Dojo, grupele, este bine să fie constituite în funcție de vîrstă. Instructorul se adaptează și își adaptează antrenamentul la nevoile copiilor, nu invers.

Sarcina Sensei-ului este interesul copiilor, determinarea sentimentului de

dragoste pentru practica în karate, pentru a îmbunătăți concentrarea, imaginația, dorința de progres.

La nivel relational, instructorul de karate tradițional subliniază codul moral al karate, îi conduce spre respectul față de alții prin eliminarea oricărui comportament violent. Instructorul de karate tradițional are rolul de a direcționa studenții în direcția a progresului și respectului.

El câștigă respectul și încrederea lor prin demonstrarea celui mai bun caracter și cel mai bun comportament posibil. În același timp, el urmărește propriul progres printr-o pregătire adecvată și permanentă, astfel încât acesta să se situeze în fruntea studenților săi pentru a le arăta calea adevărată a progresului.

Instructorul analizează cu atenție starea fizică, psihologică și mentală a fiecărui elev, în scopul de a-l ghida într-o direcție benefică pentru dezvoltarea lui.

Karate poate fi foarte benefic pentru sănătatea practicanțului în cazul în care sunt respectate principiile unei practici corecte.



În general, karate face apel la concentrare, coordonare și echilibru.

În funcție de vîrstă, practica de karate va aduce beneficii specifice. Lucrul pe grupuri în timpul antrenamentelor permite dezvoltarea relațiilor sociale.

La adolescenții și adulții tineri, karate poate avea virtuți educaționale: permite să canalizeze voința și energia, în timp ce învață să piardă, să câștige și mai presus de toate să respecte regulile jocului. În jur de 30 până la 40 de ani, permite întreținerea fizică. În cele din urmă, atunci când avansează în vîrstă, practica de Katas este aproape un tratament împotriva îmbătrânirii neurologice și musculare.

La vîrstnici, practicarea gimnasticii din karate menține echilibrul și masa musculară: este un mijloc de întărire a articulațiilor și de prevenire a luxațiilor și fracturilor, în special la baza femurului. Pentru practicarea Katas, nu există aproape nici un risc de traume, în special musculare, atunci când suprafețele utilizate sunt stabile și de bună calitate.

În timpul kumite, 80% din traume se referă la față: leziuni la nivelul buzelor, nasului, mai rar a ochiului sau urechii.

Pot apărea lovitură accidentale.

Traumatismul muscular nu este neobișnuit, iar de multe ori pot apărea hematoame.



În karate, există foarte puține întinderi sau leziuni articulare la nivelul gleznelor, genunchilor, umerior sau gâtului, mai ușor apărând leziuni la mâna: luxații sau fracturi ale degetelor.

Oficial, copiii pot începe karate la vârsta de șase ani. De la 8 sau 9 ani, ei pot aborda aspectul competițional, cu Katas individual și în echipă, care sunt notate. Concurența efectivă începe doar în jur de 11-12 ani.

Pentru practicarea Katas nu este necesară o protecție specială. Atunci când se luptă în sala de antrenament, purtarea de protecții, a unei protecții pentru dinți este puternic recomandată, iar purtarea de mănuși este obligatorie.

În competiții, normele sunt și mai stricte: în plus față de mănuși, protecția dinților este obligatorie, la fel și protecțiile pentru piept, căști pentru cap, dar și pentru tibia și laba piciorului, evitându-se accidentările cu urmări grave pentru practicant și pentru spiritul echipei.

Karate în sine nu va "repara", ceea ce părinții se așteaptă să primească din prima perioadă prin studiul Artelor Martiale. Elemente cum ar fi concentrarea, disciplina, atitudinea în societate, auto-încrederea, etc, nu se creează prin câteva antrenamente. Pe măsură ce va participa, acesta va deveni tot mai interesat, va înțelege regulile, va începe să le accepte și, odată cu ele, va învăța și celelalte norme de comportare.

Această dorință vine din visul de a deveni mai bun. Atunci ați început să vă atingeți obiectivul și să realizați faptul că asta este calea.

Pe lângă acest aspect comportamental, copilul învăță să își dirijeze atenția, să se concentreze pe ce este mai important, începe să acorde atenție studiului, rezultatele școlare trebuie să se îmbunătățească. Aici mai apare o problemă și anume cea legată de ce interes are copilul pentru școală și de modul în care profesorul înțelege să îl dirijeze.

Copilul nu se poate corecta singur. Evoluția sa depinde de tot ce este în jurul său, de toți factorii-părinți, profesori, învățători, lacare se adaugă și antrenorul care trebuie să știece probleme sunt de rezolvat.

Părinții trebuie să rămână implicați în progresul copilului lor-cea mai bună șansă de succes pentru copilul dumneavoastră este de a fi la fel de implicat și în practica de karate, în felul acesta, simțind că este sprijinit. Rămâneți atașat activității copilului.

Lecțiile cheie și comportamentele nu sunt învățate într-o zi. Ele sunt rezultatul unor repetiții și experiențe cu caracter cumulativ.

De exemplu, în cazul în care unul dintre obiectivele propuse pentru copilul dumneavoastră este să învețe să se concentreze pentru atingerea unor obiective mai greu de atins, apoi, la un moment dat abandonați pentru că este prea dificil sau pentru că acesta se plăcătă, acest lucru înseamnă abandon, iar rezultatele, nu numai că vor fi nule, dar chiar vor scădea, iar aptitudinile sunt căpătate prin practică și repetare. Nu renunță după o lună pentru că ai încercat-o și vreți să facă altceva acum.

Să încercăm acum, o parte din beneficiile formării copilului în karate:

-Abilități de conducere - atât de auto-leadership și de a conduce pe alții, atunci când va atinge niveluri cu centura mai mare și devine suficient de responsabil pentru a ajuta la predarea karate elevilor mai mici în grad.

-Încrederea în sine - nu numai să se apere în cazul în care sunt hărțuiți, ci și, încrederea că odată cu învățarea trebuie să își atingă niște obiective stabilite mai înainte.

Acstea se pot atinge învățând și obținând abilități pe care nu le aveau înainte de a începe studiul karate.

-Respectul pentru alții- este unul din principiile ce trebuie respectate în studiul Artelor Martiale.

-Auto-disciplina - karate necesită o mulțime de norme de respectat, atât în interiorul, cât și în afara Dojo-ului, în scopul de a menține și ridica nivelul de competență în ce privește practica Artelor Martiale.

-Concentrarea - karate se bazează pe ascultare, vizionarea și efectuarea de mișcări complicate, care implică o mare concentrare în ideea transformării acestor mișcări nenaturale în mișcări obișnuite ale corpului, aşa fel încât acesta să poată reacționa, instinctive, la o provocare.

-Învățarea valorii muncii proprii este una dintre cele mai importante competențe învățate de copii. Karate nu este ușor și nimic nu este dat de la sine. Înveți să muncești din greu pentru a atinge nivelul centurii și acest lucru necesită dăruire, timp și răbdare. Acest lucru este întotdeauna ceva despre care părinții spun tot mai des că lipsește tot mai mult de la copiii de azi.

-Abilități de socializare - învățarea să trateze colegii de antrenament, profesorii și adulții cu respect și curtoazie.

-Îmbunătățiri ale calităților fizice - karate implică 3 direcții de acțiune, anume: creșterea forței, îmbunătățirea capacitaților cardiovasculare și flexibilitatea articulațiilor.

Toate acestea se realizează respectând un program deosebit de riguros. Puține programe de exerciții pot asigura nivelul pe care artele martiale le pot oferi în același timp.

Încercați să oferiți modele pozitive copiilor dumneavoastră, prin profesorii cu care lucreți, prin intermediul altor adulți, sau chiar prin cunoașterea altor copii care urmează acest tip de program de formare fizică și psihică.

-Învățarea conceptului de apărare, apoi evitarea confundării, aceasta fiind o modalitate de a dovedi maturizarea, spre binele tuturor.

Sperăm că modul în care au fost tratate problemele legate de practica Artelor Martiale vă va ajuta în determinarea dacă prin karate sau orice alt program de Arte Martiale vă gândiți să vă formați și educați copilul dumneavoastră, fie că este vorba la Dojo sau în altă parte.

În opinia noastră, orice formare tradițională de Arte Martiale la școală, în cazul în care aceste valori sunt practicate pe o bază zilnică, și beneficiile sunt evidențiate, pot fi un beneficiu pentru copilul dumneavoastră.

*„Inima karate-ului nostru este o adevărată luptă.
Nu poate exista nicio dovedă fără lupte adevărate.”*

MAS OYAMA

17.TEHNICI DE BAZĂ

Învățarea tehnicielor de bază

Antrenamentul pentru executarea tehnicielor de bază în karate este destul de delicat. Pe lângă aspectul pozitiv, prin faptul că prin exercițiu se obișnuiește organismul să execute într-un ritm rapid și cu forță mișcări care nu sunt naturale, aspectul repetării unui număr foarte mare a aceeași tehnică poate fi plăcitor, monoton și să determine începătorul să abandoneze.

Ca metodă de antrenament se recomandă optimizarea atitudinii practicantului prin imprimarea **dorinței de perfecționare fizică**, cea psihică rezultând din înțelegerea mișcărilor, efortul depus, îmbinarea concentrării, relaxării pe timpul execuției, în ideea conștientizării orientării forței către adversar.

După o perioadă scurtă de repetiții în gol, în momentul în care se constată că mișcările repetitive sunt reținute, se poate începe lucrul cu partenerul, care, de reținut, nu este adversar, ci o persoană cu ajutorul căreia te perfecționezi. De aceea, în prima etapă, tehnicele se execută mai încet, recomandabil când execuții individual, apoi tot mai rapid și puternic, pentru a învăța degajarea forței, controlul energiei și contactul cu adversarul.

Indiferent de stilul practicat, full, semi sau non-contact, în exercițiul la sală este necesar studiul controlului tehnicii la contactul cu adversarul. La începători există dorința de a lovi pentru a dovedi că tehnica lor este puternică, ceea ce nu este corect în sala de antrenament unde toți participanții vin să învețe, nu să bată sau să fie bătuți.

După ce antrenorul constată că elevul a învățat tehnica, acest lucru însemnând o execuție corectă, astfel încât forța să fie dirijată către adversar, cu mișcările corpului-mișcarea ambelor brațe și execuția tehnicii controlate odată cu deplasarea pentru a reuși să obțină o creștere a forței, poziția verticală a corpului în mișcare, rotirea șoldurilor, se poate trece la executarea unor combinații individuale sau cu partener. Ideea finală este de transformare a mișcărilor în energie pe care să o putem folosi în competiții sau în întâlniri cu adversari.

De reținut este faptul că un practicant bun în arta marțială tradițională trebuie să fie eficient în orice situație, eficiența neînsemnând lovirea partenerului, ci controlul tehnicielor, controlul situațiilor cu risc de conflict și utilizarea tehnicielor doar în situația în care contactul nu poate fi evitat.

Pregătirea pentru competiție este doar un aspect al pregăririi, regulamentele-foarte diverse, împiedicând dezvoltarea spiritului de artă marțială, orientarea pregăririi în special îndreptată spre a se îndeplini visul de câștigător al unui turneu.

Un practicant real de karate trebuie să fie eficient-mental și fizic, în orice situație, nu numai în luptă.

Controlul fizic, evitarea conflictelor este tot un atribut al practicantului.

Tehnicile de picioare prezintă, în același timp, avantaje și dezavantaje.

Avantajul este că pot fi executate lovitură la nivelurile superioare-Chudan, Jodan, lovitură care, dacă sunt executate corect pot fi foarte puternice.

Dezavantajul, după părerea expertilor japonezi, este faptul că aceste tehnici sunt tehnici de sacrificiu, în sensul în care în momentul execuției, corpul este în echilibru instabil deoarece unul din punctele de sprijin-picioară care lovește, este în aer, pentru executarea loviturii.

În general, practicanții începători visează și își doresc ridicarea piciorului și lovirea cu el la cap, lucru care este greu și care, în multe cazuri, determină numeroși copii să renunțe la a se antrena. Rolul instructorului este de a-i determina să înțeleagă modul de execuție și capacitatele pe care trebuie să și le dezvolte prin exercițiu.

Învățarea unei noi tehnici este un proces care cuprinde mai multe etape, unele dintre ele neglijate, de cele mai multe ori:

a. Învățarea formei de bază-pedagogică, altfel spus, partea utilă a tehnicii, al cărei nume îl poartă. În această etapă, învățarea în față unei oglinzi ajută mult la înțelegerea mișcărilor corecte. Este bine să începem să folosim kihon pentru a coordona execuția tehnicii cu deplasarea.

b. Practicarea tehniciilor cu partener. Lucrul cu partener dă un sens concret activității în Artele Marțiale.

În timpul acestor schimburi tehnice, mișcarea studiată prin lucrul în doi, ne dă posibilitatea de a experimenta corpul, aptitudinile acestuia și a le crește. Sunt dezvoltate competențele motrice și martiale. Acest aspect al muncii în Dojo nu este de neglijat și este foarte benefic. Munca cu partenerul face să evolueze fiecare practicant în funcție de ritmul și capacitatele psiho-fizice proprii și să le sporească.

De la început se va înțelege faptul că, în general, corpul este foarte rigid, iar tehniciile sunt foarte mici, slabe. Exercițiul cu partener ne permite să ne comportăm într-o manieră cât mai naturală posibil. Vom realiza că numai printr-o experiență îndelungată cu partener/parteneri ni se deschid porțile spre o mai bună înțelegere a tehniciilor.

Kihon-ul și kumite-ul au tendința să devină prea mecanice pentru cea mai mare parte a practicanților. Ori, când avem în față unul sau o parteneră care acceptă schimbul de tehnici, elementul cel mai important devine concentrarea. Aceasta este singura care ne permite să găsim armonia cu celălalt.

Într-o primă etapă, trebuie să ieșim din clișeul conform căruia trebuie să fim atenți la cum văd cei de pe margine ce facem noi, apoi să ne concentrăm la armonizarea cu partenerul, cu mișcarea interioară a acestuia. Atunci vom putea înțelege esența adevărată a karate-ului.

De asemenea, prin urmare, dacă reușim să avem o corelare cu partenerul, vom ajunge foarte repede la atingerea unor performanțe nebănuite și să atingem la maximum potențialul corpului nostru și al colegului nostru. Este o evoluție tehnică și, în același timp, una umană. Rolul și preocuparea instructorului este foarte importantă când se execută aceste exerciții.

El trebuie să explice, să demonstreze și să transmită, ceea ce reprezintă o parte a aspectului educativ al karate-ului. Trebuie avut în vedere ca, în timpul lucrului cu partenerul, să nu se facă greșeala de a lăsa practicantul să execute alte tehnici în afara celor pe care ați hotărât să le exersați.

În plus, viteza de atac trebuie să fie adaptată la nivelul partenerului, în scopul executării tehniciilor corect. Nu trebuie făcut nimic în afară de ceea ce prevede antrenamentul sub pretextul căutării creșterii eficienței. Orice căutare în această etapă, determină deconcentrarea și difuzarea atenției spre alte ținte din afara antrenamentului propriu-zis.

Învățarea formelor de luptă se realizează prin legarea acestora de o gardă dinamică și conștientizarea zonei de decizie și activitatea harei (abdomenului) pentru construirea forței.

Formarea unei imagini mentale corecte despre tehnică și interiorizarea acesteia prin două forme de pregătire se poate obține pe calea:

-unei execuții lente, cu concentrarea atenției pe dozarea forței abdomenului și pe continuitatea mișcării. Aceasta trebuie să fie simțită ca pe o mișcare naturală, obișnuită.

-unei execuții lente, cu concentrarea pe legăturile articulare solicitate.

Mișcarea trebuie să fie extrem de lentă și mai largă decât înainte, pentru a ajunge la sfârșitul mișcării articulației și a simții efectul asupra acesteia.

O atenție deosebită trebuie acordată atunci când se lucrează o tehnică, situație în care trebuie ca în mod constant să aveți imaginea mentală a acesteia în cap. Dar reprezentarea mentală a unei tehnici nu trebuie să fie singura cale care să ducă la înțelegerea senzațiilor și intențiilor care sunt legate de aceasta. Ea trebuie ca, în aceeași măsură, să includă și pe cele legate de acțiunea adversarului, de corespondența pe care să o vizualizăm în mod constant în timpul execuției tehnicii.

O cale de sporire și verificare a forței tehnicii, este folosirea acesteia pentru lovirea unei scânduri/ makiwara sau lucrul la sac, etc.

Încercați să conștientizați poziția de forță a membrelor la impact, în momentul studierii forței de lovire. O cale foarte bună pentru cunoașterea poziției corecte a corpului și a evoluției tehnicii rezultă din repetarea acesteia, ceea ce determină o concentrare a atenției.

Bineînțeles că în antrenament veți schimba pozițiile și tehnicele, făcând cât mai variat studiul dumneavoastră. Aceste lovitură se dau cu folosirea abdomenului, dar niciodată numai cu împingerea brațului fără hara.

În execuția tehnicii de lovire, trebuie să vă așezați în fața unui obstacol a căruia înălțime să fie aleasă astfel încât să poată fi eliberat un Kime perfect în momentul impactului (o foarte bună poziție articulară a brațului, fără solicitarea acesteia în exces, lovitura să fie pe axa corpului și în contact direct cu locul impactului, utilizarea corecta a bazinei).

Este inutil de a forța creșterea kime-ului (forței de lovire) prin contractarea voluntară a corpului. Este mai utilă concentrarea la eliminarea aerului din plămâni, în momentul impactului, urmând o puternică hotărâre (imagină mentală).

De reținut este faptul că trebuie efectuate combinații care să corespundă tehnicii studiate, în funcție de cerințele execuției acesteia. Orice tehnică repetată izolat nu folosește nimănu și la nimic.

Când se execută un kihon, trebuie gândit că un kihon de calitate face kata mai bun. Practica unui kihon de calitate are drept rezultat un kata și kumite performant. Pentru cei ce nu sunt obișnuiți cu limba japoneză, kihon înseamnă baze, altfel spus lucrul cu tehnici de bază.

Tehnicile de bază sunt acele tehnici sau combinații de tehnici care ocupă cea mai mare parte a antrenamentelor, care se desfășoară în Dojo. De exemplu, pășind înainte simultan cu lovitura de pumn este una din combinațiile tehnice de bază.

Modul în care se face antrenamentul în practica kihon are un impact major în execuția kata. Fără un kihon executat bine, kata poate arăta fie ca un grup de mișcări învățate fără sens, fie ca un dans cu mișcări de karate. Aceste mișcări simple pe care se practică dintr-un cap în altul al Dojo-ului, pot fi factorii determinanți pentru a avea un karate mai performant decât concurenții ceilalți.

Pozиțiile joase, rotația șoldurilor și mișcările precise ale brațelor pot face katas-urile să arate foarte bine. Este foarte ușor să înveți pe un gimnast sau atlet mișcările unui kata, dar nu va arăta niciodată ca un kata demonstrat de o persoană care a lucrat mai înainte kihon în Dojo.

Timpul petrecut pe podeaua din Dojo, unde am repetat aceeași tehnică de mii de ori, odată și încă odată, va face ca acestea să fie executate eficient într-un kata performant, în care legăturile dintre tehniciile de apărare și contraatac sunt diferite, ceea ce dă anumite ritmuri diferite în execuția tehniciilor katas-ului.

Retineți că un kihon de calitate face kumite mai bun. Acesta este un domeniu în care se văd rezultatele practice ale unui bun kihon. Sunt practicanți care susțin contrariul, că un kumite bun nu este neapărat rezultatul unui kihon bun, că, de fapt, calitatea rezultă din mobilitate și forță. Acesta este un mod ireal și greșit de a gândi.

Practicarea intensă a kihonului este calea cea mai corectă să deveniți un bun practicant și un bun luptător. Toate aceste poziții joase, greu de executat, neagreate de începători, dau forță picioarelor, le fac mai puternice, mai ușor de folosit, mai capabile să dezvolte tehnici rapide și puternice în orice situație, toate acestea, pe lângă dezvoltarea abilităților de precizie a loviturilor, control la reacțiile adversarului.

Toate aceste deprinderi dau posibilitatea unei practici de calitate, care poate să ajute sportivul să depășească nivelul clubului, să obțină prin rezultate o recunoaștere și o calitate superioară în execuție.

*"Karate-ul este ca apa clocoită,
dacă nu o încălzești constant, se va răci."*

GICHIN FUNAKOSHI

18.POZIȚIILE ÎN KARATE

Pozиїile în karate trebuie practicate în timpul antrenamentelor cât mai jos, în ideea sporirii forței în picioare, precum și a obișnuirii organismului cu execuția acestora, mai ale în relația cu un partener.

Loviturile date, loviturile și blocurile nu vor fi eficiente dacă poziția nu este corectă și stabilă. Imagineați-vă că jucați baseball. Cum arăta dacă ați ține bastonul cu care loviți invers? Așa cum trebuie să știți să țineți bastonul, tehnicele de bază din karate trebuie să stăpânească foarte bine.

Nu puteți fi un bun practicant de karate fără muncă multă în ce privește asimilarea pozиїilor și tehnicielor de bază. Există mai multe tipuri de karate.

În funcție de stilurile practicate, veți găsi diferite pozиїi tradiționale, în funcție de tipul de artă pe care îl practicați.

Repartizarea greutății corpului pe picioare, în funcție de fiecare pozиїe este o necesitate cerută de degajarea forței în timpul execuției tehnice și mărirea eficienței acesteia.

Cele mai multe tipuri de karate au unele variații ale următoarelor pozиїi:

-Poziția pentru mediație. SEI înseamnă drept, vertical, în același timp corect, just.

Sensul expresiei „drept” este oarecum figurativ, de verticalitate, de pozиїe corectă, în limba chineză.

Un alt mod de a privi termenul SEI este mai direct legat de o stare de spirit.

Aceasta simbolizează calm, pozиїe statică, absența mișcării.

Practicarea acestei pozиїi are efecte positive, ca:

-reglarea circulației sângelui și fluxului nervos în zona pelviană;

-stimulează funcția digestivă;

-este o pozиїe excelentă pentru o femeie însărcinată, cu condiția să aibă picioarele suple și o circulație sanguină bună;



-este un suport deosebit de bun pentru meditație, căci aceasta menține corpul drept, fără efort.

Sfaturi pentru începători:

În caz de rigiditate sau strangulare a circulației săngelui la picioare (perceptibil prin furnicături), este bine să introduceți o mică perniță între fese și călcâie în ideea diminuării presiunii sanguine. Dacă dor articulațiile gleznelor, așezați un prosop rulat sau o perniță sub glezne. Nu trebuie să vă jenați. Este mai bine pentru a începe să vă obișnuiați organismul cu acest gen de poziție. Așezat în această poziție, puteți începe să practicați exerciții de respirație, sau chiar tehnici, înpoziție statică, pentru exersarea contracției abdominale.

SHIZENTAI-YOI DACHI-poziție de aşteptare, naturală, cu mai multe variante, în funcție de întoarcerea corpului (migi, hidari, shizen), atunci când tălpile picioarelor sunt orientate spre înainte, paralele sau la 45°, picioarele ușor îndoite din genunchi, pregătite pentru a împinge corpul într-o posibilă acțiune tehnică.

Greutatea este egal repartizată pe ambele picioare, așezate pe podea, cu tălpile asezate paralel, la o lățime de umeri, ca niște ventuze, necontractate.

Pozitia corpului este permanent verticală, iar orice mișcare pornește prin inițierea din hara (abdomen), indiferent de direcția spre care se va întoarce corpul.



ZENKUTSU DACHI-poziție de atac în care tălpile sunt paralele (talpa din față orientată ușor spre interior), cea a piciorului din spate paralelă cu cea din față.

Piciorul din față este îndoit, aşa fel încât perpendiculara de la genunchi să cadă pe degetul mare, susținând aproximativ 70% din greutate, în timp ce piciorul din spate este puternic întins.

Pe lateral, între picioare se află o distanță de o lățime de umăr.

În ideea echilibrului, există tendința de a lua o poziție mai largă decât lățimea umărului, ceea ce va avea efecte asupra forței și direcției loviturii. Corpul este în poziție verticală tot timpul.



KOKUTSU DACHI, este o poziție utilizată în executarea tehnicilor de apărare în fața unui atac, poziție de apărare-cea mai mare parte a corpului este transferată pe piciorul din spate.

Talpa piciorului din față este orientată înainte, sprijinindu-se pe pernă, în aşa fel încât să poată permite ridicarea acestuia pentru o lovitură de contraatac.

Talpa piciorului din spate, este aflată în unghi de 90° față de cea a piciorului din față, piciorul este ușor îndoit, și susține aproximativ 80% din greutate. Călcâiul piciorului din față este ușor ridicat, greutatea fiind suportată pe pernițele degetelor, ceea ce dă posibilitatea și la executarea unei tehnici de lovire sau măturare, cu acesta, la nevoie. Călcâiele trebuie să se afle pe aceeași linie, cel al piciorului din față fiind orientat spre în față.

Ca și la poziția anterioară, corpul se află în poziție verticală, ușor întors, la 45° .

Este nevoie de acordarea unei mai mari atenții pozițiilor, a menținerii echilibrului în timpul execuțiilor tehnice.

Pozitia verticală a corpului trebuie menținută în toate etapele mișcării, cu atât mai mult în timpul execuției tehnicielor de blocare sau lovire. Forța corpului trebuie să fie simțită în toate etapele mișcării corpului.

Întotdeauna trebuie să aveți în vedere păstrarea centrului de greutate, să nu luați distanțe mai mari în poziții, ceea ce oferă un plus de stabilitate, dar nu întotdeauna o forță și o viteză de deplasare suplimentară.



Echilibrul este important, atât în atac, cât și în retragere, de aceea este foarte importantă controlarea acestuia și în pozițiile intermediare.

NEKOASHI DACHI, numită și poziția pisicii în karate tradițional.

Pisica stă pe picioarele din spate și își folosește labele din față pentru a ataca.

Același principiu este aplicat și în poziția adoptată aici.

Piciorul din spate se încarcă cu cea mai mare parte a greutății corpului, în timp ce piciorul din față este pregătit pentru o lovitură frontală.

Aceasta este o poziție puternică ce sprijină execuția oricărei tehnici. Este unul din motivele pentru care este folosita mult în execuția kata.

Descrierea tehnicii este următoarea: dacă se pleacă din poziția heisoku dachi, piciorul drept se retrage și se întoarce, odată cu corpul, la 45° .



Piciorul este flexat ușor în timp ce cel din față, îndoit, se retrage la aproximativ jumătate din poziția kokutsu dachi, cu pernă tălpii sprijinită pe sol. Piciorul nu este încărcat cu nimic din greutatea corpului, fiind liber să poată executa o lovitură spre înainte.

KIBA DACHI, denumită și “Poziția cavalerului”, utilizată în seria katas-urilor Tekki („Cavalerul de fier”).

Este o poziție de luptă cu greutatea echilibrată pe ambele picioare (ținuta similară unui cavaler încălecat pe cal). Picioarele sunt depărtate, aproximativ două lățimi de umeri, tălpile paralele, genunchii sunt puternic îndoiați și trași spre exterior. Corpul este vertical, întors lateral față de direcția de deplasare (sau față de adversar), iar axa soldului paralelă cu solul.

Kiba dachi este una dintre pozițiile fundamentale, în general destinată luptei laterale, iar cele trei Kata Tekki sunt, în particular, bazate pe această poziție deosebit de stabilă și solidă pentru luptă apropiată, combinând aplicațiile laterale și frontale.

-Concentrarea asupra forței și vitezei.
Aici nu este vorba de creșterea mușchilor, ci de sporirea vitezei de execuție și creșterea forței de lovire.



Cele două sunt în legătură strânsă una cu cealaltă. Utilizând corect întreaga mișcare a corpului, veți avea mai multă putere în forța atacului, și îl poate angaja într-o mai mare explozie de viteză a loviturii.

Putem concluziona că în karate, spre deosebire de ridicarea greutății, nu se pune problema ridicării unei greutăți reale, ci de împingerea unei greutăți, a greutății corpului către adversar, pentru a obține un maxim de eficiență.

-Învățarea unei noi tehnici. Învățarea unei noi tehnici trece prin mai multe etape dintre care foarte multe sunt neglijate adesea, anume:

-Înțelegerea formei de bază a tehnicii (forma pedagogică). Este vorba, de fapt, de ceea ce noi putem numi partea utilă a tehnicii, cea care îi dă numele. În acest stadiu, execuția tehnicii în fața unei oglinzi este indispensabilă, în sensul în care, execuțiile trebuie să fie corectate fără încetare. Se poate exersa kihon pentru coordonarea mișcărilor în deplasare.

-Înțelegerea utilizării și sensului tehnicii în față unui partener. În stilul Shotokan, se pleacă din blocaj gedan barai, cu piciorul stâng în față, în situația executării unei serii de tehnici în kihon.

Pe de altă parte, este necesară adaptarea vitezei de atac cu cea a partenerului, în ideea executării corectă a tehnicii. Nu trebuie niciodată să căutăm o justificare a greșelilor noastre în execuție, prin lansarea ideii căutării eficacității.

-Învățarea unei forme de luptă, legând-o de o gardă dinamică și apreciind **corect** zona de decizie și de acțiune a harei (abdomenului) pentru a determina mișcarea brațelor și picioarelor. Totdeauna se revine în Yoi dachi.

-Realizarea unei imagini mentale corecte a tehnicii prin controlarea acesteia ca urmare a adoptării a două forme de lucru, anume:

- prin execuția în ritm lent și concentrarea pe dozarea forței mișcării abdomenului și pe caracterul continuu, cursiv al mișcării brațelor sau picioarelor, acțiuni care trebuie să simțe că mișcări naturale;

-prin efectuarea mișcării cu încetinitorul și concentrarea pe partea activă a articulațiilor. Mișcarea este extrem de lentă și mai amplă decât în procedura anterioară, tocmai pentru a ajunge la scopul înțelegerei mișcării articulațiilor și la înțelegerea acțiunii.

Atenție: În timpul execuției unei tehnici trebuie ca în mod constant să avem în minte imaginea acesteia. Dar imaginea mentală a unei tehnici nu trebuie să cuprindă numai senzații și intenții care sunt legate de aceasta. Ea trebuie ca, în egală măsură, să includă acele elemente legate de acțiunile adverse corespunzătoare, pe care trebuie în mod constant să le vizualizam în timpul execuției:

-Întărirea pentru lovirea zonei stabilite pentru impact cu o plachetă sau lovirea unui sac, de exemplu;

-Conștientizarea poziției de forță la impact a unui membru, prin studierea loviturilor.

Se impune o foarte bună cunoaștere a poziției corecte a corpului și a poziției care este executată. Este bine să existe o variație în ce privește pozițiile utilizate. Aceste schimbări se fac cu ajutorul utilizării mișcării harei, prin trecerea prin diferite poziții, niciodată numai cu picioarele.

Este necesară plasarea în fața unui obstacol a cărui poziție și înălțime vor fi alese în funcție de zona de impact-ideal este folosită zona chudan, la nivelul pieptului- corectă în maniera în care corpul și membrele să fie în poziție de gardă.

-Executarea tehnicii cu forță/ Kime-în momentul contactului (aceasta presupune articulații foarte bune, plasarea corectă a harei în poziție de încărcare cu energie, tensionată).

Este inutil să forțăm kime-ul contractând voluntar corpul și este mult mai bine să intuim și să efectuăm tehnicele cu suflul și spiritul (imagine mentală).

Una din particularitățile Karate-ului este executarea pozițiilor în aşa fel încât să se poată pune în valoare diversele capacitați ale corpului, cum ar fi transferul centrului de greutate, creșterea forței musculare, transferul de forță spre țintă, deplasările, etc.

Practica în domeniul karate presupune peste douăzeci de poziții convenționale care sunt împărțite în trei categorii:

-Poziții preliminare, de așteptare sau pentru ceremonial;

-Poziții intermediare, care sunt punctele de trecere la înlănțuirea acțiunilor sau poziții finale în momentul declanșării unei acțiuni;

-Pozițiile de luptă, care oferă condiții de stabilitate și mobilitate adaptate diferitelor situații de atac sau de apărare.

*„În vremuri antrenam Karate ca artă marțială,
dar acum se antrenează Karate ca sport gimnastic.
Cred că trebuie să evităm să tratăm Karate-ul ca pe un sport –
trebuie să fie o artă marțială în orice moment!”*

CHOSHIN CHIBANA

19.TEHNICI DE BLOCARE

GEDAN BARAI. Este o tehnică de blocare a unui atac îndreptat spre zona de sub nivelul centurii (gedan), fie ea tehnică de picior sau braț. Se execută prin coborârea brațului de la nivelul urechii sau pieptului până la contactul cu brațul adversarului. În general, se execută până deasupra genunchiului, adică până în locul din care tehnica adversarului nu mai este periculoasă pentru cel ce se apără, la aproximativ 10 centimetri de genunchiul piciorului din față.

Mișcarea de coborâre a brațului este simultană cu mișcarea celuilalt braț care se retrage în hikite, adică la șold.

Poate apărea întrebarea „de ce pleacă brațul de la ureche?”. Explicația este simplă: Cu cât brațul care blochează este mai sus, cu atât tensiunea din umăr (care trage brațul în jos) este mai mare, ceea ce sporește atât viteza de execuție, cât și forța de lovire.

Foarte important pentru execuția corectă, este răsucirea brațului care blochează.

Astfel, în momentul plecării de la ureche, pumnul brațului ce blochează este cu față (degetele) spre ureche.

Pe măsură ce coboară, acesta se răsucește până când va ajunge cu față în jos.

Această răsucire dă forță brațului, dar și protecție în sensul că brațul care execute blocul, cu deplasare ușor oblică, spre adversar, simultan cu răsucirea puternică a șoldurilor. Așa cum arătam mai sus, brațul opus, aflat cu față în jos, se va răsuci și va ajunge la șold cu pumnul orientat cu degetele în sus. Brațul care blochează se va încrucișa cu celălalt, dar traectoria sa este pe deasupra acestuia, în timp ce ambele brațe se răsucesc în timpul mișcării.

Simultan, corpul se va răsuci cu aprox 45° , răsucirea șoldurilor contribuind la creșterea forței în blocaj. Întreaga execuție este însoțită de o expirație puternică, împingerea diafragmei în jos, ceea ce îl transformă pentru o fractiune de secundă într-un bloc de mușchi ce degajează forță către adversar.



UCHI UDE UKE. Este o altă tehnică de blocare, de data aceasta, folosită la nivelul mediu al corpului, nivelul chudan.

Brațul care blochează pleacă de la nivelul șoldului de unde, printr-o mișcare circulară, străbate toată fața corpului, în idea preluării unui atac al adversarului, trecând prin partea opusă a acestuia, după care, pe măsură ce se ridică, se răsucescă, ajungând la nivelul umărului, cu brațul îndoit într-un unghi de 90° , cu degetele spre corp. Simultan cu acest braț, cel opus, aflat cu față în jos, se retrage la șold simultan, cu o mișcare de răsucire, astfel încât ajunge în hikite, lipit de șold (o palmă deasupra centurii) cu față în sus.



De menționat este faptul că totdeauna cele două brațe se vor mișca simultan, încrucișându-se, cel ce se retrage trecând prin interiorul unghiului brațului ce blochează, aceste mișcări contribuind la sporirea forței brațului care execută tehnică.

La fel ca și la tehnica anterioară, odată cu execuția mișcării brațelor, are loc și o răsucire a corpului cu 45° , în aceeași idee de a lovi cu o tehnică perpendiculară.

De menționat este faptul că, totdeauna, cele două brațe se vor mișca simultan, încrucișându-se astfel încât cel ce se retrage trece prin interiorul unghiului brațului ce blochează, mișcările contribuind la sporirea forței brațului care execută tehnică.

La fel ca și la tehnica anterioară, odată cu execuția mișcării brațelor, are loc și o răsucire a corpului cu 45° , în aceeași idee de a lovi cu o tehnică perpendiculară.

Ambele brațe se mișcă simultan. Cotul brațului care blochează trebuie să se afle la aproximativ un pumn față de corp, cu antebrațul inclinat la 90° , altfel tehnica fiind foarte scurtă, blocajul nu mai există. În general, la tehniciile de blocaj pumnul se află pe verticala degetelor piciorului din față.

MOROTE UCHI UDE UKE. Este o altă tehnică de blocare, asemănătoare cu uchi ude uke, cu deosebirea că brațul opus este fixat cu pumnul la jumătatea celui care blochează, în ideea adăugării unui plus de forță în execuție.

Simultan cu această mișcare, brațul opus este fixat la jumătatea antebrațului care execută blocajul și împinge, completând forța de blocare.

De menționat este faptul că totdeauna cele două brațe se vor mișca simultan, aceste mișcări contribuind la sporirea forței brațului care execută tehnică.

Tehnica este folosită la nivelul mediu al corpului, nivelul chudan și poate crește forța atât de mult încât adversarul să poată fi răsturnat la sol.

Brațul care blochează pleacă de la nivelul șoldului, din partea opusă, unde se află cu degetele în jos.

Pe măsură ce se ridică, se răsucește, ajungând la nivelul umărului, cu brațul îndoit într-un unghi de 90°, cu degetele spre corp.

Ca și la tehnica anterioară, odată cu execuția mișcării brațelor, are loc și o răscuire a corpului cu 45°.

Cotul brațului care blochează trebuie să se afle la aproximativ un pumn față de corp, altfel tehnica fiind foarte scurtă, blocajul nu mai există.

În general, la tehnicele de blocaj, pumnul brațului cu care este efectuată tehnica, se află pe verticala degetelor piciorului din față.



SOTO UDE UKE. Este o tehnică în care forța se construiește prin încărcarea cu tensiune a umărului și brațului care blochează. Acesta se ridică cu pumnul orientat spre înainte la nivelul urechii de aceeași parte, cotul fiind tras mult în spate și încărcat cu mare tensiune musculară.



De aici, pumnul coboară la nivel chudan, la nivelul umărului, în nici un caz mai jos, mișcarea fiind însoțită de o contractie musculară progresivă și o expirație puternică.

Brațul se oprește într-o poziție similară cu cea din uchi ude uke, cu pumnul întors cu degetele în sus, în timp ce mâna cealaltă, cu pumnul orientat în jos, se trage în hikite, simultan cu răscuirea cu față în sus.

Ca și în uchi ude uke, corpul, contractat, contractat, se întoarce la 45°, în felul acesta încărcând tehnica cu energie suplimentară, dar și evitând un contact direct, perpendicular pe tehnica adversarului.

SHUTO UKE. Este o tehnică de blocare a unui atac al adversarului cu palma.



Brațul care execută tehnica, cu palma deschisă, întoarsă spre interior, se află la nivelul urechii opuse, de unde se coboară cu o răscuire puternică până la nivelul umărului, în timp ce corpul se întoarce la 45°.

Deschiderea antebrățului este la 90° față de braț. Brațul opus, aflat cu palma în jos, se retrage la nivelul abdomenului-lă nivelul plexului solar, - unde se fixează puternic, odată cu răscuirea cu palma în sus.

AGE UKE. Tehnica de blocare a unei lovitură care vine la nivelul capului, directă sau de sus. Brațul care blochează pleacă de la nivelul șoldului-hikite-unde se află cu față în sus, se răsucescă, ajungând la un nivel aproximativ 10-15 cm oblic în față frunții, în aşa fel încât să nu blocheze vederea.

Deschiderea brațului este de peste 90°, iar înclinația brațului are aproximativ 45° față de sol, în aşa fel încât lovitura odată blocată, să fie deviată în afară.

Brațul opus se retrage în hikite, prin interiorul mișcării brațului care blochează.

Momentul impactului este simultan cu finalul expirației și concentrarea maximă.

Odată cu blocarea loviturii, corpul se întoarce la 45°, pentru mai multă siguranță.



KAKIWAKE UKE. Este un bloc executat cu ambele brațe care sunt folosite pentru a debloca o priză la nivelul gâtului/pieptului sau împotriva unui atac la nivelul acesta.



Ambii pumnii pleacă de la nivelul șoldului, se încrucișează cu față pumnilor orientată spre corp, cu antebrațele îndoite la aproximativ 90°, atât față de braț, cât și înclinația dintre cele două mâini.

Din această poziție, brațele se răsucesc și se întorc cu față înainte, îndepărând brațele atacantului care a executat o priză cu efecte de strangulare la nivelul gâtului, eliminând riscul continuării agresiunii.

Acțiunea se poate continua printr-un răspuns a acțiunea adversarului.

JUJI UKE. Tehnica de blocaj a unui atac al adversarului, constând din utilizarea ambelor brațe încrucișate pentru a opri un atac al adversarului, variabil în funcție de nivelul la care vine acesta.

Blocajul se execută cu ambele brațe care pleacă de la nivelul centurii, se încrucișează la nivelul antebrațelor, cu palmele deschise pentru o eventuală priză, în timp ce sunt împinse în față pentru oprirea atacului adversarului.



Blocul se poate executa atât pentru oprirea unui atac la nivel gedan-lovitură de picior, cât și atac la nivel jodan, lovitură de braț sau cu un obiect la nivelul capului.

Tehnica de apărare poate fi executată cu palmele deschise, situație ce ușurează continuarea acțiunii împotriva adversarului.

După blocarea atacului, tehnica poate fi continuată printr-o priză la nivelul brațelor adversarului și executarea unui contraatac,

indiferent de nivelul la care este executat acesta.

TEISHO UKE. Tehnica este folosită pentru a devia un atac la piept sau plexul solar.

Este mai eficient printr-un pas lateral sau prin alunecare spre atacator.

Pentru a efectua acest bloc, îndoiați încheietura mâinii, păstrînd degetele în poziție vertical sau laterală, odată cu împingerea palmei înainte, blocul fiind efectuat prin împingerea cu podul palmei.

Țineți cotul drept în timp ce brațul cu care adversarul lovește este deviat spre exterior.

Tehnica este utilă atât ca mijloc de apărare apărare împotriva unui atac de brață, cât și pentru a lovi un adversar, indiferent de nivelul la care este efectuată tehnica, jodan sau chudan.



*„Deoarece karate-ul este o artă marțială,
trebuie să exercezi cu maximă seriozitate încă de la început.”*

GICHIN FUNAKOSHI

20.TEHNICI DE LOVIRE CU BRAȚELE

Există o mare varietate de modalități de folosire a părților corpului, a brațelor, pentru diferite tehnici de apărare sau atac în karate. Am încercat să le menționăm și explicăm pe cele mai uzuale.

Tehnicile de brațe sunt primele care” fac relația cu partenerul”, fie prin blocaj, fie prin lovire, fie prin agățarea acestuia. De aceea este foarte importantă pregătirea acestora pentru tehnică. Un aspect deosebit îl reprezintă învățarea tehnicilor de contracție-relaxare, astfel încât corpul să reacționeze atunci când este nevoie, cu minim de consum de energie, dar cu eficiență cât mai mare.

Ideea, în tehnicele de karate, este de a fi cât mai relaxat în pozițiile și mișcările intermediare, și cu maxim de contracție a forței în partea finală a tehnicii, astfel încât aceasta să aibă cea mai mare eficiență, atât în lovitură, cât și în blocaj,

Așa cum a reieșit din explicațiile anterioare, tehnicele de brațe se împart în mai multe categorii, cele mai importante fiind cele de blocare și lovire. Mai jos, încercăm să facem o descriere a câtorva din tehnicele folosite în întâlnirile de karate, cele pe care le considerăm utile a fi cunoscute în antrenamentele de începători.

ZUKI-Lovitura cu pumnul. Primul exercițiu este cel de strângere/deschidere a pumnului pentru lovire.

Degetele se strâng puternic, în aşa fel încât să nu existe spațiu între ele, deoarece există riscul unor accidente/fracturi, în cazul unor lovituri.

La strângerea pumnului, trebuie respectate niște reguli. Astfel, degetul mare acoperă din lateral celealte degete. El trebuie să fie strâns puternic peste acestea.

Dacă rămâne în completarea pumnului, în situația unei lovituri există riscul unei entorse sau fracturi. La o lovitură directă, cele două monturi de la primele degete, care sunt partea care lovește, să fie în prelungirea antebrațului, în caz contrar existând riscul tensionării articulației pumnului și luxației acesteia. Este necesară executarea a sute de repetiții până când mișcarea este corectă și puternică.

Întotdeauna aceasta este însotită de retragerea puternică a brațului opus la șold, răsucirea pumnului, precum și o puternică contracție a diafragmei prin expirația puternică în momentul impactului.

Toate acestea, combinate cu răsucirea puternică a șoldurilor și împingerea în piciorul din spate, trebuie să dea maxim de forță loviturii, când aceasta se execută cu deplasare.

La o lovitură de pe loc, din yoi dachi, genunchii sunt ușor îndoiați, ceea ce permite o creștere a forței prin întinderea piciorului în momentul loviturii. Pumnul care lovește pleacă de la șold, unde este lipit cu fața în sus, aproximativ la un pumn deasupra centurii, se răsucescă astfel încât la jumătatea traectoriei se întoarce invers, lovind cu primele două monturi în întă (răsucire simultană cu brațului care se retrage).

Mare grijă trebuie avută ca în timpul loviturii să nu dirijați mâna în aşa fel încât să loviți cu monturile degetelor mici. Există riscul luxației articulației și a unei fracturi ale degetelor. Deasemeni, trebuie să aveți grijă ca brațul să aibă tot timpul cotul sub umăr, iar în timpul mișcării să frece kimonoul. Distanțarea brațului care lovește de corp determină transformarea loviturii directe într-o circulară, ceea ce schimbă atât direcția, cât și forța degajată la momentul impactului.

Repetarea tehniciilor se face fie din poziția yoi dachi, cum am menționat, sau din mișcare, în cazul unui atac, din zenkutsu-dachi. Foarte important este ca în cazul atacului din deplasare, mișcarea de lovire să se termine cu o fracțiune înainte de încheierea acesteia pentru a degaja maximum de forță folosind și greutatea corpului aflat în deplasare. Foarte important este ca lansarea tehnicii să fie cât mai târziu, foarte aproape de momentul final al deplasării, în aşa fel încât această întârziere să nu afecteze echilibrul atacantului, în același timp, adversarul să nu aibă posibilitatea de a reacționa sau a efectua un blocaj. Din deplasare, avem de-a face cu două tehnici de braț directe, anume Oi-zuki și Gyaku zuki.

OI ZUKI, este o lovitură dată cu pumnul de pe partea care înaintează, corpul fiind orientat către adversar. Umărul nu trebuie întors către adversar.

Este foarte importantă concentrarea abdomenului prin împingerea diafragmei în jos, pe stomac, ceea ce duce la contractie musculară, precum și menținerea poziției verticale a corpului pe timpul execuției tehnicii.

În practică, în ideea păstrării poziției verticale a corpului, încercați să gândiți că loviți cu nodul centurii.

Deasemeni, nu uitați cuplul de forțe în mișcarea brațelor și menținerea corpului în poziție perpendiculară pe direcția deplasării.



GYAKU ZUKI, este lovitura dată cu pumnul din partea din spate, respectând elementele de structură a loviturii explicate mai sus.



cu mișcarea de executare a loviturii de pumn.

Ca și la prima tehnică, de mare importanță este răsucirea și folosirea rotației șoldurilor pentru construcția forței, fără a neglija împingerea puternică în piciorul din spate, care are un rol deosebit în construcția corectă a acesteia.

Foarte important ca, pentru creșterea forței și vitezei în brațe, concentrarea atenției să fie îndreptată către brațul care se retrage, acesta fiind tras cu forță la șold, simultan

KIZAMI-ZUKI este o lovitură similară celei numite oi zuki, cu deosebirea că în faza finală, umărul este împins în față prin întoarcerea corpului, ceea ce face tehnica mai lungă, pentru a ajunge la adversarul care a luat o distanță mai mare.

De remarcat este faptul că, în această tehnică, forța este în scădere cu cât tehnica este mai lungă, corpul fiind mai împins către adversar.

După o lovitură lungă, corpul trebuie să revină la poziția perpendiculară pe direcția deplasării sau, la 45° , în situația revenirii în gardă (kamae), aceasta în ideea în care urmează a se executa o altă tehnică.

Scopul execuției tehnicii în situație de kumite nu este altul decât de a-l deruata pe adversar, în general tehnica fiind urmată de o alta la un alt nivel.

În general, tehnica este executată în combinație cu o alta, de obicei mai eficientă.



SHUTO UCHI este lovitura cu tăișul mâinii (shuto). Brațul care execută lovitura pleacă de la nivelul urechii de pe partea care lovește, apoi, printr-o mișcare circulară lovește cu tăișul mâinii acolo unde ați planificat lovitura.

Foarte important este ca brațul care execută lovitura să fie dus mult în spate, astfel încât este creată o tensiune în articulația umărului, care va împinge brațul către adversar, fiind o modalitate de a crește forța de lovire.

Ca și la alte tehnici de lovire, se aplică rotația șoldurilor și cuplul mișcării brațelor, cel opus retrăgându-se puternic la șold.

La fel ca la zuki, atenția nu este orientată spre viteza de execuție a brațului care lovește,



ci spre cea a celui care se retrage puternic la șold, fiind postat la o palmă deasupra centurii.

Este o modalitate de a spori forța de lovire. Bineînțeles că la fel vor lucra cuplul de forțe la brațe, precum și rotația șoldurilor.

O atenționare este necesară, în sensul în care nu trebuie să trimiteți lovitura către adversar prin mișcare circulară, ci direct, ca o săgeată. Nu uitați că drumul cel mai scurt dintre două puncte este linia dreaptă.

O mișcare semicirculară dă posibilitatea adversarului să vadă atacul și să reacționeze.

Foarte important este ca în momentul impactului degetele brațului care lovește să fie foarte încordate, fapt ce întărește partea exterioară a palmei, ce are impactul cu adversarul.

HAITO UCHI. Lovitura efectuată cu partea internă a palmei, cu degetul mare lipit iar celelalte contractate pentru a putea da forță mișcării.

Este o lovitură foarte puternică și surprinzătoare pentru adversar.

Brațul care lovește pleacă de la nivelul șoldului, cu palma deschisă orientată în sus, se răsusește în aşa fel încât la momentul contactului cu adversarul să fie întoarsă cu fața în jos, în aşa fel încât lovește cu zona degetului mare.

A nu se uita cuplul mișcării brațelor în construirea forței. Este foarte eficientă când este aplicată la nivelul gâtului.

La fel ca în tehnica anterioară, în momentul loviturii, aceasta pleacă de la șold, fără o mișcare circulară care ar atrage atenția adversarului asupra mișcării efectuate.



URAKEN UCHI. Lovitura performată cu dosul pumnului, prin răsucirea brațului.

Este foarte puternică și greu de intuit de către adversar, dacă este executată corect.

Se poate practica la toate nivelurile corpului, cu brațul relaxat, prin biciuirea cu pumnul strâns.

Se execută prin întoarcerea dosului pumnului către adversar.

Contactul se face de preferință cu primele două monturi ale pumnului.

Contactul cu adversarul se face cu monturile de la primele două degete ale mâinii, evitându-se astfel, riscul unor accidentări prin lovirea cu partea inferioară a pumnului.

După efectuarea loviturii, brațul revine la șold, fiind pregătit pentru o altă tehnică.



TEISHO UCHI. Se lovește cu podul palmei deschise. În mod normal, tehnica pleacă de la nivelul șoldului, din hikite, se execută prin împingerea brațului, cu podul palmei deschis, către adversary, cu degetele puternic încordate și trase în spate.

În general se execută la nivel chudan (ex. în kata Jion), dar poate fi îndreptată și către bărbiie unde efectul este foarte puternic.

Foarte importantă este combinarea mișcării brațelor cu o puternică expirație abdominală, contracție care ușurează creșterea forței de lovire.



ENPI UCHI (age, yoko, ushiro, mawashi). Lovitura cu cotul ce se poate executa în mai multe direcții, age-în sus, yoko-lateral, ushiro-înapoi, mawashi-circulară, în direcții diverse, age-în sus, yoko-lateral, cu utilizarea rotației șoldurilor și cuplul de forțe.

Este considerată una dintre cele mai puternice lovituri ale unui karateka, luând în considerare faptul că între corp și cot nu există decât o articulație, cea a umărului.

Se folosește în mod curent în situațiile de autoapărare, la degajarea din prize, etc.



În general, este evitată utilizarea sa în competiții, datorită forței degajate la execuție.

TETSUI UCHI. Este o tehnică de lovire foarte puternică, similară unei lovituri de ciocan, acesta fiind motivul pentru care este numită și lovitura ciocanului și se execută cu pumnul închis.

Armarea brațului se face prin ridicarea acestuia și lovirea adversarului, lovitură care poate să fie executată pe brațe, umeri, la piept, fiind executată de sus în jos. Este una din tehniciile folosite în Heian shodan.



De reținut pentru toate tehniciile de brațe, este faptul că, de la început, în faza de înțelegere a tehnicii, brațele pleacă de la șold (hikite), dar, la avansați, unde intervine obișnuința, acestea se pot executa din poziția de gardă, interesul fiind de a ajunge cât mai repede la adversar, fără a-l atenționa prin mișcări pregătitoare care pot atrage atenția asupra tehnicii ce ar urma să fie efectuată.

Este importantă trecerea de la relaxare la

etapa de început a loviturii (brațul este ridicat și pregătit pentru lovitură, cu pumnul închis) la concentrare maximă în momentul impactului, simultan cu expirația abdominală și contracția puternică a mușchilor.

Retragerea brațului pentru a pregăti o tehnică de lovire poate fi o atenționare a adversarului în legătură cu următoarea mișcare, de aceea această mișcare ar trebui evitată.



*„Drumul Artelor Marțiale începe și se termină cu curtoazie.
Așa că fii cu adevărat politicos cu fiecare ocazie.”*

MAS OYAMA

21.TEHNICI DE LOVIRE CU PICIORUL

În general, tehniciile de picior se folosesc pentru nivelurile gedan și chudan, dar la practicanții cu o mobilitate mai mare, utilitatea se extinde și la nivelul jodan, la cap, iar, pentru persoanele cu o foarte bună detentă, se folosesc tehniciile cu săritură, respectiv tobi geri: mae, yoko, mawashi, ushiro, etc.

Loviturile sunt foarte puternice și relativ greu de controlat în lupta din competițiile non-contact, în același timp, reprezentând riscul unei mari instabilități a corpului aflat în mișcare.

În continuare, încercăm să explicăm câteva din cele mai folosite tehnici de picior.

MAE GERI. Este o tehnică de lovire cu piciorul înainte. Ea poate fi deosebit de eficientă atunci când este executată corect.

Execuția constă dintr-o mișcare de ridicare a genunchiului, în prima etapă, urmată de întinderea și lovirea adversarului prin extensia piciorului, genunchiului și gleznei în timp ce are loc și împingerea harei (abdomenului) înainte.

Contactul cu adversarul se face cu pernițele de sub degetele piciorului, acestea fiind trase spre înapoi.

După lovitură, piciorul se retrage rapid înapoi, finalizând cu așezarea acestuia pe sol.

Nu este recomandată păstrarea mai mult timp întins piciorul cu care este efectuată tehnică, deoarece poate apărea o problemă de dezechilibrare a corpului, pe lângă faptul că acesta poate fi măturat de către adversar, ceea ce creează mari probleme de stabilitate. În plus tragerea rapidă a piciorului dă posibilitate aruncării harei înainte pentru o nouă tehnică de lovire cu brațul.

În ideea creșterii forței piciorului, a îmbunătățirii calității loviturii se practică rengeri, adică lovituri repetitive cu piciorul, fără a pune piciorul pe sol după lovitură.

Foarte important este ca, în faza finală a loviturii, piciorul să fie, pentru o fracțiune de secundă, întins la maximum, pentru a obține forță din întinderea acestuia, nu din rezistența mușchilor.

Sunt două tehnici clasice diferite de lovire cu piciorul înainte, **mae geri kekomi** și **mae geri keage**.



Mae geri kekomi se execută prin împingere, conform explicațiilor de mai înainte, în timp ce mae geri keage se execută prin balansarea piciorului în sus, prin alunecarea tehnicii în sus, către nivelul jodan. Este o tehnică de măturare de jos în sus, mai puțin de împingere.

Tehnica de mae geri poate fi executată utilizând ca zone de contact diferite părți ale piciorului, astfel:

- KOSHI-pernița tălpiei piciorului, „dintele de tigru”.
- Partea superioară a tălpiei piciorului, -HAISOKU.
- Călcâiul-KAKATO.

De remarcat este faptul că tehnica foarte puternică poate servi atât pentru apărare, pentru a opri atacul adversarului, cât și pentru atac, împotriva acestuia.

Variante ale tehnicii ale Mae Geri:

- mae ashi mae geri (kizami-mae-geri): Mae-Geri, efectuat cu piciorul din față,

Această tehnică poate fi orientată spre abdomenul inferior, bărbie, gardă sau orice altă parte a corpului adversarului, în situația în care poziția acestuia permite accesul tehnicii.

Partea care contactează adversarul este, deobicei, zona tălpiei de sub degetele picioarului (Koshi), pentru o lovitură la un nivel mai ridicat sau partea superioară a tălpiei piciorului (Haisoku) pentru lovituri mai joase.

Mae-geri-kekomi este o lovitură directă "zdrobitoare", deoarece forța și puterea de penetrare sunt foarte mari.

Dificultatea constă în utilizarea de Koshi cu mult înainte de impact, prin închiderea/deschiderea unghiului genunchiului și gleznei.

O atenție trebuie acordată extensiei piciorului, deschiderii unghiurilor gleznei, genunchiului și coapsei, împingerea spre adversar din hara, în aşa fel încât cele trei elemente-corp, piciorul de sprijin și cel care loveste să împartă un cerc imaginar în trei secvențe de câte 120° fiecare.

Diferența față de mae geri keage este că în această tehnică lovitura este directă, cu țintă precisă, în timp ce în cealaltă, piciorul execută o măturare de jos în sus, fără a avea un punct precis, în care să se oprească, pe corpul adversarului.

O altă variantă de aplicare a loviturii cu piciorul este mae tobi geri, o lovitură cu piciorul prin săritură. saltul este efectuat pe un picior, în timp ce celălalt ridică rapid genunchiul după care, în timpul scurtului moment de suspensie în aer, piciorul este întins spre pieptul sau capul adversarului.

Pregătirea saltului este vizibilă pentru un practicant cu experiență, cu mențiunea că trebuie acordată o mare concentrare la un eventual contraatac al adversarului înainte de atingerea solului.

Trebuie acordată o atenție deosebită relației cu adversarul, garda trebuie menținută, iar piciorul care a dat elanul mișcării, trebuie adunat pentru a proteja baza abdomenului.

YOKO GERI. Este o lovitură laterală executată cu partea exterioară a tălpiei.

Se poate executa din toate pozițiile, prin întoarcerea corpului într-o parte în momentul execuției piciorului.

Există două variante și anume yoko geri kekomi și yoko geri keage.

Yoko geri kekomi se execută prin ridicarea și împingerea în lateral a piciorului, cu talpa în poziție paralelă cu solul.

Trebuie acordată o mare atenție poziției corpului, care trebuie să fie cât mai aproape de verticală, ridicării genunchiului piciorului care execută lovitura, precum și alinierii corpului în același plan cu lovitura, executându-se și o împingere a șoldului pe direcția loviturii.

În situația efectuării unei lovituri yoko geri keage, deosebirea constă în faptul că piciorul care lovește execută o mișcare de măturare de jos în sus a adversarului, corpul fiind întors la 45° în raport cu lovitura.

Yoko tobi geri este o lovitură lateral executată prin săritură și extinderea lateral a piciorului care execute lovitura.

Dacă tehnica reușește, forța de lovire este impresionantă, deoarece provine din întinderea piciorului care lovește, precum și din greutatea corpului care se deplasează în aer către adversar.

Înălțimea săriturii este rezultatul ridicării puternice a genunchiului piciorului din spate care împinge în sol, după care se retrage sub corpul executantului, ajungând la o poziție aproape paralelă cu cea a piciorului care lovește. Corpul se întoarce lateral, în timp ce este suspendat în aer, picioarele, grupându-se sub abdomen după care piciorul care lovește se extinde rapid către adversar.

Această ultimă fază trebuie să fie perfect sincronizată pentru ca piciorul care lovește să realizeze impactul cu o fracțiune de secundă înainte de întinderea totală. Celălalt picior este strâns sub abdomen și ajută la revenirea în echilibru pe sol.

MAWASHI GERI. Lovitura circulară cu piciorul, care poate fi executată la toate nivelurile: gedan, chudan, jodan, în funcție de situație și capacitatele fizice ale executantului.

Lovitura de picior evită garda adversarului, venind în plan orizontal, printr-o mișcare circulară, în direcția adversarului.

Tehnica, deosebit de eficientă, necesită o foarte bună mobilitate și forță în membrele inferioare.

Tehnica propriu-zisă constă în ridicarea genunchiului piciorului care lovește în aşa fel încât gamba și femurul, cu piciorul îndoit din genunchi, să fie într-un plan paralel cu solul.



De aici pleacă tehnica de lovire prin extinderea piciorului îndoit simultan cu o ușoară pivotare pe piciorul de sprijin.

Sunt două modalități de a lovi și anume: cu partea superioară a tălpiei piciorului-**kubi**, sau cu pernițele tălpiei prin închiderea unghiului gleznei și tragerea degetelor pe spate-**koshi**.

În ambele variante, tehnica este puternică.

În primul caz, deschiderea gleznei permite o mișcare mai lungă și dă posibilitatea organismului să facă și o mișcare de întoarcere, dacă este cazul, pentru a proceda la o altă tehnică de lovire.

Cea de-a doua variantă, fără a pierde din forță și acuratețe este mai favorabilă continuării atacurilor sau blocurilor, înaintând sau retrăgându-se din fața adversarului.

De reținut pentru ambele variante, este faptul că imediat după lovitură, piciorul trebuie pus pe sol pentru restabilirea echilibrului aflat în pericol. Bineînțeles că la așezarea piciorului pe sol sau cu foarte puțin timp înainte, se poate executa o altă mișcare de atac sau apărare, în funcție de capacitatea executantului sau de reacția partenerului. De reținut este faptul că la o lovitură corectă genunchiul nu coboară sub linia traiectoriei loviturii, fiind îndreptat, în timpul execuției în direcția țintei.

Mawashi tobi geri este o lovitură circulară de picior, executată prin săritură. Saltul este efectuat ca urmare a impulsului dat prin ridicarea rapidă a genunchiului din spate, apoi, în timpul scurtului moment de suspendare în aer, bustul se întoarce într-o parte, iar șoldul piciorului opus este deschis în poziție orizontală, cu piciorul îndoit în plan orizontal, după care va fi aruncat spre capul sau în altă zonă a adversarului. Revenirea va fi efectuată în sens invers, înainte de a repune piciorul pe sol. Această tehnică este foarte dificil de efectuat.

Parametrii foarte numeroși de urmărit într-un moment foarte scurt al săriturii și executării tehnicii fac ca realitatea ideii de luptă cu un adversar să fie înlocuită cu ideea de a obține victoria. Trebuie o mare atenție acordată riscului unui contraatac înainte de a atinge solul. Cele trei constante-salt, lovitura, revenire, sunt foarte greu de urmărit în același timp.

URA MAWASHI GERI. Lovitura este executată în sens invers decât mawashi geri, prin aruncarea piciorului în față, balansarea și ridicarea sa la nivelul țintei și întoarcerea tălpiei spre adversar.

Mișcare de rotație și ridicare a piciorului pentru lovitură circulară la nivel jodan, prin executarea unei traiectorii a piciorului, inversă față de mawashi geri.

Lovitura propriu-zisă se execută cu calcâiul sau cu pernițele de pe talpa piciorului, printr-o mișcare circulară a piciorului, ca rezultat al mișcării de rotație a șoldurilor.

La încheierea mișcării de rotație, piciorul se așează pe sol, urmând a fi executată o altă tehnică de braț sau picior.



KAKATO GERI este o tehnica de lovire foarte puternică, practicată în kumite, prin ridicarea prin balans a piciorului la un nivel cât mai înalt și coborârea cu forță pe adversar.

Lovitura se execută cu calcâiul și este deosebit de puternică. În timpul mișcării, piciorul este întins la maximum, făcând practic o punte între șold și locul unde este lovit adversarul, în general umăr, piept.

MIKAZUKI GERI este o tehnică de picior utilizată în kata Heian Sandan, fiind o tehnică rezultată dintr-o mișcare circulară a piciorului, din exterior spre interior.

Ținta mișcării este agățarea cu partea interioară a tălpiei, a brațului sau piciorului adversarului care lovește.

După lovitură, piciorul se aşează pe sol, pregătit pentru o altă mișcare de atac sau apărare.

În timpul mișcării, trebuie acordată o mare atenție folosirii rotației șoldurilor în ideea sporirii forței loviturii, precum și întoarcerea corpului în sensul mișcării piciorului, pentru a obține sporirea acesteia.



HIZA GERI. Este o lovitură cu genunchiul,

Este o lovitură cu genunchiul, prin ridicarea acestuia spre adversar.

Genunchiul se ridică la fel ca la mae geri, cu deosebirea că nu se întinde piciorul, lovitura fiind trimisă prin contactul genunchiului cu adversarul.

Este o tehnică foarte puternică, destul de riscantă încărcat adversarul este foarte aproape, fiind utilizată mult în sporturile de contact.

În cele mai multe situații este însotită de o priză care să aducă adversarul mai aproape.



USHIRO GERI. Este o tehnică de lovire cu piciorul, utilizată în karate, în general în formele de luptă.

Este o mișcare de bază, dar are trei tipuri de execuție, și anume: ushiro geri kekomi, ushiro geri keage, ushiro mawashi geri.

Este o mișcare de bază, dar are trei tipuri de execuție, și anume: ushiro geri kekomi, ushiro geri keage, ushiro mawashi geri

Formele de execuție pentru fiecare dintre tehnici sunt diferite.

Foarte important este faptul că piciorul care lovește trece pe lângă genunchiul piciorului de sprijin, iar hara se împinge înapoi, sporind forța loviturii.

Important este faptul că nu se întoarce corpul în direcția loviturii, privirea însă, este orientată spre țintă.



„Învățatura unei persoane virtuoase poate influența pe mulți; ceea ce a fost învățat bine de o generație poate fi transmis la o sută”.

JIGORO KANO

22.MODALITĂȚI DE PRACTICĂ PENTRU ÎNCEPĂTORI

22.1.TEN NO KATA

În general, între practicanții de karate tradițional, s-a stabilit ideea că această formă de practică a fost creată de către Gigo Funakoshi, unul din fii creatorului stilului karate shotokan modern, ca o formă simplă de antrenament pentru începători, deși unele informații arată că metoda a fost abordată și de maestru, pe la 1940.

Termenul "Ten" se referă la cer, univers, natură.

Kata de acest tip este tradus prin "Kata al Universului" sau "Kata Universal", acceptând ideea că trebuie acceptat sprijinul din afară, de la natură, dacă vreți, pentru îmbunătățirea tehnicielor de bază, care ar trebui să fie scopul final al unui practicant de karate.

Ten No Kata necesită un spațiu mic, poate fi practicat de karateka de toate vîrstele, de la copii, până la persoane cu vîrstă înaintată, efectele fiind observate într-un timp scurt.

În practică, exercițiile sunt împărțite în două categorii, diferențiate nu numai prin modul de practică, ci și prin utilitatea acestora în pregătirea individuală, anume, Ten No Kata Omote, exerciții cu înaintare și Ten No Kata Ura, cu exerciții pe retragere.

Prima variantă, Ten No Kata Omote, este mai apropiată de exercițiile de kihon, decât de kata și constau într-o serie de tehnici care se exercează, urmărindu-se viteza de reacție, concentrarea, trecerea de la relaxare la contracție musculară.

Exercițiile cuprind execuția unor tehnici simple, de început, cum sunt Chudan Oi Zuki, Jodan Oi Zuki, Chudan Gyaku Zuki, Jodan Gyaku Zuki.

Urmează o propunere pentru o serie de combinații de blocuri și contraatacuri, apărare împotriva unor atacuri la nivel Chudan, urmată de exerciții la nivel Jodan.

Ca în fiecare kata, **Ten No Kata Omote** se practică fără partener.

Se pleacă din poziție relaxată, din Hachiji Dachi, poziția naturală, fiecare exercițiu/combinăție fiind efectuată pe ambele părți, cu un Kiai puternic, aceasta atrăgând, pe lângă mișcarea rapidă și concentrarea forței, dirijarea acesteia către adversar.

Nu este un kata rezervat pentru începători, mai mult decât atât, este o formă de antrenament considerată ca indispensabilă fiecărui nivel de practicant.

Prin practica insistență, consecventă a acestei metode de antrenament, se poate constata un permanent progres, atât în ceea ce privește tehnica, cât și concentrarea. Prin repetițiile continue, practicantul ajunge să își cunoască limitele, să le depășească, căutând ca, în permanență, să își dorească mai mult și mai bine decât înainte.

În ce privește celalătă formă, **Ten No Kata Ura**, aceasta este mult mai departe decât exersarea și înțelegerea unui kata. De fapt, este vorba de o formă de kumite, actuala formă de Kihon Ippon Kumite, definită ca luptă/atac cu un singur pas.

Se poate practica un număr mare și variat de combinații, dar este mai practică reținerea unui număr mai limitat, prin care să se obțină ceea ce se dorește în relația cu un partener practicant, concentrarea atenției, realizarea trecerii de la relaxare la contracție musculară maximă cu degajarea și orientarea forței către adversar, precum și stimularea reacției la contraatacul acestuia.

Se au în vedere exerciții de atac la nivel Chudan, Chudan Zuki, la nivel Jodan, Jodan Zuki, pe care se execută diferite forme de blocuri și contraatacuri. Așa cum am menționat mai înainte, exercițiile se practică pe ambele părți pentru dezvoltarea deprinderilor de practică în mod echilibrat.

În mare parte, combinațiile utilizate pentru exemplificare și propunere de exersare, sunt luate din lucrarea lui Gichin Funakoshi, "KARATE DO NYUMON", în care, maestrul propune utilizarea poziției Fudo-Dachi în majoritatea blocurilor utilizate.

În general, în executarea combinațiilor, un practicant are corpul mobil și va executa deplasare în Zenkutsu Dachi sau Kokutsu Dachi, respectiv trecere prin Fudo Dachi, ceea ce nu este o greșală, luând în considerare faptul că în încărcarea cu energie a corpului pentru executarea acestora, se trece dintr-o poziție în alta, prin contracție, respectiv decontractare.

În general, în practică, se execută deplasare în Zenkutsu Dachi.

22.2.TEN NO KATA OMOTE

1.Din Yoi Dachi, înaintare pe dreapta, efectuând lovitură Chudan Oi Zuki/ Kiai.

Revenire în Yoi, prin retragerea piciorului. Exercițiul se execută la început mai lent, urmărindu-se corectitudinea pozițiilor și mișcărilor, cu scopul creșterii forței și vitezei. Exercițiile se repetă pe ambele părți.



1. Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi cu piciorul drept în față, cu lovitură de Oi Zuki Jodan/Zenkutsu Dachi/Kiai. Se revine în poziția inițială și se execută salutul.



3.Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi, cu Chudan Gyaku Zuki/Kiai, pe partea dreaptă, urmată de revenire în Yoi Dachi. Exercițiul se execută pe ambele părți.



4.Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi, cu Jodan Gyaku Zuki/ Kiai, pe partea dreaptă, după care se revine în Yoi Dachi. Exercițiul se execută pe ambele părți.



5.Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi, cu Gedan Barai/Zenkutsu Dachi/Kiai, pe partea dreaptă, apoi se revine în Yoi Dachi. Se execută pe ambele părți.



6.Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi, cu Uchi Ude Uke/Zenkutsu Dachi/Kiai, pe partea dreaptă, după care se revine în Yoi Dachi. Se execută pe ambele părți.



7.Din Yoi Dachi, retragere în Kokutsu Dachi, cu bloc Shuto Uke/Kiai, pe partea dreaptă, apoi se revine în Yoi Dachi. Exercițiul se execută pe ambele părți.



8. Din Yoi Dachi, retragere în Zenkutsu Dachi, cu bloc Soto Uke Chudan/Kiai, pe partea dreaptă, apoi se revine în Yoi Dachi. Exercițiul se execută pe ambele părți.



9.Din Yoi Dachi, retragere în Kokutsu Dachi, cu bloc Shuto Uke Jodan/Kiai, pe partea dreaptă, poi se revine în Yoi Dachi. Exercițiul se execută pe ambele părți.



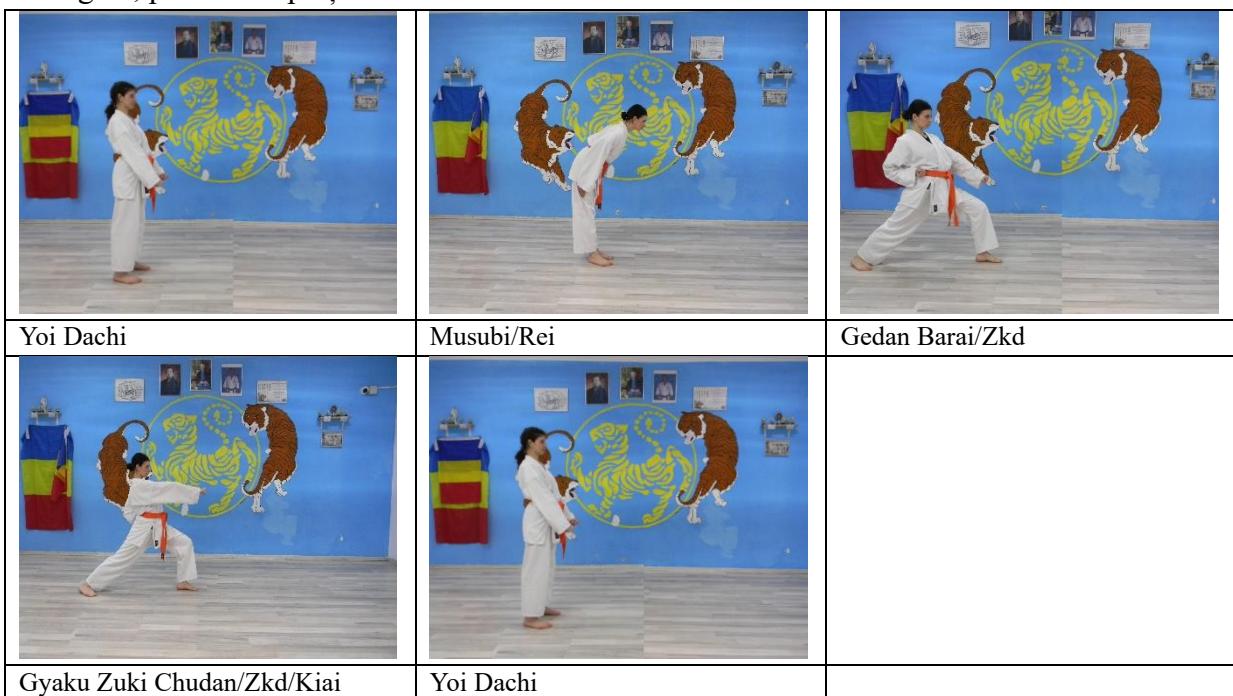
10. Din Yoi Dachi, înaintare în Zenkutsu Dachi, cu Age Uke/Zenkutsu Dachi/Kiai, pe partea dreaptă, după care se revine în Yoi Dachi. Se execută pe ambele părți.



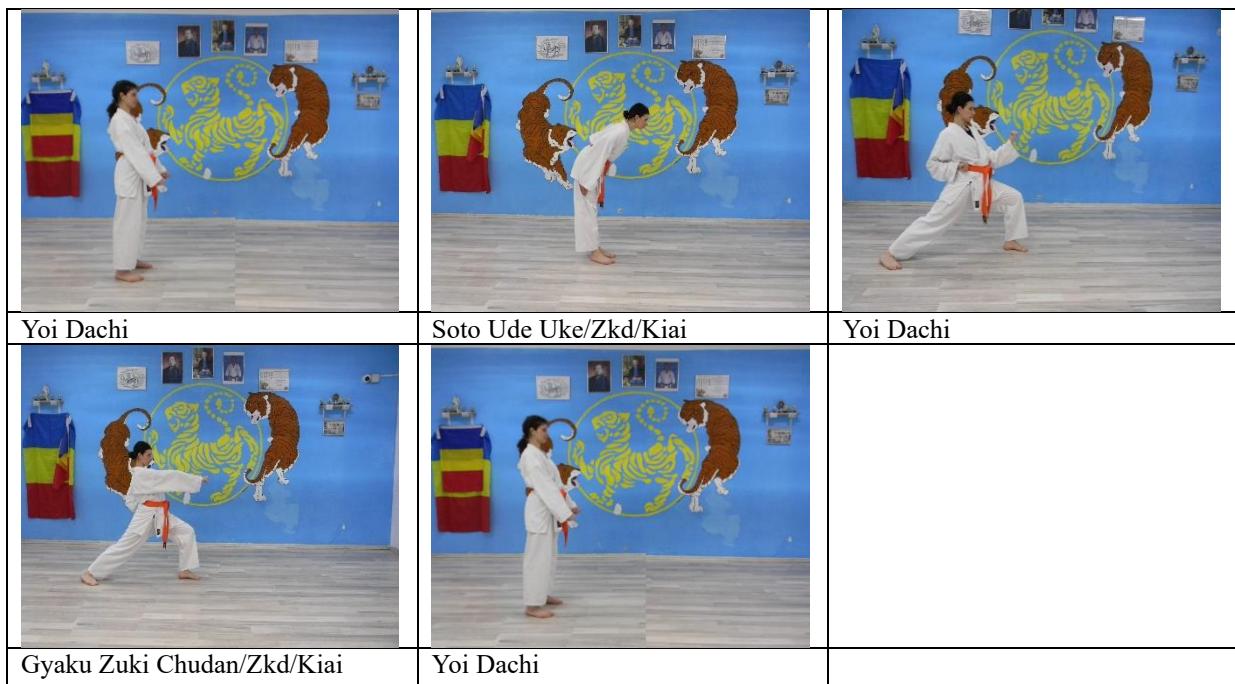
Exercițiile se practică și ca idee de atac, dar și ca forme de apărare, în sensul în care pot fi executate și în retragere, urmărind ideea că practicantul, ce se află în fața unui atacant, trebuie să se apere și, mai mult decât atât, să efectueze un contraatac.

Ca și în exercițiile anterioare, tehniciile se execută lent, la început, scopul acestor repetiții fiind ca organismul să înțeleagă și să rețină structura mișcărilor.

11. Yoi Dachi, înaintare /Gedan Barai/Zenkutsu Dachi, urmat de lovitură Chudan Gyaku Zuki/ Kiai, după care se revine în Yoi Dachi. Se execută cu înaintare cu bloc, apoi retragere, pe ambele părți.



12. Yoi Dachi, înaintare Zenkutsu Dachi/Chudan Soto Ude Uke, urmat de Gyaku Zuki/Kiai, executat pe loc, urmat de retragere în Yoi Dachi. Se execută cu înaintare pentru bloc, apoi cu retragere, pe ambele părți.



De reținut este faptul că între apărare și momentul contraatacului este necesară o puternică împingere a Harei în față, prin întinderea piciorului din spate, în ideea trecerii de la poziția Hanmi (corful întors la $\frac{3}{4}$ față de profil) la poziția Shomen (întors în față), în trecerea din Kokutsu Dachi în Zenkutsu Dachi, cu menținerea în permanență a trunchiului în poziție verticală. Deasemeni, este foarte importantă utilizarea rotațiilor de hara pentru sporirea forței de lovire.

În ideea acumulării unui plus de experiență, la nivelul Centurilor Negre, toate înlănțuirile tehnice pot fi studiate folosind poziția Fudo Dachi.

Foarte important este ca după fiecare exercițiu să se revină în Yoi și să se salute, respectând tradiția și politețea în relațiile dintre parteneri.

Menționăm faptul că, pe măsură ce combinațiile prezentate aici sunt reținute și dau practicanțului senzația că pot fi performante, acestea pot fi înlocuite cu unele mai complicate, în ideea creerii unor deprinderi care pot folosi în întâlnirile din turnee.

22.3.TEN NO KATA - URA

Această formă de practică a fost introdusă odată cu Taikyoku de către Maestrul Funakoshi Gichin, întemeietorul Karate Shotokan.

Sensei Funakoshi speră ca elevii săi să practice această formă cu seriozitate, până când aceasta să devină o parte din caracterul și ființa lor, să apară, în timp, ca mișcări reflexe în relația cu un partener.

Așa cum menționam mai înainte, diferența între această formă și Ten No Kata Omote este că aici nu se exercează singur, ci cu partener. Vom vedea în ceea ce urmează, ce reprezintă această formă de antrenament.

Înainte de a începe exercițiul, practicanții se adoptă poziția Yoi Dachi, se salută, respectând principiul conform căruia” ...Karate începe cu respect și se încheie cu politețe...”.

În desfășurarea exercițiului, fiecare din parteneri va avea, pe rând, rolul de Tori și Uke, executând tehnicele cu maxim de concentrare.

De la început, din poziția de Yoi Dachi, după salut, cel care va juca rolul de Tori, după efectuarea unei poziții de gardă/Gedan Barai, va executa o deplasare către partener, cu execuția unei tehnici de lovire, pe care acesta va trebui să o blocheze.

a. Tori, din Yoi Dachi, retrage piciorul drept în spate pentru Zenkutsu Dachi/Gedan Barai cu brațul stâng. Din această poziție, înaintează în Zenkutsu Dachi, lansând un atac Oi zuki Chudan cu brațul drept, însoțit de Kiai.

b. Uke se retrage în Zenkutsu Dachi, cu piciorul drept, executând un bloc Soto Ude Uke cu brațul stâng, după care efectuează atac Gyaku Zuki Chudan, însoțit de Kiai.

După executarea atacului, respectiv blocului adecvat, ambii parteneri revin în poziția de salut, Yoi Dachi. Se reia exercițiul cu execuție pe partea opusă. Ideal este ca în timpul acestei practici să se adopte o atitudine corectă și foarte multă atenție concentrării pe reacția partenerului în ideea obținerii unor rezultate pozitive în pregătire. În general, această concentrare se realizează privind adversarul în ochi, în ideea intuirii momentului atacului.

Tehnicile utilizate trebuie să fie puternice, corecte, fără să apară ideea riscului unui accident, urmărindu-se, în același timp cu eliberarea unui maxim de energie, odată cu Kiai-ul, un control al forței loviturii în momentul contactului cu corpul partenerului, aşa numitul control-contact.

Repetarea acestei versiuni de kata ajută la dezvoltarea obișnuinței organismului cu trecerea prin anumite poziții și executarea unor mișcări care sunt nenaturale și nu sunt practicate de corpul uman. Vorbim aici de trecerea dintr-o poziție în alta, de dinamica mișcării în timpul execuției.

Execuția corectă a variantelor Ten No Kata, Ten No Kata Omote, Ten No Kata Ura își aduce contribuția la îmbunătățirea tehniciilor, dar și la construcția unei atitudini corecte în relația cu partenerul sau adversarul posibil, ușurând prin aceasta, șansa unei victorii.

După încheierea exercițiului, ambii parteneri revin în poziția Yoi Dachi, apoi trec în Musubi Dachi și se salută/ Rei. Este recomandată repetarea exercițiilor pe ambele părți.

		
Yoi Dachi	Musubi/Rei	Tori:Gedan Barai/Zkd Uke:Yoi Dachi.



Tori: Oi Zuki Chudan/ZKD
Uke:Soto Uke Chudan/ZKD

Tori:Pe loc.
Uke:Gyaku Zuki Chudan/Zkd/Kiai

Yoi Dachi

Kumite, aşa cum este înțeles din practica tradițională, este o componentă a grupului celor trei K din practica în karate: Kihon, Kata, Kumite, termini cu o strânsă legătură între ei.

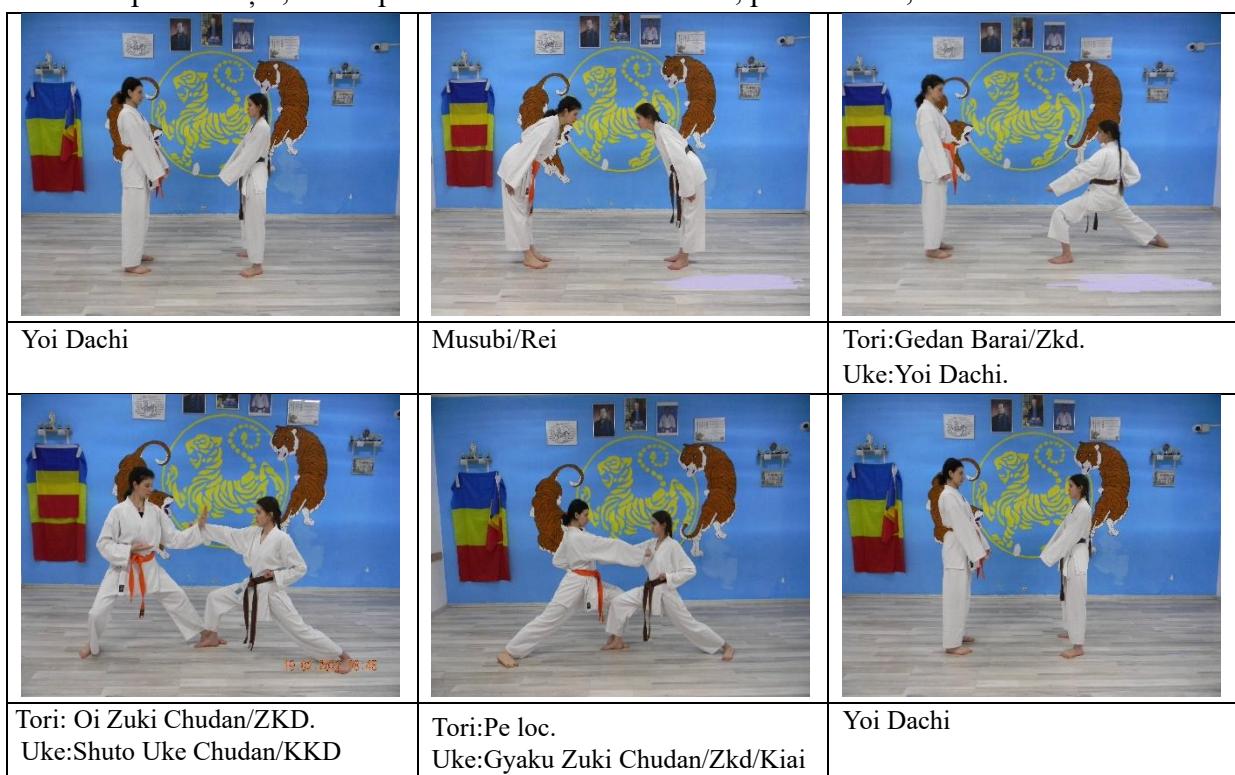
Primii doi termeni, Kihon și Kata, sunt rezultate ale pregătirii în care practicantul încearcă să înțeleagă și să își îmbunătățească calitățile fizice.

Cel de-al treilea termen, se referă la lucrul cu partener, nu neapărat cu adversar.

a. Tori, după salut, în Yoi Dachi, pășește înapoi cu piciorul drept, în Zenkutsu Dachi/Gedan Barai. Urmează înaintare în Zenkutsu Dachi, cu executarea unui atac de Oi Zuki Chudan/Kiai.

b. Uke se retrage cu piciorul drept în Kokutsu Dachi, simultan cu executarea unui bloc Shuto Uke Chudan, pe brațul adversarului.

După bloc, Uke trece în poziție de Zenkutsu Dachi, prin mutarea piciorului din față și împingerea în cel din spate, simultan cu un contraatac Gyaku Zuki Chudan/Zenkutsu Dachi/Kiai. După exercițiu, ambii parteneri revin în Yoi Dachi, pentru Salut, Rei.



Yoi Dachi

Musubi/Rei

Tori:Gedan Barai/Zkd.
Uke:Yoi Dachi.

Tori: Oi Zuki Chudan/ZKD.
Uke:Shuto Uke Chudan/KKD

Tori:Pe loc.
Uke:Gyaku Zuki Chudan/Zkd/Kiai

Yoi Dachi

Așa cum munca în karate presupune o gamă largă de activități, învățarea kumite este la fel de diversă și atractivă la fel ca ideea de karate însăși. Pentru înțelegerea acesteia, însă, este necesară multă, foarte multă practică.

De fapt, termenul de kumite este folosit, așa cum încercam să explicăm mai înainte, într-o mare varietate de contexte.

3.a. Tori, din poziție Yoi Dachi, după salut, se retrage și execută Gedan Barai/Zenkutsu Dachi, combinat cu atac Oi Zuki Jodan/Kiai, urmată cu înaintarea în Zenkutsu Dachi.

b. Uke face pas înapoi cu piciorul drept în Kokutsu Dachi, și blochează încheietura atacatorului cu bloc Jodan Shuto Uke, urmat de un contraatac Gyaku Zuki Chudan/Kiai, în Zenkutsu Dachi.

Ambii parteneri revin în Yoi Dachi și se salută. Exercițiul se repetă pe ambele părți.

		
Yoi Dachi	Musubi/Rei	Tori:Gedan Barai/Zkd. Uke:Yoi Dachi.
		
Tori:Oi Zuki Jodan/Zkd/Kiai. Uke:Age Uke/Zkd	Tori:Kamae/Zkd. Uke:Gyaku Zuki Chudan/Kiai	Yoi Dachi.

4.a. Tori, din poziție Yoi Dachi, după salut, se retrage și execută Gedan Barai/Zenkutsu Dachi, urmat de atac Oi Zuki Jodan/Kiai, simultan cu înaintarea în Zenkutsu Dachi.

b. Uke: Pas înapoi cu piciorul drept în Zenkutsu Dachi, și blochează încheietura atacatorului cu un bloc Age Uke Jodan, urmat de contraatac Gyaku Zuki Chudan/Zenkutsu Dachi/Kiai. După încheierea contraatacului, partenerii revin în Yoi Dachi/Rei.

		
---	---	---

Yoi Dachi	Musubi/Rei	Tori:Gedan Barai Zkd. Uke:Yoi Dachi.
		
Tori:Oi Zuki Jodan/Zkd/Kiai. Uke:Age Uke/Zkd.	Tori:Pe loc. Uke:Gyaku Zuki Chudan/Zkd/Kiai	Yoi Dachi

5.a. Tori, din poziție Yoi Dachi, după salut, se retrage și execută Gedan Barai/Zenkutsu Dachi, urmat de atac Oi Zuki Jodan/Kiai, simultan cu înaintarea în Zenkutsu Dachi.

b. Uke face pas înapoi cu piciorul drept în Zenkutsu Dachi, și blochează încheietura atacatorului cu un bloc Soto Uke Jodan, urmat de contraatac Gyaku Zuki Chudan/Zenkutsu Dachi/Kiai.

După încheierea contraatacului, ambii parteneri aduc piciorul care s-a deplasat, la nivelul celuilalt pentru salut, în Yoi Dachi/Rei. Exercițiul se repeat și pe parte opusă.

		
Yoi Dachi	Musubi/Rei	Tori:Gedan Barai/Zkd/Kiai Uke:Yoi Dachi.
		
Tori: Oi Zuki Jodan/Zkd/Kiai Uke:Soto Uke Jodan/Zkd	Tori:Pe loc. Uke:Gyaku Zuki Chudan/Zkd/Kiai	Yoi Dachi.

Elementul care trebuie acceptat de toată lumea, este că practica și studiul în kumite este o muncă în parteneriat, activitate diferită de muncă individuală, dar, o bună practică în această etapă, este legată de deosebita muncă individuală desfășurată.

În momentul în care discutăm despre kumite, trebuie să menționăm clar despre ce formă a acestei practici vorbim, la un moment dat.

În concluzie, este nevoie de termeni foarte clari, precisi, pentru a putea fi abordată și

înțeleasă ideea de kumite, în adevăratul sens al termenului, fără interpretări care pot să îi modifice sensul.



*„Arta marțială este o formă de exprimare,
o expresie din interiorul tău către mâini și picioare.”*

DONNIE YEN

23.KIHON

Așa cum aminteam mai înainte, studiul karate-ului presupune mai multe tipuri și metode de practică în aşa fel încât cel care studiază să poată descoperi elementele definite ale tehnicilor, precum și o cale mai bună pentru creșterea eficienței tehnice.

Acstea modalități de studiu sunt: Kihon, Kata, Kumite, primele două având drept rezultat practicarea de calitate a celei de-a treia părți Kihon constă din repetarea individuală și în cea mai mare parte a timpului a grupelor de tehnici, poziții și deplasări.

Practicate cu un partener după ce au fost învățate și înțelese individual, acestea devin kihon-kumite. Kihon reprezintă o serie de tehnici repetate singur.

Antrenorul arată o mișcare precisă și comandă să fie repetată de la un capăt la altul al Dojo-ului. Aceste tehnici sunt atacuri și blocaje cu contraatacuri. Este o ocazie pentru începători să înțeleagă și să exerseze tehnici de bază, iar pentru cei inițiați să îmbunătățească aptitudinile de a executa corect și cu forță tehnica.

Această etapă a antrenamentului pregătește pe cea următoare, kumite-ul. Este motivul pentru care tehnicele trebuie învățate și studiate corect, în aşa fel încât să devină performante.

Gichin Funakoshi a introdus această formă de pregătire, când era în Japonia.

Practicarea în mod continuu a tehnicilor de bază, ne pregătește gradat pentru măestria în karate, asigură acumularea unor elemente de mișcare nenaturale, la modul complet.

Aplicațiile diferite, de la mișcările simple, izolate, la combinațiile dinamice cele mai complexe sunt, în același timp, metodele potrivite pentru a perfecționa cea mai mare parte a tehnicilor de bază din karate.

Mai înainte, To-de nu se practica decât prin kata, kihon și la makiwara. Funakoshi gădea că practica, repetitia mișcărilor și pozițiile de bază într-un ritm impus de instructor în activitatea lui de a crea automatisme, se potrivea întocmai învățării și studiului karate.

Fiecare practicant are nevoie să îmbunătățească aspectele tehnice ale fiecărei mișcări, deoarece învățarea repetată de poziții greșite are drept rezultat acumularea de obiceiuri și practici negative care sunt mai târziu foarte dificil, dacă nu imposibil de corectat.

Antrenamentul trebuie să fie progresiv, tehnicele trebuie să fie lucrate încet și cu o concentrare maximă pe corectitudinea diferitelor mișcări. Viteza poate fi crescută pe măsură

ce tehnicele sunt mai bine stăpâname și permit aceasta, atenția fiind acordată îmbunătățirii constante a mișcării și creșterii mobilității, astfel încât să fie eliminate mișcările inutile.

Maestrul Kanazawa explică despre învățarea Tai chi că aceste metode de antrenament îl-au ajutat să își perfecționeze tehnicele de karate. Realizarea oricărei tehnici trebuie să devină atât de usoară încât orice mișcare sau combinație să devină o obișnuință.

Învățarea, perfecționarea și combinațiile. Toate mișcările de bază se practică în kihon, în această activitate distingându-se trei niveluri: învățarea, perfecționarea, înlănțuirile.

În prima etapă de învățare, se practică studierea loviturilor cu brațul, loviturile cu piciorul, blocurile, precum și pozițiile respectiv deplasările, fiecare din acestea fiind exersate izolat, apoi după înțelegerea lor, în combinații, înlănțuiri. La început, se practică în poziție statică, apoi cu deplasare un pas, urmând ca, în faza superioară să se practice eschivele, schimbarea de direcție, etc.

Perfecționarea are drept obiectiv îmbunătățirea tehnicielor, a mișcărilor executate corect, fluiditatea mișcărilor, forța, kime-ul. După încălzirea care deschide cursul, în mod normal urmează studiul kihon și kata.

Kihon trebuie practicat fără încetare, permanent, căci practica în karate este ca apa caldă care se răcește și de fiecare dată când vrem să o folosim, trebuie să o încălzim.

Funakoshi afirma, spre sfârșitul vieții sale, că abia a început să înțeleagă lovitura cu pumnul (zuki). Venind de la un maestru de asemenea valoare, afirmația determină o reflecție asupra concepției de a practica și perfecționa o tehnică. Înainte de moartea sa, acesta a spus unui elev: “Este straniu, că în această dimineață simt în mod real Tzuki. Un pumn, o viață...”

Munca în combinații începe prin aplicații ale tehnicielor de bază: blocuri, lovituri, contraatacuri. Ea continuă cu combinații tot mai complexe, deplasări și poziții variate. Acum apare și “specializarea” în sistemul ofensiv: combinații de atac și deplasări vizând căi și mijloace de abordare a adversarului.

Shotokan, pozițiile cele mai lungi. Menționăm că pozițiile originale din To-de erau cu mult mai înalte și mai naturale decât cele ale stilului Shotokan contemporan, apropiate de cele ale stilurilor din sudul Chinei care au influențat nașterea Okinawa-Te.

Yoshitaka Funakoshi, cel de-al treilea fiu al întemeietorului karate modern, a fost cel care a modificat pozițiile, coborându-le la maxim, lungindu-le până la ceea ce reprezintă Shotokan-ul de astăzi.

Centrul de gravitate coboară, afectând atât echilibrul, cât și forța statică: lungimea atacului (sau retragerii în apărare) o dovedesc. Mușchii lucrează mult mai mult în pozițiile joase, ceea ce formează practicanții de karate care explodează la atac în momentul în care au adoptat o poziție mai naturală, fudo-dachi, de exemplu.

Antrenamentul la makiwara. În 1609, arhipelagul Okinawa este invadat de către japonezi. Ca răspuns la această invazie, To-de este practicat clandestin în scopul unic de a lupta împotriva Samurailor protejați de armuri și înarmați cu săbii.

Pregătirea la makiwara era necesară atât pentru a lupta în fața acestor soldați cu armuri, cât și pentru a descoperi profundele secrete ale tehnicii.

O makiwara este o scândură de lemn acoperită cel mai adesea cu pânză groasă sau snop de paie pentru a evita accidentările și a antrena brațul pentru efectuarea loviturii.

Antrenamentul la makiwara era util pentru antrenamentul de lovire a unui obiect tare.

Așa cum menționam mai înainte, rolul acestuia era de a antrena mâinile și pielea în ideea executării de lovitură puternice, repetate.



În zilele noastre, este folosit pentru a lovi la modul real o țintă dură cu o tehnică corectă și puternică, cu o mișcare corectă a șoldurilor.

Antrenamentul la makiwara trebuie să fie început ușor, cu lovitură mai slabă, urmărind nu numai lovirea țintei, cât și poziția verticală a corpului și rotirea harei, având grijă să nu fie rănite mâinile.

În permanență gândirea trebuie orientată nu spre obiectul de lovit, ci dincolo de el, pentru a păstra forța loviturii.

Orice nesiguranță poate determina scăderea forței de lovire, cu efecte asupra brațului care lovește.

Antrenamentul de lovire la sac. La fel ca makiwara, sacul este util pentru a învăța să loviți corect. Eroarea cea mai comună în timpul antrenamentului la sac este de a încerca de la început să loviți prea mult și prea repede. Aceasta poate avea drept urmare rănirea articulațiilor, a pielii, pe lângă aceasta ducând la efectuarea unei tehnici slabe, cu o traiectorie incorectă.

Karateka trebuie să se antreneze controlând loviturile sale. Tehnica trebuie să fie executată lent, iar suprafața sacului nu trebuie să fie atinsă decât la întinderea completă a tehnicii, adică în kime sun-dom (controlul forței la contactul cu sacul), să fie puternică, dar controlată la maxim. Când v-ați obișnuit, puteți să vă apropiăți lejer pentru ca impactul să aibă loc cu puțin înaintea extensiei complete.

În acest stadiu, nu trebuie să încercați să dezvoltați forța împotriva sacului, ci să dați atenție lucrului pentru perfecționarea acesteia, pentru forma ei.

Se poate lucra în acest mod până în momentul obținerii unei tehnici corecte și puternice indiferent de distanța la care se lovește.



*„Strategia fără tactică este calea cea mai lentă către victorie.
Tactică fără strategie este zgromotul înainte de înfrângere.”*

SUN TZU

24.KATA

Kata înseamnă “forma”, este o înlănțuire codificată și structurată de tehnici având drept scop formarea corpului, achiziționarea de automatisme simultan cu transmiterea unor tehnici și interpretarea unor tehnici secrete. Kata depășește aspectul pur tehnic permisând practicantului, ca urmare a numeroaselor repetiții, să ducă spre perfecțiune mișcările și acumularea de experiență spirituală.

Studiul karate, al Artelor Martiale în general, presupune o lungă perioadă de pregătire și studiu individual, timp, anumit mod de tratare a partenerului, un anumit tip de colaborare.

Dezvoltarea karate-ului și abundența de stiluri și forme de luptă au provocat apariția unei avalanșe de asemenea combinații de tehnici, între care un debutant se poate pierde ușor.

Important este că doar o treime, aproximativ, dintre acestea sunt originale, celelalte fiind forme derivate sau creații noi, având ca origine aceste katasuri vechi. Nu trebuie decât să urmăriți niște competitori din stiluri diferite pentru a realiza că Bassai din Shito Ryu seamănă foarte mult cu Bassai Dai din Shotokan, de exemplu.

La fel este cazul katasurilor Heian sau vechilor Pinan, create de către Maestrul Gichin Funakoshi, plecând de la Kanku și Bassai sau Taikyoku, versiuni simplificate ale Heian, create de fiul său, Yoshitaka.

Toate aceste kata vechi au fost influențate de două curente originare din Okinawa-Te, fie Shuri-te al școlii Shorin Ryu, unde mișcările sunt lungi, rapide și lejere, fie Naha-te din Shorei Ryu, în care mișcările sunt lente, contractate, având drept rezultat dezvoltarea musculaturii și întărirea respirației.

Tomari-te va rămâne o tendință minoră foarte apropiată de Shuri-te.

În Shuri-te se regăsesc kata Heian, Bassai, Kanku, Empi, Gankaku, Gojushihō, Meikyo, Chinte, Jiin, Wankan.

În stilul Naha-te, întâlnim Hangetsu, Saipa, Sanchin, Sanseru, Kururunfa, Suparinpei, Shiso-shin, Sochin, Jutte, Jion, Tekki. Numele katas-urilor fac referire la originea lor chineză, la poezile naturaliste, numele maestrului care le-a transmis sau le-a modificat în ultimul timp, adăugând diferențe mai japoneze. Funakoshi a redenumit katas-urile cu nume japoneze pentru a nu îndepărta oaspeții săi în timpul demonstrațiilor efectuate după sosirea în Okinawa.

În lucrarea sa, “Karate Do Kyohan”, Funakoshi afirma că, chiar dacă luăm în considerare elementele de particularitate, în cazul în care Katas-urile urmează să fie clasificate, se pot distinge, două grupuri mari: cele aparținând **Shorei-Ryu** și cele aparținând **Shorin-Ryu**.

Prima se concentrează asupra dezvoltării puterii fizice și a puterii musculare; este frapant din cauza impresiei de forță pe care o degajă. Din contră, școala Shorin este foarte lejeră, foarte rapidă, cu mișcări foarte puternice și prompte spre înainte și înapoi, care nu pot să nu aminteasca de un vultur în zbor.

Katas-urile Tekki, la fel ca Jitte, Hangetsu și Jion, printre altele, aparțin școlii Shorei, în timp ce Heian, Bassai, Kanku Empi, Gankaku și altele sunt din școala Shorin. Cele două stiluri dezvoltă spiritul și corpul la fel, nu există un stil mai bun ca celălalt. Ambele au puncte tari și puncte slabe, iar cei care vor să studieze karate trebuie să recunoască aceste puncte și să le studieze cu multă atenție pentru a înțelege efectul în kumite.

Shu Ha Li. Kata reprezintă o luptă în fața unui adversar virtual. Fiind codificat într-o manieră riguroasă, el se efectuează fără surprize și permite în același timp execuția în deplină securitate, a tehnicilor care puteau fi periculoase în antrenamentul de luptă, sau de a le lucra în condiții cât mai apropiate de realitatea luptei. Conform tradiției japoneze, învățarea Artelor Martiale se realizează în trei etape majore.

Shu. Prima etapă este cea în care elevul învață să execute corect tehniciile imitând profesorul. Este etapa descoperirii elementelor care intervin în execuția unei tehnici clasice. Este perioada corecției continue a personalității proprii pentru a corespunde cât mai mult cu ceea ce ne învață sensei. Trebuie să luăm cunoștință de respirație, hikite, de rotația șoldurilor, de poziții, de toate elementele care, împreună, duc la dezvoltarea unei tehnici eficiente. Această etapă pleacă de la nivelul centurii albe și se întinde ușor către un an de studiu, dacă nu îl și depășește, în funcție de intensitatea muncii fiecăruia. Căci, în karate, centura neagră nu este decât începutul studiului pentru cunoașterea acestei arte.

Ha. Karateka ajunge la această etapă, aproximativ când atinge nivelul de centură neagră, după câțiva ani de pregătire continuă. Este o aprefundare a metodei, o înțelegere a unor mișcări care nu se execută în condiții normale, dar care au fost învățate prin antrenament. Mișcările sunt învățate, sunt stăpâname spontan. Reflexele sunt acceptate, profunde, naturale. Elementele diverse ca: respirația, kime-ul, hikite, se armonizează pentru a scoate o tehnică reușită. Forma nu presupune erori majore, ceea ce garantează o mare eficacitate. Munca pentru întărirea spiritului îmbogățește rezultatul acestei etape.

Li. Conform japonezilor, aceasta reprezintă arta propriu-zisă. Este măestria karate-ului, trezirea individului dincolo de tehnică.

Karate-ul este personalizat, maestrul a readus arta karate la valoarea corectă și proprie, în armonie cu profunzimea ființei sale. Lungul drum prin efort pentru pregătirea individuală a adus o nouă calitate atât în ce privește aspectul fizic, cât și cel psihic, intelectual, a stabilit un echilibru între spirit și corp putându-se vorbi despre o problemă de iluminare, de Satori, a diferenților membri ai tradiției orientale.

1. Termenul de Kata, care este, în general, tradus ca "formă", este o serie prestabilită de tehnici de luptă, (blocare, imobilizare, lovire, etc) împotriva unor adversari imaginari. Kata reprezintă însăși inima practicii și istoriei karate. Ele sunt legătura dintre practicanții de astăzi și ideile marilor maeștri din istoria karate-ului. Au fost folosite ca mijloc de a transmite tehnica lor în lungul timpului.

2. Numele katas-urilor sunt fie ecoul originii lor chineze, fie au fost date ca rezultat al poeziei naturaliste, al interpretărilor, al numelor maeștrilor care le-au creat sau datorită modificărilor ulterioare, cu referire la originea lor japoneză. Fiecare kata are un nume. Nume ca Bassai, Empi, Jion sau Sochin au fost date în timp.

3. Kata permite studentului să exprime pe deplin cele patru trăsături de bază care țin de Karate-Do: **viteză, putere, frumusețe și tehnică**.

4. Fără Kata, Karate ar fi doar luptă fizică.

a). **Fizic**, Kata dezvoltă viteza, echilibrul, pozițiile, tehnicele și coordonarea.

b). **Mental**, Kata dezvoltă concentrarea, atenția la detaliile miscărilor, gradul de încredere și conștientizare.

c). **Spiritual**, Kata dezvoltă energia internă și spiritul de luptă.

5. Atunci când te antrenezi în Kata, trebuie să te concentrezi pe aceste șase elemente: **ochi, ritm, tehnică, respirație, kiai, kime (focus)**.

6. Numai un Sensei/ Sempai sau o centură neagră autorizată poate arăta un kata nou pentru centurile kyu.

7. O modalitate bună pentru a învăța Kata este de a face acest lucru de patru ori încet, cu mare atenție la detalii, și apoi a cincea oară mai puternic și cu kiai puternic.

8. Majoritatea katas-urilor încep și se încheie cu un bloc. Acest lucru reprezintă natura defensivă a studiului Karate.

9. Kiai-ul într-un kata se execută de obicei la finalul unei tehnici.

10. Kata nu este un dans. Trebuie să încerci să îți reprezintă vizual adversarii imaginari pentru a putea reacționa la acțiunile lor.

11. Toate tehnicele de auto-apărare au aplicații în Kata. Când te antrenezi în kata mai multă vreme, după multe repetiții acestea se vor deschide către tine și vei înțelege esența lor.

12. Kata, în general, începe și se termină în același punct.

Kata este o înlănțuire de tehnici de blocare și lovire realizată în scopul simulării unei lupte reale, scopul final fiind percepția rolului tehniciilor într-o situație de kumite.

Mișcările din kata, după ce au fost învățate, pot fi puse în practică cu un partener. Acest tip de interpretare și execuție se numește BUNKAI și este variabil la fiecare kata și poate fi variabil la fiecare practicant care încearcă să îl exerceze, în funcție de abilitățile acestuia. Scopul execuției unui kata este dublu:

- Pe de o parte, să facă să lucreze mișcările, pozițiile..., etc, în situațiile date, cu scopul de a obține o interpretare mai "calmă" și mai bine aplicată decât într-o luptă.

- Pe de altă parte, să ajute la descoperirea principiilor fundamentale ale Artelelor Marțiale, cum ar fi mișcările, pozițiile, distanțele, atitudinea și menținerea echilibrului, coordonarea mișcărilor.

24.1. KATA SHORIN RYU

Practica pleacă de la kihon, care ajută studierea tehnicielor de bază (lovituri de pumn, de picior și blocuri) executate în serii de tehnici, prin înlănțuiri tehnice legate de combinațiile diferite din kata, cu particularitățile fiecarei școli (stiluri-n.a), care devin combinații fundamentale pentru studiu.

Un kata este o înlățuire a blocurilor și tehnicielor de lovire, constituind o luptă virtuală împotriva mai multor adversari, în scopul final de a permite practican-tului să stăpânească maximum de posibilități în timpul unei lupte reale.

În general, dintr-un principiu de etică, kata încep și se încheie printr-o tehnică de salut, aceasta însemnând că niciodată nu va fi primul care atacă.

Kata de Shorin Ryu, practicate de diversi cursanți nu sunt executate întotdeauna în aceeași manieră, iar numărul acestora este diferit, în după linia tehnică a cursanților.

Vă prezentăm aici numele a 24 de kata, dar numărul lor total trece de 60:

- **Fukyu gata ichi** (primul kata, creat Shoshin Nagamine, kata educativ pentru începători, constând în înlățuirea mișcărilor de brațe (blocuri și lovitură de pumn), tehnici de bază, în două poziții de bază;

- **Fukyu gata ni** (al doilea kata, creat de Chojun Miyagi, kata educativ, puțin mai complex decât primul, mai apropiat de stilul Goju Ryu, atât ca formă, cât și prin introducerea respirației abdominale forțate;

- **Naihanchi Shodan** - (prima parte a kata Naihanchi original, împărțit în trei părți de Maestrul Anko Itosu)

- **Naihanchi Nidan** - (a doua parte a kata Naihanchi original, împărțit în trei părți de Maestrul Anko Itosu);

- **Naihanchi Sandan** - (a treia parte a kata Naihanchi original, împărțit în trei părți de Maestrul Anko Itosu)

- **Pinan* Shodan** - (primul kata creat de Maestrul Anko Itosu, plecând de la kata Passai, Kushanku, Chinto și Jion);

- **Pinan Nidan** - (al doilea kata creat de Maestrul Anko Itosu, plecând de la kata Passai, Kushanku, Chinto și Jion);

- **Pinan Sandan** - (al treilea kata creat de Maestrul Anko Itosu, plecând de la kata Passai, Kushanku, Chinto și Jion);

- **Pinan Yondan** - (al patrulea kata creat de Maestrul Anko Itosu, plecând de la kata Passai, Kushanku, Chinto și Jion);

- **Pinan* Godan** - (al cincilea kata creat de Maestrul Anko Itosu, plecând de la kata Passai, Kushanku, Chinto și Jion);

<ul style="list-style-type: none"> -Unsu; -Rohai; -Passai-sho(Itosu-Pasai); -Passai Dai(Matsumura Passai); -Tomari Passai; -Sochin; -Chinto. 	<ul style="list-style-type: none"> -Chinti; -Jitte; -Kusanku Sho; -Kusanku Dai; -Seisan; -Jion; -Gojushiho(cincizeci și patru de pași).
---	--

Maestrul Funakoshi a schimbat numele unor kata din cauza originii lor chineze și le-a adaptat “exprimării” japoneze: Naihanchi a devenit Tekki, iar Pinan (care simbolizează “pace”), a devenit Heian.

24.2. KATA SHITO RYU

În stilul Shito Ryu, kata sunt împărțite în două linii majore, Itosu-ke și Higaonna-ke. Folosind această împărțire, kata se prezintă astfel:

<u>Higaonna-ke</u>	
Sanchin	Saiha
Shinsei	Kururumpha
Kensho	Seisan
Tensho	Seipai
Sochin	Niseishi
Shisochin	Sanseiru
Seienchin	Unshu
Happoshō	Suparinpei
Shimpa	Nipaipo

24.3. KATA SHOTOKAN

Karate Shotokan conține 26 de kata:

Heian Shodan (Pace). Numele Heian are origine japoneză, similar cu Pinan, de origine Okinawaiană/Chineză. Heian Shodan este primul kata pe care fiecare începător practicant trebuie să îl învețe, cuprinde mișcările de bază, ca: gedan-barai, oi-zuki, age-uke în poziția zenkutsu-dachi și shuto-uke în kokutsu-dachi.

Cuprinde două kiai-uri.

Heian Nidan este al doilea kata Heian, cuprinde tehnici ca: Yoko Geri, Mae Geri, Nukite. Kokutsu-dachi, fiind o poziție de bază în practica acestui kata, alături de Zenkutsu dachi, însoțită de tehnici executate pe gyaku (pe partea din spate);

Heian Sandan este al treilea kata de bază-Heian, utilizează poziția kiba dachi și blocuri ca uchi-uke, morote-uke, empi-uke, atacuri cu uraken, fumikomi, ushiro-enpi;

Heian Yodan, al patrulea kata Heian, este caracterizat printr-o mai mare dinamică, conține mai multe tehnici de picioare (yoko-geri, mae-geri, hisa-geri), ca și blocaje duble (Morote-Uke, kakiwake-uke);

Al cincilea și ultimul kata Heian, Heian Godan, aduce numeroase noutăți tehnice și poziții, dintre care enumerăm: kosa-dachi, renoji-dachi, mikazuki-geri.

Se desfășoară într-un ritm particular, cu alternanțe de timp rapide și mai lente;

Tekki Shodan se efectuează în permanență în poziția kiba-dachi, se execută pe o singură axă, o linie de deplasare în timpul execuției;

Tekki Nidan este al doilea kata Tekki, se desfășoară, ca și primul, în poziția kiba-dachi, cu deplasare pe o singură axă;

Tekki Sandan, cel de-al treilea kata și ultimul din seria tekki, se efectuează tot în kiba dachi și pe o singură axă, poziția este puternică și grea, dar relaxată în mișcare;

Bassai dai este un kata dinamic care conține multe tehnici de apărare decât de atac.

Reprezintă transformarea unei situații defavorabile, într-o favorabilă;

Bassai Sho. Este varianta mai scurtă a bassai dai, diferită ca tehnici față de acesta.

Kanku dai este cel mai lung kata shotokan, are o formă particulară chiar de la început, mâinile formează o deschidere energetică imaginată din trunchi spre cer prin această poziție de început a katas-ului;

În Okinawa era cunoscut sub numele de Kusanku.

Kanku sho este o versiune mai scurtă a katas-ului Kanku dai. Cele două sunt diferite, atât în ce privește linia katas-ului cât și combinațiile de tehnici, o îmbinare de ritmuri, intensități de concentrare și poziții;

Enpi se execută într-un ritm rapid, cuprinde numeroase întoarceri, evoluțiile cât mai aproape de sol, oscilațiile centrului de greutate pe verticală, mai ales la săritura cu întoarcere;

Jion. Este un termen provenit din buddhism. Katas-ul face referire la un vechi templu, are la origine kata chinte, iar poziția de plecare se referă în mod clar la boxul chinezesc;

Jitte este reprezentarea unei lupte contra a 10 persoane;

Ji'in simbolizează dragostea pentru Buda. Garda de plecare este aceeași ca la jion, cu referire la o veche școală de box chinezesc. Face parte din aceeași grupă cu jion și jitte.

Acest kata conține schimbările de direcție rapide în timpul cărora trebuie să se mențină echilibrul stabil, forța și nu neapărat la aceeași distanță; Kata a fost introdus și practicat de Maestrul Hirokazu Kanazawa care l-a introdus în practica discipolilor săi.

Hangetsu. Este un kata, în mare parte de respirație, iar în timpul deplasărilor piciorul efectuează mișcări de arc de cerc. Necesită un mare control al respirației și concentrare abdominală a forței.

Gankaku. Una dintre particularitățile katas-ului este menținerea echilibrului pe un picior, ca un vultur, tehnică repetată de mai multe ori. În Okinawa se numește Chinto

Meikyo este singurul kata care exercează apărarea contra unui atac de baston. Are, în același timp, un salt particular. Este varianta scurtă a kata Rohai.

Nijushihō. Numele original este Niseishi, în Okinawa, cu aceeași semnificație. Nijushihō este un kata cu un ritm, alternând trecerile rapide cu cele lente. Prințipiu în acest kata este blocarea atacului, de a depăși adversarul, în același timp.

Sochin. Numele ar însemna forță și calm. Versiunea din shotokan a fost modificată de fiul lui Funakoshi, **Jigo**.

Sochin este un kata particular în special datorită poziției fudo-dachi (poziție intermedieră între zenkutsu-dachi și kiba-dachi).

Unsu este un concentrat din mai multe kata, printre care Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi. Singurul kata în care se execută mawashi geri. Este un kata spectaculos ca imagine. Conține și tehnici speciale de nukite.

Chinte (Mâna secretă). Chinte este un kata vechi în care se regăsesc tehnici ca Nihon Nukite ("întepături" cu două degete de la mâna). Numele poate veni de la utilizarea tehnicielor de brațe în kata. Funakoshi Sensei l-a numit Shoin pentru a-l încorpora în cultura Japoneză.

Gojushihō Dai (54 pași). În Okinawa, numele este Useishi, iar Sensei Funakoshi a încercat să îi schimbe numele în Hotaku (ciocănitoarea). Gojushihō sho și Gojushihō dai sunt cele mai lungi kata din Shotokan, după Kanku Dai. În execuția celor două, nu există o diferență în ce privește amplitudinea mișcărilor însă sunt ușoare diferențe în ce privește înlanțuirea tehnicielor.

Gojushiho Sho. (54 pasi). Numele în Okinawa este Useshi.

Gojushiho sho și Gojushiho dai sunt cele mai lungi kata din Shotokan, după Kanku Dai. În execuția celor două, nu există o diferență în ce privește amplitudinea mișcărilor, însă sunt ușoare diferențe în ce privește înlănțuirea tehnicilor.

Wankan. Este cel mai scurt kata din Shotokan.

	Kata	Kata original	Kiai 1	Kiai 2	Nr. tehnici
Shitei kata	Heian Shodan	®	9	17	21
	Heian Nidan	®	11	26	27
	Heian Sandan	®	10	20	20
	Heian Yondan	®	13	25	27
	Heian Godan	®	12	19	23
	Tekki Shodan	®	15	29	29
Sentei Kata	Bassai Dai	®	19	42	42
	Kanku Dai	®	15	65	65
	Empi	®	15	36	37
	Jion	®	17	47	47
Jiyu Kata	Tekki Nidan	®	16	24	24
	Tekki Sandan	®	16	36	36
	Jitte	®	13	24	2
	Hangetsu	®	11	40	41
	Gankaku		28	42	42
	Bassai Sho		17	22	27
	Kanku Sho		6	48	48
	Chinte		28	32	32
	Unsu		36	48	48
	Sochin		30	41	41
	Nijushihō		18	33	34
	Gojushiho Dai		59	66	67
	Gojushiho Sho		57	64	65
	Meikyo		32	-	33
	Wankan		24	-	24

24.3.1.HEIAN SHODAN:

Hei: calm, liniștit; **An:** pace, liniște; **Shodan:** primul nivel.

Caracteristici. Așa cum menționam mai sus, nu suntem în totalitate siguri de proveniența katas-urilor din seria Heian, căci maeștrii nu au ținut un jurnal cu aceste date. Este posibil ca ele să fie de origine chinezescă Chanan; școlile din China de Sud și din Okinawa au kata foarte asemănătoare cu Heian Shodan.

Tehnic, aceste kata sunt extrase din vechile kata din Okinawa Kushanku și Passai. În același timp, din informațiile transmise pe cale orală rezultă că la origine katas-urile Pinan, cu spiritul pacific pe care îl creează, au fost create în 1907 de către Yasutsune Itosu din Shuri din Insula Okinawa. El a creat aceste cinci katas în ideea finalizării predării karate pentru elevii din școlile publice, în orele de educație fizică.

După ce a observat dificultatea demonstrării și predării kata la copii în clase mai mari, Itosu a vrut să simplifice tehnicele din Basai Dai și Kanku Dai reprezentând mai întâi Heian, apoi preluând tehnici din aceste katas-uri, pe care le-a utilizat în ordinea crescătoare a dificultății pentru a crea Pinan, ca forme educative și secvențe autentice de luptă.

Funakoshi le-a preluat și le-a introdus în stilul său, după ce a adus niște schimbări și le-a dat numele de Heian-simbol al păcii îndelungate și liniștii. În același timp, la un moment dat, prin anii 1930, Gichin Funakoshi a schimbat numele din Heian Nidan în Heian Shodan și invers, în ideea că numele acestor katas nu se potrivea cu dificultatea tehnicielor executate.

Pe de altă parte, fondatorul Wado-Ryu, Hironori Otsuka, care câțiva ani înainte a practicat karate Shotokan sub directa coordonare a lui Funakoshi, a transformat Heian în Pinan, cinci katas, revenind, în mare parte, la configurația inițială. Primul și al doilea katas sunt în forma lor originală.

Stilurile Goju-ryu și Shito-ryu se mențin în aceeași ordine, cu atât mai mult cu cât ele, ca stil, sunt mult mai aproape de Okinawa-te original, decât karate-ul modern. Heian Shodan se distinge prin utilizarea blocurilor la nivelul de jos, Gedan, la nivelul capului-Jodan, lovitură cu pumnul, blocuri cu shuto-cu sabia mâinii, fiecare tehnică necesitând o deplasare înainte cu un pas. Katas-urile Heian încep și se termină cu o tehnică defensivă.

Scopul acestui kata de bază este de a învăța trecerea dintr-o poziție de atac, într-una de apărare, cu tehnici defensive, lovitura de pumn înainte, utilizarea unei tehnici de blocare ca mijloc de atac.

La antrenament practicanții sunt învățați toate tehnicele necesare pentru acest kata în primele lecții de karate. Ei ar trebui să se familiarizeze cu deplasările, cu cele trei poziții de bază, tehnicele de pumn, retragerea și întoarcerile fără a pierde echilibrul.

Karate ni sente nashi. "Karate ni sente nashi", "Un karate-ka nu face primul atacul", a fost scris pe memorialul lui Gichin Funakoshi, care se găsește la mănăstirea Zen din Engaku Ji din Kamakura. În karate nu există avantajul celui care atacă primul, aceasta fiind aprecierea pe care fondatorul karate a găsit-o pentru a defini esența profundă a karate. Kihonul, exercițiul de bază, insistă pe blocaje care trebuie să aibă un loc esențial în fiecare antrenament, aşa cum spunea maestrul Masatoshi Nakayama.

Este interesant să constatăm că fiecare kata începe printr-o tehnică de apărare, de aici aprecierea pozitivă, ca artă marțială, karate nu trebuie să servească decât la apărare.

Se înregistrează întotdeauna unul sau două momente în care se scoate un strigăt puternic, din abdomen-**KIAI**, care ajută la concentrarea și degajarea unei mari cantități de energie; este momentul în care trebuie executată o tehnică de lovire puternică, hotărâtoare, împotriva adversarului cel mai agresiv dintre toți.

Unul dintre scopurile kata este de a uni eficacitatea și puritatea tehnică; respectulmeticuos al ritualului în execuția kata este un criteriu de netăgăduit al reușitei. Numărul și secvențele de tehnică cuprinse în kata sunt fixe. Ele trebuie înțelese în totalitate.

Începutul și sfârșitul kata. Caracterele kanji simple care reprezintă cuvântul kata în japoneză este compus, la rândul lui, din alte 3 kanji. Acestea sunt: figura, tajie și sol. Un kata este ceva ce “taie” o figură pe sol, această figură fiind embusen, adică linia katas-ului.

Întregul kata se desfășoară după un plan, o schemă reprezentată pe sol, care este linia pe care se execută kata. Există un punct de plecare, care, de cele mai multe ori, este și punctul de sosire.

Embusen redă punctul de plecare, de sosire, precum și direcția ce trebuie respectată în execuția tehnicilor. Acest aspect presupune foarte multă practică. În principiu, kata trebuie să înceapă și să se încheie cu fața la nord, ca în Tao de Kung Fu. În timp, tradiția chineză nu mai este respectată în karate-ul modern. Dacă aveți practica adoptată ca o pasiune, locul unde o efectuați nu are nici o importanță. Dacă trebuie să realizați Enpi, trebuie să avansați, conform embusen, în partea stângă.

Kiai: 9 și 17.

		
YOI DACHI/MUSUBI/REI: Tăpile sunt paralele, la o lățime de umăr, iar genunchii sunt ușor îndoiați, relaxați, pentru a putea pleca rapid într-o tehnică nouă.	1. Bloc cu GEDAN BARAI spre stânga în poziția ZENKUTSU DACHI ; se întoarce capul spre stânga și se avansează cu piciorul stâng în ZENKUTSU DACHI . Distanța dintre cele două picioare, pe laterală, nu depășeste o lățime de umeri, iar în lungime, două lățimi de umăr. Mișcarea șoldurilor nu este de întoarcere, ci de deschidere către stânga. Bustul se întoarce $\frac{3}{4}$ în față, blocul se execută cu putere.	2. Se avansează piciorul drept, pe același axă, într-o poziție de ZENKUTSU DACHI , lovind un- OI ZUKI la nivel chudan. Lovitura de pumn trebuie să ajungă la adversar înainte sau odată cu punerea piciorului pe sol. Privirea se păstrează totdeauna la înălțimea feței adversarului, în acest fel având posibilitatea de a vedea adversarii din față dar, în același timp să fiți concentrat pe ceea ce s-ar putea întâmpla.

		
<p>3. Pivotare la 180° în spate, cu retragerea piciorului drept din față în ZENKUTSU DACHI, însotit de un bloc GEDAN BARAI, cu brațul drept. În timpul întoarcerii, picioarele se regrupează ca și cum s-ar efectua o pivotare pe un singur picior, corpul nu se aplacă, apoi piciorul este dus în spate pe lângă piciorul de sprijin, iar corpul se întoarce în tehnica de blocaj. Șoldurile vor rămâne la același nivel în tot timpul execuției conștient de adversarii care pot fi și în spate.</p>	<p>4. Retragerea piciorului drept înapoi, o jumătate de ZENKUTSU DACHI (MOTO DACHI), simultan cu retragerea pumnului drept într-un arc de cerc care trece pe lângă urechea dreaptă și efectuăți o lovitură verticală cu pumnul închis (TETSUI-ciocanul de fier). Este singura tehnică ce face ca acest kata să nu fie complet simetric, în care șoldurile se ridică la înarmarea pumnului. Tehnica de lovire se încheie cu brațul înclinat la 90° iar în momentul impactului, corpul este întors $\frac{3}{4}$ în față.</p>	<p>5. Se continuă imediat cu o lovitură de pumn, OI ZUKI, cu brațul stâng, cu o înaintare în ZENKUTSU DACHI, cu piciorul stâng. Lovitura trebuie să se încheie simultan cu momentul în care pășiți pe sol sau foarte puțin înainte, pentru a mări forță, fără a afecta echilibrul și stabilitatea.</p>
		
<p>6. Pivotare pe piciorul drept 90°, spre stânga, odată cu transferarea piciorului stâng în față, în ZENKUTSU DACHI, simultan cu un GEDAN BARAI, bloc executat cu forță, cu brațul stâng. Corpul se află întors $\frac{3}{4}$ spre în față. Ca element de bunkai (lucru cu partener), este vorba de bloc la MAE GERI.</p>	<p>POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Pe loc, se execută bloc la nivel jodan, ridicând brațul stâng, din gedan barai, cu palma deschisă, în bloc SHUTO AGE UKE JODAN. Cotul trebuie ținut în unghi de 90°, antebrațul fiind la 45° față de sol. Trebuie acordată atenție ca, în ideea execuției rapide a combinației, să nu fie executat incorrect, fără forță, tehnică de bloc, GEDAN BARAI.</p>	<p>7. Avansare în ZENKUTSU DACHI cu piciorul drept, simultan cu efectuarea blocului AGE UKE cu brațul drept, cu pumnul închis. Corpul se află întors $\frac{3}{4}$ în față și este vertical.</p>
		
<p>8. Avansare în ZENKUTSU DACHI cu piciorul stâng, simultan cu efectuarea blocului AGE UKE cu</p>	<p>9. Avansare în ZENKUTSU DACHI cu piciorul drept, simultan cu efectuarea blocului AGE UKE</p>	<p>10. Privire pe deasupra umărului stâng înapoi, pivotăți 270° înapoi, pe piciorul drept pentru a face, prin întoarcere, un</p>

<p>brațul stâng. Este importantă respectarea poziției, chiar dacă tehnicele sunt executate în viteză (tehnicele 7,8,9).</p>	<p>JODAN, cu brațul drept, cu pumnul închis. Corpul se află întors $\frac{3}{4}$ în față și este vertical. Cele două tehnici sunt legate, executate fără pauză între ele. La ultima, scoateți un-KIAI puternic. Cele trei age uke se execută rapid, ultimele două legate.</p>	<p>bloc GEDAN BARAI, cu brațul stâng, în ZENKUTSU DACHI, pe aceeași parte. Trebuie atenție ca în timpul întoarcerii, piciorul care se deplasează, -stângul-, să treacă pe lângă piciorul drept, prin aceasta, obținându-se un plus de forță a mișcării, de unde se mișcă rapid înainte în poziția zenkutsu dachi, întoarcere stimulată de răsucirea soldurilor.</p>
		
<p>11. Avansare piciorul drept pe lângă piciorul de sprijn, înainte în ZENKUTSU DACHI, executând în același timp o tehnică de lovire cu brațul drept, OI ZUKI la nivelul plexului adversarului.</p>	<p>12. Se întoarce privirea înapoi pe deasupra umărului drept, pivotare 180° și execuția unei deplasări în ZENKUTSU DACHI pe partea dreaptă cu blocare, cu GEDAN BARAI, cu brațul drept.</p>	<p>13. Avansare cu piciorul stâng în ZENKUTSU DACHI, simultan cu declanșarea unei lovitură cu pumnul la nivelul pieptului adversarului-OI ZUKI.</p>
		
<p>14. Pivotare pe piciorul drept 90° și execuție de întoarcere spre stânga, cu bloc GEDAN BARAI pe brațul stâng, după trecerea piciorului stâng pe lângă cel de sprijin (dreptul). Ca și la blocurile age uke, trebuie executată corect poziția de ZENKUTSU DACHI, chiar dacă tehnicele sunt executate în viteză.</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ. GEDAN BARAI/Zkd.</p>	<p>15. Avansare cu piciorul drept pe axa katas-ului, în ZENKUTSU DACHI, pe partea dreaptă, cu lovitura de OI ZUKI, pe dreapta la nivelul plexului adversarului.</p>
		
<p>VEDERE DIN FAȚĂ.</p>	<p>16. Avansare cu piciorul stâng în</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ.</p>

OI ZUKI CHUDAN/DREAPTA/ZKD.	ZENKUTSU DACHI și efectuarea unei lovituri de OI ZUKI la nivel chudan la nivelul pieptului adversarului.cu brațul stâng	OI ZUKI CHUDAN/STÂNGA/ZKD.
		
17. Avansare cu piciorul drept în aceeași direcție în ZENKUTSU DACHI , simultan cu lovitura OI ZUKI cu brațul drept, la nivelul plexului adversarului și scoateți un-KIAI puternic în momentul execuției. Între al doilea și al treilea atac, pauza este foarte scurtă.	18. Pivotare pe piciorul drept la 270°, prin întoarcere în spate, cu piciorul stâng înainte, pentru poziția KOKUTSU DACHI (greutatea pe piciorul din spate), simultan cu un bloc SHUTO UKE la nivelul chudan cu palma deschisă- "sabia mâinii"- din interior spre exterior, cu palma orientată în sus.	19. Pivotare și deplasare la 45° în raport de direcția tehnicii precedente într-o poziție de KOKUTSU DACHI , executând un al doilea bloc SHUTO UKE CHUDAN , cu se avansare pe piciorul drept.
		
20. Întoarcere cu 135° spre dreapta, pe piciorul drept, cu execuție a unui bloc SHUTO UKE , cu brațul drept, în poziție KOKUTSU DACHI , cu piciorul drept în față.	21. Deplasare oblică, la 45° pe piciorul drept, spre stânga, în raport de poziția anterioară, înaintați cu piciorul stâng în KOKUTSU DACHI , executând bloc SHUTO UKE , cu brațul drept, al patrulea bloc "sabia mâinii" la nivelul pieptului adversarului.	YOI/MUSUBI/REI

24.3.2.HEIAN NIDAN “ Pacea Minții Numărul 2”. În al doilea Kata din seria Heian, execuția este puțin mai complicată, deoarece sunt introduce tehnici noi, ca yoko-geri-keage (lovitura laterală biciuită, cu piciorul la nivel mediu), precum și chudan-mae-geri-keage (lovitura biciuită în fată cu piciorul la nivel chudan. În plus, apar tehnici noi de mâna, ca: chudan-uraken uchi, chudan-nukite-zuki, chudan-gyaku-zuki, apoi bloc morote-chudan-uchi-uke, te osae uke.

După cum am menționat mai înainte, Heian Nidan a fost inițial practicat ca primul kata din stilul Okinawa, în seria Pinan, dar Sensei Gichin Funakoshi, Fondator al Stilului Karate Shotokan a inversat Pinan Shodan cu Pinan Nidan, atunci când a introdus karate în Japonia, prin 1920, deoarece el a simțit că Pinan Nidan a fost un kata mult mai complex și, prin urmare, considera ar fi trebuit să fie predat ca al doilea kata.

De asemenea, în acest moment a schimbat numele acestei serii de kata din Okinawa, din numele Pinan, în termenul japonez Heian sau "mintea liniștită", probabil pentru ca aceste kata să fie mai ușor acceptate de societatea japoneză.

Există două momente de kiai în Heian Nidan, primul apare în chudan-nukite-zuki, iar al doilea apare la ultima mișcare din kata, care este un age uke jodan.

Acest kata conține 26 de mișcări și ar trebui să fie executat în aproximativ 40 de secunde minute pentru a-l finaliza.

După ultima tehnică, piciorul drept stă pe loc, se retrage piciorul stâng, în poziția de așteptare, hachiji-dachi (poziție naturală). Din această poziție, se trece în heisoku dachi, prin apropierea picioarelor, după care se salută „Rei”. După aceasta se revine în poziția de așteptare.

Heian Nidan are 26 de poziții.

Kiai: la tehnicele 11 și 26.

		
YOI DACHI/MUSUBI/REI: Tânările sunt paralele, la o lățime de umăr, iar genunchii sunt ușor îndoiați, relaxați, pentru a putea pleca rapid într-o tehnică nouă.	POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Se întoarce corpul la stânga 90°, în poziție KOKUTSU DACHI , simultan cu retragerea brațelor în HIKITE , la șoldul drept, pumnul drept cu degetele în sus, iar pumnul stâng cu degetele în jos, pe cel drept. Pregătire pentru tehnică.	1. În momentul încheierii răscurrii corpului, brațele vor pleca într-un bloc dublu JODAN MOROTE HAIWAN UKE , cu brațul drept deasupra capului.
		
Pe loc, se execută bloc NAGASHI UKE cu brațul stâng, simultan cu o lovitură URA ZUKI , cu brațul drept.	2. Pe loc, brațul drept se aduce în zona șoldului, în HIKITE , iar brațul stâng se împinge într-o lovitură YOKO ZUKI/CHUDAN .	POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Întoarcere 180° spre dreapta, în KOKUTSU DACHI , simultan cu retragerea brațelor în HIKITE la șoldul stâng.
		

<p>3. În momentul încheierii răsucirii corpului, brațele vor pleca într-un bloc dublu JODAN MOROTE HAIWAN UKE, cu brațul stâng deasupra capului.</p>	<p>Pe loc, se execută bloc NAGASHI UKE cu brațul drept, simultan cu o lovitură URA ZUKI, cu brațul stâng.</p>	<p>4. Pe loc, se execută YOKO ZUKI la nivel CHUDAN, cu brațul drept, prin aducerea acestuia la nivelul chudan și împingerea în lovitură lateral, iar pumnul stâng se retrage la șoldul stâng. Se menține KOKUTSU DACHI.</p>
		
<p>5. Se execută o lovitură YOKO GERI KEAGE, simultan cu o lovitură laterală cu dosul pumnului, URAKEN UCHI.</p>	<p>VEDERE DIN SPATE. POZITIE INTERMEDIARA. Se aduce ușor piciorul stâng din spate, la jumătatea poziției, după care se ridică piciorul drept la nivelul genunchiului, pregătit pentru lovitura cu piciorul TSURUASHI DACHI. Brațele sunt în HIKITE la șoldul stâng (tehnicele 7,8,9)</p>	<p>VEDERE DIN SPATE. YOKO GERI KEAGE/URAKEN UCHI, cu brațul drept.</p>
		
<p>6. Se întoarce corpul cu 180° și se execută bloc SHUTO UKE cu brațul stâng, în poziția de apărare, KOKUTSU DACHI, pe stânga, simultan cu retragerea brațului drept la nivelul plexului solar, cu palma în sus.</p>	<p>7. Corpul înaintează în poziția KOKUTSU DACHI pe dreapta, iar brațele execută SHUTO UKE CHUDAN, pe aceeași parte. Brațul stâng, se retrage la plexul solar, cu palma în sus.</p>	<p>8. Se execută înaintare în bloc SHUTO UKE cu brațul stâng, în poziția de apărare, KOKUTSU DACHI, pe stânga, simultan cu retragerea brațului drept la nivelul plexului solar, cu palma deschisă în sus.</p>
		
<p>9. Se menține poziția de apărare, KOKUTSU DACHI, în timp ce brațul stâng este împins cu palma deschisă paralelă cu solul, în bloc TE OSAE.</p>	<p>10. Corpul înaintează în poziția de atac, ZENKUTSU DACHI, simultan cu împingerea brațului drept pe deasupra celui stâng aflat în bloc, pentru a executa CHUDAN NIHON NUKITE. Lovitura este însoțită de KIAI puternic.</p>	<p>11. Corpul se întoarce pivotând pe piciorul drept, la 270°. La încheierea întoarcerii, se adoptă poziția KOKUTSU DACHI, simultan cu execuția unui bloc SHUTO UKE, cu brațul stâng, la nivel CHUDAN.</p>

		
12.Se înaintează la 45°, în KOKUTSU DACHI , pe partea dreaptă, odată cu efectuarea unui bloc SHUTO UKE cu brațul stâng, în poziția de KOKUTSU DACHI pe dreapta	13. Corpul pivotează pe piciorul stâng, 135° după care execută bloc SHUTO UKE cu brațul stâng, în poziția de KOKUTSU DACHI pe dreapta	14. Deplasarea corpului cu piciorul stâng înainte, la 45°, în poziția KOKUTSU DACHI pe partea stângă, în timp ce cu brațul stâng se execută bloc SHUTO UKE la nivel CHUDAN , brațul drept în hikite.
		
15. Întoarcerea corpului la 45°, în poziția ZENKUTSU DACHI , pe linia katas-ului-embusen-, spre stânga, în același timp cu execuția unui bloc pe partea dreaptă, GYAKU UCHI UDE UKE , cu brațul drept, în timp ce, pe loc, are loc contractarea ușoară a soldului drept, ceea ce favorizează execuția tehnicii următoare.	VEDERE DIN FAȚĂ. GYAKU UCHI UDE UKE.	16.Corpul se deplacează înainte, în lovitură cu piciorul drept, MAE GERI , după care coboară în ZENKUTSU DACHI .
		
VEDERE DIN FAȚĂ. MAE GERI.	17. Simultan cu efectuarea loviturii de picior, la coborarea acestuia pe sol, se desfășoară lovitură de braț, GYAKU ZUKI CHUDAN , cu brațul stâng, în poziție ZENKUTSU DACHI .	VEDERE DIN FAȚĂ. GYAKU ZUKI.
		
18. Pe loc, simultan cu contractarea ușoară a	VEDERE DIN FAȚĂ. GYAKU ZUKI.	19.Se obține descărcarea tensiunii din șoldul

<p>șoldului stâng, se creează o tensiune în șold, la executarea pe loc, a unui bloc GYAKU UCHI UKE cu brațul care a lovit.</p>		<p>stâng, odată cu efectuarea unei lovitură înainte cu piciorul stâng-MAE GERI, și coborârea în poziția ZENKUTSU DACHI.</p>
		
<p>VEDERE DIN FAȚĂ. MAE GERI.</p>	<p>20. Odată cu coborârea piciorului pe sol, se efectuează o lovitură la nivel CHUDAN, GYAKU ZUKI cu brațul drept, în poziția de atac, ZENKUTSU DACHI, cu piciorul stâng înainte.</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ. GYAKU ZUKI.</p>
		
<p>21. În timpul deplasării înainte, corpul se întoarce puternic spre stânga, încarcându-se cu energie prin răsucire, iar brațele se armează în HIKITE la șoldul stâng, pumnul drept cu degetele în jos, deasupra celui stâng cu degetele în sus, în ideea executării unui bloc MOROTE UKE.</p>	<p>22. Pe măsura ce corpul se deplacează înainte, brațul drept se deschide pentru bloc la nivel chudan, cu pumnul închis, cel stâng, se fixeză la nivelul antebrațului, ajutând la creșterea forței blocului MOROTE UKE CHUDAN. Poziția adoptată este ZENKUTSU DACHI, pe partea dreaptă.</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ. MOROTE UCHI UDE UKE.</p>
		
<p>23. Pe loc, corpul se întoarce la 135°, spre stânga, prin trecerea piciorului stâng pe lângă cel de bază care pivotază, fără schimbarea poziției, simultan cu ducerea brațului stâng în bloc GEDAN BARAI.</p>	<p>24. Pe loc, brațul stâng, cu palma deschisă, se ridică lent, executând bloc SHUTO AGE la 45°, contra unui atac la nivel jodan, în timp, păstrând poziția ZENKUTSU DACHI.</p>	<p>25. Corpul se deplasează înainte la 45°, în ZENKUTSU DACHI, cu piciorul drept în față, simultan cu bloc AGE UKE JODAN.</p>

		
26. Întoarcerea corpului la 135° spre dreapta, în ZENKUTSU DACHI , prin deplasarea piciorului drept în arc de cerc, pe lângă piciorul de sprijin, odată cu execuția unui bloc GEDAN BARAI , cu brațul drept.	27. Pe loc, corpul se întoarce la 45° , spre stânga, simultan cu ridicarea brațului drept din GEDAN BARAI , cu palma deschisă, în bloc SHUTO AGE JODAN .	28. Corpul înaintează la 45° , spre stânga, în ZENKUTSU DACHI , piciorul stâng în față, simultan cu bloc AGE UKE JODAN , odată cu un KIAI puternic.
		
YOI DACHI/MUSUBI/REI		

24.3.3.HEIAN SANDAN:

He: calm, relaxat; **An:** pace, liniște; **Sandan:** al III-lea nivel.

Heian Sandan introduce câteva concepte noi, care nu au fost utilizate în Heian Shodan și Heian Nidan. Acestea includ dezvoltarea mișcărilor de balans și control în timpul mișcărilor între zenkutsu dachi și kiba dachi. Acest kata introduce mișcări variate ale corpului, folosind kiba dachi și ridicarea șoldurilor ca sursă a puterii.

Se folosește poziția de kiba dachi cu blocuri duble la două niveluri (uchi-uke și gedan barai), blocuri, blocuri și atacuri cu cotul, lovitură de rupere cu piciorul (fumikomi geri), apărare împotriva atacurilor din spate.

Din alt punct de vedere, ritmul este diferit față de katas-urile anterioare; dacă cei patru pași din prima parte a execuției sunt legați între ei printr-o execuție continuă, întoarcerea la poziția de plecare este mai fragmentată prin execuții rapide și puternice, pe fondul pozițiilor laterale practicate.

Inspirația acestui kata pare să vină de la Jion și Kanku. O atenție mai mare trebuie acordată tehnicielor 13, 15 și 17.

Multe școli interpretează fumikomi geri, ca apărare pentru a bloca tehniciile de atac ale adversarului imaginari, altele văd o tehnică de atac asupra genunchiului acestuia, în timp ce cea mai mare parte consideră mișcarea piciorului ca o măsurare a piciorului adversarului, care înaintează (**DE ASHI BARAI**). Interpretările sunt la fel de valabile în toate cazurile.

Un aspect interesant al acestui kata este modalitatea diferită de a face gedan barai simultan cu atacul adversarului. Revenind la Heian Shodan, în timpul primei mișcări, gedan barai se execută într-o parte.

Când vă confruntați cu un adversar pe care îl aveți în fața dumneavoastră, forța provine dintr-o mișcare de rotație a șoldurilor prin pivotare și executarea blocului în același timp cu retragerea brațului opus, însă când executați blocul pe laterală, deschideți unghiul șoldurilor, dar nu faceți o mișcare de rotație.

Tehnica în Heian Shodan indică o anumită direcție- într-o parte, la stânga; în această situație, șoldurile, brațele și corpul întreg se mișcă într-o singură direcție. Blocajul într-o parte cu o poziție lungă și șoldurile deschise, este mișcare tipică infuenței Shorin. A bloca cu o rotație a șoldurilor ca în Heian Sandan este o tehnică provenită din Shorei.

Execuția kata. Sunteți în poziție naturală (shizentai), decontractat, brațele lejere pe lângă corp, corpul drept. Apropiați călcâiele, vârfurile picioarelor depărtate la 45° (MUSUBI DACHI), mâinile aşezate lângă coapse pentru a saluta prin aplecare lentă la 45°, cu privirea înainte (ritsurei), în direcția embusenului kata.

Vă îndepărtați picioarele în YOI DACHI, apoi pronunțați cu voce tare numele katas-ului, după care reveniți la poziția inițială (HACHIJI DACHI), prin mișcarea piciorului stâng, apoi drept, cu pumnii strânși încrucișați prin fața corpului. Sunteți calm, relaxat, picioarele ușor îndoite, cu forță concentrată în zona abdominală, spiritul treaz (zanshin), privirea înainte.

Când ați încheiat kata, reveniți în aceeași poziție, pe care o mențineți câteva secunde; este YAME, finalul ceremoniei. După aceasta, reveniți cu picioarele în musubi dachi, deconcentrați-vă (yasume) și salutați la fel ca la începutul katas-ului, înainte de a vă îndrepta.

Ceremonialul de la începutul și sfârșitul katas-ului se execută încet, lin, concentrat.

Linia katas-ului este în formă de T, acesta are 20 de tehnici care se execută în aproximativ 40 secunde.

Elemente specifice: În prima parte a kata, în combinațiile din interiorul antebrațului și în blocurile în jos, uchi uke/ gedan barai trebuie să rămână în interiorul bazei corpului. Când se execută aceste blocuri, brațele trebuie să se încrucișeze la nivelul pieptului pentru a ușura expansiunea corpului în mișcare. Brațele trebuie să rămână ușor în contact între ele în cea mai mare parte a mișcării în tot timpul executării blocajului.

O eroare comună în această mișcare apare atunci când coatele nu sunt aduse spre interior pentru a efectua blocurile combine. Execuția blocului cu antebrațul, UCHI UDE UKE, trebuie să fie la nivelul chudan, adică la nivelul pieptului, nu mai sus.

După execuția tehniciilor în kiba dachi, înainte de a trece în zenkutsu dachi, spre tehnica de oi zuki, trebuie păstrată poziția anteroară. Foarte mulți practicanți au obiceiul să treacă prin această poziție spre zenkutsu dachi.

La poziția 10, când este luată poziția cu ambii pumni sprijiniți pe șolduri-RYO KEN RYO KOSHI KAMAE, mâinile trebuie aşezate simultan cu completarea mișcării de întoarcere a corpului și cu apropierea picioarelor.

Prin adoptarea aceastei poziții, se presupune că se ridică ușor centrul de greutate al corpului. Brațele trebuie să fie pe linia corpului. Coatele nu trebuie să fie împinse în spate.

La executarea mișcării de blocare cu cotul, YOKO ENPI UKE, aceasta este un bloc, nu lovitură. În executarea acestei mișcări, șoldurile trebuie întoarse în aşa fel încât cotul să poată trece de linia corpului (a poziției kiba dachi, n.a.). Una din greșelile foarte dese este aplecarea corpului în față, simultan cu răsucirea acestuia pentru blocaj.

Pozitia de kiba dachi trebuie să se mențină ferm pe linia embusen-ului kata, fără vreo modificare în timpul mișcării.

În timpul execuției loviturii cu pumnul pe verticală, TATE URAKEN, pumnul trebuie să plece dintr-o pozitie la nivelul pieptului, după care se ridică și lovește de sus în jos, cu țintă la nivel jodan. Cea mai comună eroare este îndreptarea pumnului pe o direcție orizontală, pentru a lovi. În continuarea katas-ului, trecerea din kiba dachi în zenkutsu dachi, este o mișcare lentă.

În tehnica finală, unul din pumni se află la nivelul soldului, cu față în sus, celălalt, la nivelul urechii, cu față spre aceasta. Pozitia pumnilor este legată direct de flexibilitatea articulațiilor brațelor. Un element foarte important este păstrarea umerilor cât mai jos, să nu fie ridicăți, peste nivelul bărbiei și foarte aproape de corp.

Tehnici noi introduse.

Heian Sandan utilizează o serie de tehnici noi.

Prima noutate este execuția uchi ude uke simultan cu gedan barai, în pozitia heisoku dachi, schimbarea acestora fără deplasare, apoi întoarcerea pe loc cu 180° cu repetarea combinației, în direcția opusă.

Următoarea este introducerea FUMIKOMI GERI, în combinație cu EMPI UCHI UKE, bloc cu cotul, prin mișcare de rotație orizontală, în KIBA DACHI, urmată de folosirea unei lovitură de uraken după blocajul cu empi uke, -TATE-URAKEN UCHI, asemănătoare cu yoko uraken uchi din Heian Nidan, apoi, mișcări de deplasare prin întoarcere în kiba dachi.

Execuția unor tehnici de lovire mawashi-zuki, în partea finală a kata, în ambele direcții, simultan cu executarea unei deplasări prin alunecare, yori ashi.

Kiai: Mișcarile 10 și 20.

		
SHIZENTAI/YOI DACHI. 1.Se adoptă poziția de așteptare, după care se trece în poziția MUSUBI DACHI și execută salutul, REI .	2. Se întoarce corpul la stânga, cu 90° , apoi se avansează piciorul stâng spre stânga, în KOKUTSU DACHI , executând, în același timp cu întoarcerea, bloc UCHI UDE UKE , cu brațul stâng.	3.Se aduce piciorul drept lângă cel stâng, în poziție HEISOKU DACHI , apoi se execută simultan un bloc GEDAN BARAI , cu brațul stâng și UCHI UDE UKE , cu cel drept.

		
<p>4. Pe loc se schimbă tehnica, brațul drept în GEDAN BARAI, cel stâng în UCHI UDE UKE. Trecerea tehnicilor dintr-un braț în celălalt se face cu pumnii strânsi, foarte aproape de corp, brațul drept trecând prin interiorul cotului stâng. Timpii 2 și 3 sunt legați unul de celălalt, într-o singură execuție. Umerii sunt relaxați, abdomenul contractat.</p>	<p>5. Pivotare pe piciorul stâng, corpul se întoarce 180° în KOKUTSU DACHI, în timp ce piciorul drept se așeză în poziție, pe când brațul drept execută UCHI UDE UKE.</p> <p>Este inversul poziției 2.</p>	<p>6. Se aduce piciorul stâng lângă cel drept, ușor îndoite amândouă, în HEISOKU DACHI, apoi se execută un GEDAN BARAI, cu brațul drept și UCHI UDE UKE, cu cel stâng. Este inversul poziției 3.</p>
		
<p>7. Pe loc menținând picioarele flexate, se inversează tehnicele. GEDAN BARAI cu brațul stâng, CHUDAN UCHI UDE UKE cu cel drept.</p> <p>Este inversul mișcării 3.</p>	<p>8. Pivotare pe piciorul drept și întoarcere la 90° spre stânga, pe linia kata (embusen) și blocați o tehnică la chudan cu MOROTE UCHI UDE UKE, brațul care blochează fiind ajutat de cel opus, așezat cu pumnul cu degetele în sus, la jumătatea antebrațului, în poziția KOKUTSU DACHI.</p>	<p>9. Fără a schimba poziția, brațul care a blocat, cu palma deschisă, execută bloc cu palma în jos, TE OSAE UKE, menținând poziția de KOKUTSU DACHI.</p>
		
<p>9. Se avansează piciorul drept pe aceeași axă, simultan cu execuția unei tehnici de lovire cu degetele la nivel chudan, NIHON NUKITE, în poziție de ZENKUTSU DACHI.</p>	<p>POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Are loc întoarcerea corpului simultan cu răscuirea brațului și cu pivotarea pe piciorul drept 180°, odată cu odată cu deplasarea piciorului stâng pe linia katash-ului/EMBUSEN.</p>	<p>10. Întoarcerea corpului se realizează în poziția KIBA DACHI, odată cu o lovitură de pumn laterală, TETSUI UCHI lateral.</p>
		
11. Avansare cu piciorul drept în	12. Are loc o schimbare de ritm, în sensul că	13. Pivotare pe piciorul drept, cu o

<p>ZENKUTSU DACHI și lovitură OI ZUKI, la nivelul plexului solar. Se eliberează KIAI cu o puternică contractie musculară abdominală, de unde vine forța.</p>	<p>vă ridicați și vă întoarceți foarte lent cu 180°, simultan cu aducerea piciorului stâng lângă cel drept, în HEISOKU DACHI, cu pumnii așezați pe șolduri, cu degetele orientate în spate, în RYOKEN KOSHI KAMAE. Sunteți în echilibru stabil. Ryoken=doi pumni; Koshi=șolduri; Kamae=garda de luptă</p>	<p>întoarcere de 180° spre stânga, urmată de ridicarea genunchiului drept foarte sus, într-o mișcare circulară a corpului, MIKAZUKI GERI, odată cu șoldurile. Se mișcă piciorul drept circular apoi se coboară puternic în KIBA DACHI. Ideea este a unei mișcări de deviere a unei tehnici de picior sau a unei pârghii pe piciorul adversarului ce atacă, FUMIKOMI GERI.</p>
		
<p>VEDERE DIN FAȚĂ. MIKAZUKI GERI</p>	<p>14. Pe loc, simultan cu coborârea piciorului drept pentru blocarea tehnicii sau deplasării adversarului, are loc executarea mișcării de blocare a tehnicii de braț a adversarului cu ENPI UKE, blocaj lateral cu cotul, pumnul fiind sprijinit pe șold.</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ.</p>
		
<p>15. Brațul care a blocat cu cotul, se ridică de la șold și lovește vertical-URAKEN TATE ZUKI, cu dosul pumnului. Lovitura este dată pe traiectorie în plan vertical, după care pumnul revine la șold.</p>	<p>VEDERE DIN FAȚĂ. URAKEN UCHI.</p>	<p>15. Pivotare pe piciorul drept, cu întoarcere de 180° spre dreapta cu ridicarea genunchiului drept foarte sus, într-o mișcare circulară a corpului, MIKAZUKI GERI, odată cu rotația șoldurilor. Se mișcă piciorul stâng circular și se coboară puternic în KIBA DACHI. Ideea este a unei mișcări de deviere a unei tehnici de picior sau a unei pârghii pe piciorul adversarului ce atacă,</p>
		
<p>16. Pe loc, după coborârea piciorului stâng, după bolcarea tehnicii sau deplasării adversarului, are loc executarea mișcării de blocare a tehnicii adversarului cu ENPI UKE. Mișările 13,15 și 17 sunt asemănătoare.</p>	<p>17. Pe loc, după executarea mișcării circulare de blocare a tehnicii adversarului, fără a schimba poziția, brațul stâng ridică pumnul de pe șold și, printr-o mișcare circulară și de răscuire a brațului lovește cu URAKEN TATE UCHI, cu dosul pumnului. Lovitura este dată pe traiectorie în plan vertical, după care pumnul revine la nivelul de la care a plecat, pe șold.</p>	<p>18. Pivotare pe piciorul stâng cu întoarcere de 180° spre stânga, odată cu ridicarea genunchiului drept foarte sus, într-o mișcare circulară, MIKAZUKI GERI. Se mișcă piciorul drept circular și se coboară puternic în KIBA DACHI. Ideea este a unei mișcări de deviere a unei pârghii pe piciorul adversarului ce atacă,</p>

		
<p>19. Pe loc, după coborârea piciorului drept după blocarea tehnicii sau deplasării adversarului, are loc executarea mișcării de blocare a tehnicii adversarului cu tehnică de cot, ENPI UKE.</p>	<p>20. Pe loc, după executarea mișcării circulare de blocare a tehnicii adversarului, fără a schimba poziția, brațul drept ridică pumnul de pe sold și, printr-o mișcare circulară ca traectorie și de răsucire a brațului lovește cu URAKEN TATE UCHI, cu dosul pumnului. Lovitura este dată pe traectorie în plan vertical, după care pumnul revine la nivelul de la care a plecat, pe sold.</p>	<p>21. Se execută foarte lent și cu concentrare un blocaj lateral la nivel chudan cu dosul mânii drepte (HAISHU UKE, palma deschisă). Pumnul stâng revine în HIKITE. Expirația este puternică în timpul mișcării.</p>
		
<p>VEDERE DIN FAȚĂ.HAISHU UKE, cu brațul drept, în poziție KIBA DACHI.</p>	<p>22. Avansare în ZENKUTSU DACHI, cu piciorul stâng, lovind OI ZUKI, la nivelul plexului. Se expiră în timpul executării tehnicii.</p>	<p>POZIȚIE INTERMEDIARĂ. După lovitura de OI ZUKI cu brațul stâng, piciorul din spate este adus la nivelul celui din față, în poziție similară cu YOI DACHI, de unde, prin deplasarea piciorului stâng în mișcare circulară în spate, determină întoarcerea corpului cu 180°, în poziție KIBA DACHI, simultan cu tehnicele de brațe explicate în imaginile următoare.</p>
		
<p>23. După întoarcerea rapidă cu 180°, corpul se va afla în poziția KIBA DACHI. Brațele se vor mișca executând simultan MAWASHI ZUKI JODAN brațul drept (lovitură circulară pe deasupra umărului), iar brațul stâng, un USHIRO ENPI CHUDAN (lovitura cu cotul înapoi). Mâna dreaptă lovește capul adversarului aflat în spate, în timp ce brațul stâng lovește la coaste.</p>	<p>24. Deplasare lejeră a poziției spre dreapta, prin alunecarea picioarelor-dreptul, apoi stângul, păstrând poziția KIBA DACHI și executând JODAN MAWASHI ZUKI, cu brațul stâng ce lovește în spate, la nivelul gâtului, odată cu EMPI UCHI, cu dreptul, simultan și puternic, însotite de KIAI puternic. Mișcarea este o deplasare dinamică a șoldurilor spre dreapta, cu ambele picioare pe sol, în YORI ASHI. Când executăți atacul la jodan în MAWASHI ZUKI, pumnul cu față în jos.</p>	<p>SHIZENTAI/YOI DACHI. Poziție finală</p>

24.3.4.HEIAN YONDAN:

Hei: calm, relaxat; **An:** pace, liniște; **Yondan:** al IV-lea nivel.

Heian Yondan este al IV-lea din cele cinci kata de bază. Aşa cum am menţionat mai înainte, cele 5 Heian sau Pinan sunt datorate maestrului Itosu. Simplificarea primelor katas avea drept scop promovarea karate în şcolile secundare din Okinawa. Kata Heian încep şi se termină cu o tehnică de apărare.

Este caracterizat printr-o mare dinamică, studiu de tehnici duble de blocaj şi utilizarea tehniciilor de picioare: yoko geri keage, mae geri, hiza geri (lovitura cu genunchiul). În acelaşi timp, găsim şi tehnica de degajare la o priză frontală. Ritmul este diferit, cuprinzând alternanţe de mişcări lente şi rapide, relaxate sau în forţă. Tehnicile par a proveni din Kanku Dai şi Jion.

Executarea kata. Vă aflaţi în poziţie naturală (shizentai), relaxat, braţele lejere, corpul drept. Apropiaţi călcâiele pentru musubi dachi, mâinile în lungul corpului, pentru a saluta lent (ritsu-rei) în direcţia axului central al kata -embusen, vă îndepărtaţi şi pronuntaţi cu putere numele kata. După aceasta, depăraţi puţin piciorul stâng, apoi pe cel drept (hachiji dachi) şi luaţi Yoi dachi, poziţie de aşteptare, cu picioarele uşor îndoite, braţele cu pumnii strânşi, forţă concentrată în regiunea abdominală, spiritul zanshin, concentrare de luptător, privirea în faţă.

Când aţi terminat kata, ca şi în situaţia celorlalte, reveniţi în poziţia de la începutul kata, pe care o menţineţi câteva secunde: este yame, finalul. Luaţi, apoi poziţia de musubi dachi, decontractaţi-vă, salutaţi ca la începutul kata, apoi reveniţi în Yoi Dachi. Aşa cum afirmam mai înainte, ceremonialul presupune concentrare. Kata are 27 de poziţii şi se execută în aproximativ 50 secunde.

Începutul şi sfârşitul kata. Caracterele kanji simple care reprezintă cuvântul kata în japoneză este compus, la rândul lui, din alte 3 kanji. Acestea sunt figura, taie şi sol. Un kata este ceva ce “taie” o figură pe sol, această figură fiind embusen, adică linia katas-ului. Întregul kata se desfăşoară după un plan, o schemă reprezentată pe sol, care este linia pe care se execută mişcările şi deplasările din kata. Există un punct de plecare, care de cele mai multe ori este acelaşi cu punctul de sosire.

Embusen redă punctul de plecare, de sosire, precum şi direcţia ce trebuie respectată în execuţia tehnicielor. Acest aspect presupune foarte multă practică. În principiu, kata trebuie să înceapă şi să se încheie cu faţa spre nord, ca în Tao de Kung Fu.

În timp, tradiţia chineză nu mai este respectată în karate-ul modern. Dacă aveţi practica adoptată ca o pasiune, locul unde o efectuaţi nu are nici o importanţă. Dacă trebuie să realizaţi Empi, trebuie să avansaţi, conform embusen, în partea stângă.

Linia katas-ului ne duce înainte şi la stânga, formând un-L invers. Dacă vizualizaţi forma acestui embusen în cap, aceasta vă va uşura mult sarcina să desenaţi liniile de execuţie ale fiecărui kata pe care trebuie să îl studiaţi, sarcină obligatorie pentru fiecare practicant.

Semnificaţia mişcărilor. Fiecare mişcare de apărare sau atac trebuie să fie înțeleasă şi demonstrată. **Fiecare karateka trebuie să cunoască scopul şi momentul executării fiecărei tehnici.** Ritmul şi sincronizarea, relaxarea corpului este esenţială, trebuie evitată contractia în

special la nivelul umerilor. Ritmul de execuție este adaptat fiecărui kata. Cele din Shotokan încep mereu cu tehnică de apărare, dar poate fi urmată de un atac contra inamicului imaginar.

Aceste combinații blocaj/atac trebuie să fie duse într-o singură mișcare, continuă, fără opriri între tehnici. Acestea se execută ca o singură tehnică. În Shotokan, de exemplu, dacă avem de executat trei tehnici, cu deplasare înainte sau pe loc, ultimele două sunt legate între ele și se execută ca una singură, fără kime accentuat intermediar care ar răpi din timpul de execuție.

Heian Yondan pune practicantul în situația de întă a unor atacuri imaginare la toate nivelurile-jodan, chudan, gedan. În aceste situații, practicanții execută combinații de blocuri și atacuri simultane. În completare, aceștia sunt învățați să utilizeze contracțiile și relaxările, precum și mișcări în ritmuri diferite de viteză, mai lente sau mai rapide.

Elemente tehnice de reținut. Primele două tehnici sunt executate lent și relaxat.

Picioarul stâng se va mișca încet, înainte, simultan cu mișcarea ambelor brațe, în poziția kokutsu-dachi. Același tip de combinație/pozitie, cu brațele se execută și în partea opusă, spre dreapta.

Corpul se va întoarce 90° , în zenkutsu dachi cu piciorul stâng în față, odată cu execuția unui blocaj la nivel gedan cu ambele mâini în X uke (*juji uke*), *hidari gedan juji uke*.

Urmează deplasare în față, în kokutsu dachi pe dreapta, după care piciorul stâng se va ridica în hidari *yoko geri keage* (lovitura biciuită cu piciorul), nu mai sus de nivelul chudan, iar mâinile se retrag simultan în hikite în partea dreaptă a corpului, la șold, iar brațul stâng se va extinde într-o lovitură *hidari uraken uchi* la nivel jodan, simultan cu lovitura de picior, după care, pumnul se deschide, simultan cu mișcarea de *enpi uchi* executată de brațul opus, în palma stângă, la nivel chudan. Odată cu tehnica, se adoptă poziția de zenkutsu dachi.

Execuția se continuă cu retragerea piciorului stâng spre centrul corpului, pe linia (embusen) kata, după care urmează întoarcere la 180° și executarea același combinației pe partea dreaptă. În tot timpul acestei execuții, corpul se va menține la același nivel.

Pe loc, brațul stâng care a executat lovitura de *enpi uchi* în palma celui drept, se mișcă în spate într-un bloc shuto barai (gedan barai cu palma deschisă), în lungul piciorului stâng întins în zenkutsu dachi, simultan cu execuția unui bloc shuto age jodan cu brațul drept.

Mișcarea corpului se va continua printr-o rotație la 90° spre stânga, prin rotația șoldurilor și execuția unei combinații de brațe pentru pregătirea următoarelor tehnici, bloc gyaku shuto age uke cu brațul stâng, cu palma deschisă, simultan cu o lovitură - *shuto uchi jodan*, în același timp cu o prindere a adversarului cu brațul stâng urmată de *mae geri keage* la nivel jodan, cu piciorul drept.

După tehnica de picior la jodan, brațul drept, aflat în poziție la nivelul capului, va coborî lovitura cu dosul pumnului, *tate uraken uchi*. Simultan, tehnica este însoțită deplasarea înainte prin încrucișarea picioarelor, în poziția *kosa dachi*, prin aducerea piciorului stâng din spate, în dosul piciorului drept, de sprijin. După aceasta, piciorul drept se va deplasa prin alunecare în direcția loviturii de braț.

În timpul loviturii de picior, brațul care a lovit rămâne în aer, în lovitură uraken uchi la pieptul adversarului, în timp ce cel stâng se retrage la șoldul stâng.

După încheierea loviturii de picior, piciorul revine la sol, simultan cu întoarcerea corpului cu 135° , în kokutsu dachi cu piciorul stâng în față, simultan cu bloc *chudan kakiwake uke*, palmele fiind orientate spre pieptul adversarului imaginari după care pumnii se închid și se rotesc, în timp ce coatele sunt ținute lipite de corp. Una din greșelile cele mai frecvente ale practicanților este ridicarea brațelor înainte de efectuarea întoarcerii corpului. Mișcările de brațe se vor efectua abia după încheierea întoarcerii corpului.

Tehnica de mae geri jodan trebuie executată sus, mai sus de nivelul pieptului.

În partea finală a kata, trecerea din *kokutsu dachi* în *zenkutsu dachi* se efectuează pe loc, urmată de lovitura cu genunchiul simultană cu tragerea brațelor de la nivelul capului, cu palmele deschise, simbolizând o priză a capului adversarului și aplecarea acestuia.

Tehnici noi utilizate:

În kata sunt utilizate tehnici noi, ca:

- haiwan uke-bloc cu mâinile spre în spate;
- gedan juji uke-bloc gedan în X;
- yoko uraken uchi-lovitură laterală cu dosul pumnului, puțin diferită de uraken uchi folosită în Heian Nidan;
- empi-uchi-lovitură cu cotul;
- kakiwake uke-bloc cu priză;
- hiza age uchi-lovitură cu genunchiul în sus.

Respirația. În general, se inspiră pe blocaj, se expiră executând o tehnică finală, se inspiră și respiră când se execută tehnici succesive. Kiai-ul este legat de respirație: expirând brusc și contractând mușchii abdominali, este posibil să dați mult mai multă forță tehnicii.

Salutul. Funakoshi reamintea totdeauna elevilor săi că fără amabilitate și politețe, spiritul karate nu există. La începutul și sfârșitul fiecărui kata, salutul este semnul acestei politeți. Acest ceremonial de la începutul și sfârșitul kata impune liniște și multă concentrare.

În fața arbitrilor, tineți-vă drept cu palmele atingând partea laterală a coapselor.

Picioarele sunt cu călcâiele apropiate, vârfurile degetelor deschise la 45° (musubi dachi), după care, corpul se apleacă la aproximativ 45° , în direcția embusenului kata, privirea înainte sau, dacă există un adversar în față, privirea nu se întoarce de la el, să fiți foarte atenți la toate reacțiile lui.

În cazul kata, se îndepărtează picioarele în yoi dachi și se pronunță puternic numele katas-ului, cu o voce puternică.

Se adoptă poziția de așteptare -Yoi dachi- depărtând întâi piciorul stâng, apoi pe cel drept (hachiji dachi), după care picioarele revin cu țălpile paralele la lățimea umerilor, genunchii ușor îndoiați, picioarele relaxate. Brațele sunt la nivelul taliei, ușor îndoite, relaxate, iar pumnii sunt strânși.

Sunteți calmi, decontractați, bine fixați pe picioare, greutatea egal repartizată. Toată forța este concentrată în Hara, abdomenul contractat-zanshin.

Privirea. La începutul kata, trebuie să priviți înainte fără a vă concentra la nimic precis, doar priviți înainte și vedeti totul din jurul dumneavoastră. Trebuie să vedeați tot timpul adversarul imaginari. În timp ce efectuați o tehnică de atac sau una defensivă, o întoarcere, trebuie să întoarceți privirea către adversar înainte de a executa tehnica.

În cele 5 Heian, primul atacant se găsește la stânga, prin urmare trebuie să vă întoarceți privirea spre stânga înainte de a efectua blocajul prin întoarcerea corpului.

Principala greșeală a începătorilor este faptul că privesc foarte mult în jos, spre sol, situație în care nu pot observa ce se întâmplă în jurul lor. Chiar și dacă adversarul se află înaintea dumneavoastră, trebuie să fiți capabil de a vedea și pe următorul adversar care poate fi în stânga, în dreapta sau în spate.

Trebuie să fiți conștienți mereu de toți adversarii care ne îinconjoară.

La sfârșitul kata, reveniți la poziția de plecare: este finalul, Yame. Continuați să priviți spre ultimul adversar imaginar, preț de 3 secunde. În continuare, retrageți piciorul pentru a reveni la poziția de plecare. Nu vă aplecați înainte când vă întoarceți. Inspirați ușor, aduceți picioarele în musubi dachi, apoi salutați, ca la început.

Kiai : mișcările 13 și 25.

		
SHIZENTAI/YOI DACHI. Poziție inițială.	POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Ambele brațe întinse se coboară, cu palmele deschise în partea dreaptă, la nivel gedan, pregătite pentru a executa un bloc dublu la nivel jodan, în partea stângă cu dosul palmelor.	1. Se întoarce capul spre stânga, la 90° și se deplasează piciorul stâng pentru poziția KOKUTSU DACHI . Se ridică ambele brațe încet pentru a executa două blocuri cu dosul palmelor deschise (JODAN TATE HAISHU UKE). Mâna dreaptă se aşează în fața frunții, la aproximativ 10 cm, cu palma în față, (JODAN KAMAE).
		
POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Ambele brațe întinse, se coboară, cu palmele deschise în partea stângă, la nivel gedan, pregătite pentru a executa un bloc dublu la nivel jodan, în partea dreaptă, cu dosul palmelor.	2. Pivotare la 180° pe loc, cu ambele picioare, trecând greutatea de pe piciorul drept pe cel stâng, simultan cu ridicarea brațelor într-o poziție inversă, similară celei anterioare, adică, brațul stâng execută blocul cu dosul palmei deasupra frunții (JODAN KAMAE), în timp ce brațul drept execută blocul vertical, în unghi drept cu celălalt (JODAN TATE HAISHU UKE). Mișcarea se execută lent și în inspirație.	3. Se întoarce corpul la 90° spre stânga, și se avansează cu piciorul stâng în ZENKUTSU DACHI , pe linia embusenului katas-ului și se execută un blocaj la nivel gedan cu brațele încrucișate, pumnii închiși puternic, JUJI UKE GEDAN , pumnul drept fiind deasupra. Corpul este vertical și întors cu fața pe direcția blocului. Piciorul din spate este puternic întins, dând forță blocului.

		
<p>4. Înaintare cu piciorul drept în poziția KOKUTSU DACHI și se execută cu brațul drept un blocaj MOROTE UCHI UKE la nivelul chudan, întărât cu așezarea pumnului brațului stâng la jumătatea antebrațului care execută blocul.</p>	<p>POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Piciorul stâng se ridică cu genunchiul la nivelul șoldului, până când talpa piciorului ajunge la nivelul piciorului drept (TSURUASHI DACHI).</p>	<p>5. Piciorul stâng ridicat pleacă în YOKO GERI KEAGE spre stânga, brațele adunându-se ambele în hikite pe partea dreaptă, pumnul stâng așezat deasupra. Odată cu lovitura de picior, brațul stâng se destinde, executând o lovitură cu dosul pumnului (URAKEN UCHI).</p>
		
<p>6. După retragerea piciorului stâng, cu genunchiul ridicat, corpul se întoarce la 90° și se execută o poziție de ZENKUTSU DACHI, combinată cu lovitura de ENPI UCHI, cu brațul drept, la nivel chudan, în palma brațului stâng întins.</p>	<p>POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Se întoarce corpul cu 180°, pivotând pe piciorul stâng, simultan cu aducerea piciorului drept lângă cel stâng, urmată de cu ridicarea genunchiul până când talpa piciorului ajunge la nivelul genunchiului piciorului (TSURUASHI DACHI).</p>	<p>8. Piciorul drept, ridicat, pleacă în YOKO GERI KEAGE spre dreapta, brațele adunându-se ambele în hikite pe partea dreaptă, pumnul stâng așezat deasupra. Odată cu lovitura de picior, brațul stâng se destinde, executând o lovitură cu dosul pumnului (URAKEN UCHI).</p>
		
<p>8. După retragerea piciorului drept, cu genunchiul ridicat, corpul se întoarce la 90° și se execută o poziție de ZENKUTSU DACHI, cu lovitură ENPI UCHI cu brațul stâng, la nivel CHUDAN, în palma brațului întins, la nivel chudan.</p>	<p>9. Păstrând aceeași poziție, se blochează un atac la nivel gedan cu bloc GEDAN SHUTO BARAI, cu mâna stângă, ridicând în același timp palma măinii drepte deasupra nivelului frunții pentru apărare la nivel jodan, JODAN SHUTO AGE UKE.</p>	<p>10. Pivotare pe ambele picioare spre stânga cu 90° și deplasarea piciorului stâng în ZENKUTSU DACHI, odată cu executarea unui bloc la nivel jodan cu brațul stâng, JODAN SHUTO AGE UKE, iar cu brațul drept o lovitură cu tăișul măinii, GYAKU SHUTO UCHI JODAN.</p>

		
<p>11. Fără modificarea poziției, se înaintează lovind cu piciorul înainte, la nivel jodan (MAE GERI KEAGE), după care revine pe sol.</p>	<p>12. Mâna dreaptă coboară în lovitura la nivelul pieptului adversarului imaginar (URAKEN UCHI), tehnică însoțită de un KIAI puternic. Picioarele se apropie în poziție încrușită (KOSA DACHI). Fără a mișca picioarele se realizează o întoarcere pivotând pe piciorul drept, după care cel stâng înaintează în KOKUTSU DACHI.</p>	<p>13. Corpul este întors cu 135°, în timp ce mâinile se încrucisează la nivelul pieptului cu pumnii orientați spre corp, de unde se vor deschide și răsuci, în același timp, cu față în jos, într-o poziție paralelă, pentru un dublu bloc cu antebrațele, KAKIWAKE UKE. Blocul se execută lent, la nivelul chudan, brațele, paralele, fiind la un unghi de 45° față de sol, corpul în expirație, odată cu abdomenul plin de energie.</p>
		
<p>14. Avansare lovind MAE GERI cu piciorul drept, apoi se retrage și se coboară în ZENKUTSU DACHI.</p>	<p>15. În momentul aşezării piciorului drept pe sol, brațul drept este împins în lovitura OI ZUKI CHUDAN, direct din poziția de încheiere a blocului anterior. Tehnica este simultană cu retragerea piciorului și trecerea în ZENKUTSU DACHI.</p>	<p>16. Pe loc, se execută o lovitură de GYAKU ZUKI cu brațul stâng, cu o puternică răsucire de șolduri (HARA).</p>
		
<p>17. Întoarcerea privirii la dreapta și pivotare lentă pe piciorul stâng, la 90°, în poziția KOKUTSU DACHI, iar mâinile se vor încruși la nivelul pieptului cu pumnii orientați spre piept, de unde se vor deschide și răsuci, în același timp, cu față în jos, pentru bloc, KAKIWAKE UKE.</p>	<p>18. Avansare în MAE GERI cu piciorul drept, apoi retragerea și coborârea în ZENKUTSU DACHI.</p>	<p>19. Lovitură cu brațul stâng în timp ce se coboară piciorul stâng pe sol, OI ZUKI CHUDAN, în poziție ZENKUTSU DACHI.</p>

		
20. Pe loc, se execută o lovitură de GYAKU ZUKI cu brațul stâng, cu o puternică răsucire de șolduri (HARA).	21. Privirea se întoarce pe linia katas-ului simultan cu pivotarea pe piciorul drept și retragerea celui stâng și împingerea înainte în KOKUTSU DACHI , la un unghi de 45° spre stânga, simultan cu execuția unui blocaj cu brațul stâng în MOROTE UCHI UKE întărit cu sprinjinul brațului drept fixat pe antebrațul brațului opus cu pumnul cu degetele în sus.	22. Tehnica este similară celei cu nr. 21, cu deosebirea că se execută pe partea opusă. Piciorul drept înaintează în KOKUTSU DACHI , în timp ce brațul drept execută un blocaj CHUDAN MOROTE UCHI UKE .
		
23. Se înaintează în KOKUTSU DACHI , executându-se blocaj cu brațul stâng în CHUDAN MOROTE UCHI UKE , întărit cu sprinjinul brațului drept care se fixează pe antebraț cu pumnul întors cu fața în sus.	24. Pe loc, trecere din poziția KOKUTSU DACHI în ZENKUTSU DACHI , fără a deplasa picioarele, întinderea brațelor cu palmele întoarse spre interior, pregătite pentru priză la nivelul capului adversarului.	25. Prinderea imaginată a capului adversarului, apoi lovitură cu genunchiul drept înainte (HIZA GERI) și tragerea brațelor pentru a lovi cu genunchiul în pieptul adversarului imaginat. Mișcarea este însoțită de KIAI .
		
26. După executarea tehnicii de lovire cu genunchiul, se așeză piciorul drept pe sol cu întoarcere la 180° prin stânga, se execută KOKUTSU DACHI , pe stânga, simultan cu efectuarea unui bloc cu tăișul mâinii, SHUTO UKE CHUDAN .	27. Înaintare în KOKUTSU DACHI cu piciorul drept, efectuând un blocaj cu tăișul mâinii (SHUTO UKE CHUDAN). Se asteaptă 2 secunde în această poziție, apoi se retrage piciorul în HACHIJU DACHI .	SHIZENTAI/YOI DACHI . Tăpile paralele, picioarele ușor flexate. Brațele se încrucișază la nivelul pieptului și apoi coboară cu pumnii încrușiți. Pentru salut, călcâiele picioarelor se apropie în MUSUBI DACHI. REI .

24.3.5. HEIAN GODAN:

Hei: calm, relaxare **An:** pace, liniște; **Godan:** al V-lea nivel.

Heian Godan este ultimul și cel mai complex dintre cele 5 katas. Rațiunea acestui kata este continuarea dezvoltării aptitudinilor necesare pentru a crește abilitățile practicantului de a performa tehnici avansate. Mai multe principii de bază ale karate sunt reunite în acest kata.

Tehnicile de apărare alternate între trei niveluri Jodan, chudan, gedan, degajări de prize și contraatacuri, contraatacuri prin schimbarea direcției, eschive, sărituri împotriva unui atac la picioare, eschive și contraatacuri (*tai-sabaki*) cu tehnici de tip *nagashi* (tehnici alunecate). Katas-ul are un ritm particular, cu o alternanță de tehnici puternice și rapide, cu tehnici lente având o concentrare puternică. Cunoașterea katas-ului este un progres în studierea karate.

Execuția kata. Vă aflați în poziție naturală (*shizentai*), relaxat, brațele lejere, corpul drept. Apropiați călcâiele pentru musubi dachi, mâinile în lungul corpului, pentru a saluta lent (*ritsu-rei*) în direcția axului central al kata – embusen vă îndepărtați și pronunțați cu putere numele kata. După aceasta, depărtați puțin piciorul stâng, apoi pe cel drept (*hachiji dachi*) și luați *Yoi dachi*, poziție de așteptare, cu picioarele ușor îndoite, brațele cu pumnii strânși, forță concentrată în regiunea abdominală, spiritul zanshin, concentrare de luptător, privirea în față.

Când ați terminat kata, ca și în situația celorlalte, reveniți în poziția de la începutul kata, pe care o mențineți câteva secunde: este *yame*, finalul, după care adoptați poziția de musubi dachi, decontractați-vă, salutați și reveniți în poziția de așteptare.

Așa cum afirmam mai înainte, ceremonialul presupune concentrare și mișcări lente.

Katas-ul cuprinde 23 de tehnici și se efectuează în 50 secunde.

Obiectivele propuse în kata. Obiectivele cele mai importante stabilite în kata sunt legate de intuirea atacului adversarului și contraatacului, folosind forță deplasării, utilizarea forței în săritura, precum și mijloace pentru creșterea forței. Acestea presupun schimbări de poziții rapid și lent, precum și obținerea unui excelent control al corpului și al echilibrului acestuia.

Elemente importante pentru învățare. Menținerea poziției kokutsu dachi în timpul execuției loviturii de gyaku zuki este importantă. În multe situații, piciorul din spate al practicantului cedează tensiunii mișcării și împinge în față, schimbând poziția.

În continuare, practicantul trebuie să împingă în piciorul din spate, pentru trecerea în *zenkutsu dachi*, când executa juji uke gedan, X bloc.

Brațele trebuie să se miște unitar de la nivelul umerilor, în coborârea către nivelul de jos, gedan. Cea mai repetată și comună greșală este atunci când executantul ridică șoldurile prea sus, slabind forța blocului.

În mișcarea 13, cotul și genunchiul trebuie să se miște simultan. Aceasta favorizează o schimbare rapidă a direcției datorită impulsului și angajării corpului în mișcare. Întoarcerea rapidă la 180°, schimbarea direcției, sunt folosite pentru întărirea blocului la nivelul gedan, *gedan barai*. La plecare, brațele se află departe de corp, pregătite pentru un bloc la nivelul gedan, dar brațul care blochează trebuie să treacă prin fața corpului în coborârea spre finalul tehniciei.

În executarea săriturii, picioarele trebuie strânse sub corp, nu în mișcare, iar piciorul drept este cel care execută săritura este puternic, stabil și coordonat cu mișcarea brațelor la contactul cu solul, pentru a da forță acestora în execuția a *gedan juji uke*.

Foarte importantă este poziția picioarelor la aterizare, care este *kosa-dachi*. Corpul trebuie să fie vertical, nu aplecat pe tehnică, astfel fel încât să se poată mișca lejer în poziția următoare.

Mai departe, piciorul drept este folosit, pentru a împinge corpul să iasă din poziția *kosa dachi* spre *zenkutsu dachi*, cu ambele picioare în aceeași linie.

La schimbarea poziției și direcției din *zenkutsu dachi* în *kokutsu dachi*, trebuie să se miște întregul corp. Corpul trebuie păstrat permanent la același nivel. Schimbarea poziției se face cu menținerea acestora la același nivel. Mișcările următoare se execută simultan cu ambele brațe. Practicanții, de cele mai multe ori, surtează mișcarea și nu se întorc în *shomen*.

Cei care execută mișcările trebuie să le facă încet și relaxat, corelând întoarcerea corpului cu mișcarea brațelor și picioarelor. Piciorul stâng trebuie să alunece pe sol, din *kokutsu dachi* spre cel drept, ajungând în *heisoku dachi*. Direcția privirii trebuie să fie în permanență pe direcția mișcării. Soldul drept și mâna trebuie să se miște imediat după întoarcerea cu față spre oponentul imaginar. Unii practicanți fac mișcarea de întoarcere completă, apoi se opresc, după care continuă. Este o greșală.

Tehnici noi:

- *gyaku zuki*, în *kokutsu dachi*;
- *heisoku dachi*, simularea mișcării valurilor apei, *mizu nagare kamae*;
- *jodan juji uke*, bloc în X;
- *ryo sho chudan osae uke*, bloc prin împingerea ambelor mâini;
- *mikazuki geri*, lovitură circulară cu piciorul;
- *kosa dachi*, poziție cu picioarele încrucișate;
- *gedan juji uke*, bloc gedan cu brațele încrucișate.

Kiai: Mișcările 12 și 19.

		
YOI DACHI/MUSUBI/REI.	<p>1. Se întoarce capul spre stânga și se deplasează piciorul în aceeași direcție în poziția KOKUTSU DACHI, blocând cu antebrațul stâng din interior spre exterior, HIDARI UCHI UDE UKE CHUDAN, iar brațul drept se retrage în HIKITE.</p>	<p>2. Pe loc, păstrând poziția KOKUTSU DACHI, se loveste cu pumnul drept la plexul solar, pe o traiectorie paralelă cu solul, MIGI CHUDAN GYAKU ZUKI, fără a schimba poziția. Foarte important: timpii 1 și 2 de execuție sunt legați. A nu se evita execuția KIME la cele două tehnici.</p>
		
3. Se mișcă încet piciorul stâng lângă cel drept, în HEISOKU DACHI (picioarele	<p>4. Se întoarce corpul cu 90°, în timp ce piciorul drept se deplasează spre dreapta în</p>	5. Pe loc, păstrând KOKUTSU DACHI , urmează lovitură cu brațul stâng la plexul

<p>apropiate cu tălpile lipite). În același timp, se întoarce capul spre dreapta, se trage pumnul drept în HIKITE și se plasează antebrațul stâng în fața pieptului, la o distanță de un pumn de piept HIDARI KAKI KAMAE.</p>	<p>KOKUTSU DACHI, simultan cu blocarea unei lovitură la nivel chudan din interior spre exterior -MIGI UCHI UDE UKE-, în timp ce brațul stâng se retrage în HIKITE.</p>	<p>adversarului, GYAKU ZUKI CHUDAN, menținând poziția. Timpii 5 și 6 sunt legați, iar brațul drept se retrage în HIKITE.</p>
		
<p>6.Se înaintează cu piciorul drept în poziția KOKUTSU DACHI, odată un bloc CHUDAN MOROTE UCHI UDE UKE, pe linia katasului, cu brațul drept cu pumnul brațului aşezat pe antebraț cu degetele în sus, pentru creșterea forței.</p>	<p>7. Se avansează cu piciorul stâng în ZENKUTSU DACHI și se execută un bloc cu ambele brațe încrucișate, JUJI UKE GEDAN, pumnul drept pe deasupra, în ideea apărării de o tehnică cu piciorul.</p>	<p>8. Pe loc, se deschid palmele, apoi se ridică în bloc JODAN JUJI UKE, cu menținerea poziției ZENKUTSU DACHI.</p>
		
<p>9.Pe loc, în ZENKUTSU DACHI, se întinde brațul drept înainte, în ideea unei lovitură sau prize,TE OSAE UKE, în timp ce pumnul drept se retrage în HIKITE.</p>	<p>10. Se avansează cu piciorul drept în ZENKUTSU DACHI cu lovitură OI ZUKI CHUDAN. Se eliberează un-KIAI puternic.</p>	<p>11. Se efectuează întoarcere la 180° spre dreapta, cu execuția unei lovitură MIKAZUKI GERI cu piciorul drept, simultan cu bloc GEDAN BARAI, cu brațul drept,în poziția KIBA DACHI.</p>
		
<p>12.Pe loc,în poziția KIBA DACHI, corpul se întoarce 180°, simultan cu execuția unei mișcări HAISHU UKE, cu brațul stâng.</p>	<p>13.Se ridică piciorul drept și printr-o mișcare puternică, circulară a corpului, se execută o tehnică de MIKAZUKI GERI la 180° cu coborâre în KIBA DACHI.</p>	<p>14. În timpul rotației șoldurilor, simultan cu punerea piciorului drept pe sol, se execută o lovitură puternică cu cotul în palma stângă (MIGI MAE ENPI UCHI), la același nivel.</p>

		
15. Se deplasează piciorul stâng în spatele celui drept flexat- KOSA DACHI , simultan cu o lovitură la nivelul pieptului adversarului cu brațul drept, sprijinit pe antebraț- MOROTE URAKEN,CHUDAN .	16. Întoarcerea corpului cu 180° spre stânga, în poziție TEIJI DACHI , simultan cu lovitură în sus cu pumnul drept, sprijinit de cel stâng- MOROTE URA ZUKI JODAN .	17. POZIȚIE INTERMEDIARĂ. Sărută și cădere în poziția KOSA DACHI , simultan cu un bloc GEDAN JUJI UKE . Săritura este evitarea unei lovitură de baston la picioare.
		
18. GEDAN JUJI UKE , poziție KOSA DACHI , Blocarea unei lovitură de picior. Scoateți un-KIAI în momentul săruturii.	19. Deplasare spre dreapta în ZENKUTSU DACHI , cu bloc MOROTE UCHI UDE UKE .	20. Se deplasează piciorul stâng și se întoarce corpul cu 90°, în poziția ZENKUTSU DACHI , spre stânga. Se execută, în același timp, o lovitură la nivel gedan prin împingerea palmei drepte în jos (GEDAN NUKITE UCHI) și se armează un bloc cu palma mâinii stângi deschise la nivel jodan (JODAN KAMAE TEISHO), palma la nivelul umărului drept.
		
21. Se trece în poziție de apărare, KOKUTSU DACHI , prin trecerea greutății corpului pe piciorul din spate. Combinăția se execută cu o mișcare inversă a brațelor; simultană, brațul stâng parează printr-un bloc la nivel gedan (GEDAN BARAI), iar cel drept se ridică în bloc la nivel jodan (JODAN UCHI UKE), brațul la nivelul umărului, antebrațul, în poziție verticală, în unghi drept.	22. Se retrage încet piciorul stâng lângă cel drept (HEISOKU DACHI), cu executarea unui dublu bloc, cel drept blocăză prin ridicarea la nivelul capului în JODAN UCHI UDE UKE , simultan cu coborârea brațului stâng în bloc, GEDAN BARAI . Ambele blocaje se află în același plan, corpul întors spre dreapta. Se deplasează piciorul drept spre dreapta, privirea pe linia katas-ului, la 90°, în poziția HEISOKU DACHI	23. Se întoarce corpul cu 180° spre stânga în poziție HEISOKU DACHI , cu executarea unui dublu bloc, cel stâng blocăză prin ridicarea la nivelul capului în JODAN UCHI UDE UKE , simultan cu coborârea brațului drept în bloc, GEDAN BARAI, MANJI KAMAE . Ambele blocaje se află în același plan, corpul întors spre dreapta.

		
<p>24. Se deplasează piciorul drept și se întoarce corpul cu 90° spre dreapta, în poziția ZENKUTSU DACHI. Se execută, în același timp, lovitura la nivel gedan prin împingerea palmei stângi în jos, GEDAN NUKITE UCHI, iar cu brațul drept se execută un bloc cu palma deschisă la nivel jodan (JODAN KAMAE TEISHO), palma la nivelul umărului stâng.</p>	<p>25. Corpul se ridică în poziție de apărare, KOKUTSU DACHI, prin trecerea greutății corpului pe piciorul din spate. Combinată se execută cu o mișcare inversă a brațelor; simultană, brațul drept execute un bloc la nivel gedan (GEDAN BARAI), iar cel stâng se ridică în bloc la nivel jodan (JODAN UCHI UKE), brațul la nivelul umărului, antebrațul, în poziție verticală, în unghi drept, MANJI KAMAE.</p>	<p>YOI DACHI/MUSUBI/REI</p>

24.4. KATA GOJU RYU/GOJU KAI

Numele Katas-urilor oferă mai multe posibilități de traducere. Pentru cele care reprezintă un număr, o cifră, nu este o problemă înțelegerea și traducerea numelui katas-ului, o altă categorie fiind kata al căror nume reprezintă fie acțiuni de luptă, fie stări de spirit. Există diferite școli de Goju Ryu, care clasifică și interpretează kata în mod diferit.

GEKISAI DAI ICHI- DU-TE ÎN ATAC, LOVEȘTE ȘI DISTRUGE: Kata Gekisai dai Ichi a fost creat de Chojun Miyagi în 1940, pentru a populariza karate. Este Kata pentru începători, care este predat în cele mai multe variante Goju-Ryu. Acesta are un rol didactic, fiind inspirat de mișcările kata create de înaintașii acestui stil.

GEKISAI DAI NI- DU-TE ÎN ATAC, LOVEȘTE ȘI DISTRUGE 2: Ca și Gekisai dai Ichi, Kata Gekisai dai ni a fost creat de Chojun Miyagi în 1940, de asemenea, pentru a populariza karate și să ofere Kata pentru începători. Ca și primul, este inspirat din practica înaintașilor a stilului și este cerut la examenele de grad.

SAIFA-RUPE ȘI DISTRUGE: Kata saifa este de origine chineză. A fost importat în Okinawa de Kanryo Higaonna. Este foarte interesant datorită combinațiilor sale tehnice neobișnuite, de exemplu, Ken Ira (pumnii cu degetele pliate) sau priză la capul adversarului.

SEIENCHIN-CONTROLEAZĂ ȘI TRAGE ÎN LUPTĂ: Seienchin este un-Kata foarte vechi chinez și originile sale, probabil, provin din perioada în care China a fost sub dominația Qing. Aceasta întruchipează legătura dintre Goju și stilul "Cocostârcul Alb". Toate mișcările sunt efectuate cu brațele. Nu este prezentă nici o tehnică de picior, o particularitate puțin comună în kata.

Maestrul Hirokazu Kanazawa a introdus acest kata în Shotokan.

SANSERU-36 DE MÂINI: Kata Sanseiru conține mișcări executate în patru direcții cu tehnici folosite pentru o luptă strânsă. Aceasta începe ca Sanchin în Uke morote, dar trece rapid în executarea unei tehnici de Gyaku Tsuki. Este, de asemenea, executată o tehnică de Yoko Geri Fumikomi Gedan (lovitură biciuită la genunchi).

SEPAI-18 MÂINI: Este un kata de origine chineză, considerat a fi kata inspirat din mișcările de felină ale tigrului. El are multe mișcări de contracție și relaxare, în special în timpul mișcării brațelor. Considerat kata tigrului.

SHISOCHIN-LUPTA ÎN PATRU DIRECȚII: Este de origine chineză, a fost predat de Kanryo Higaonna din stilul Ryukyu Ryu. Se spune că este Kata preferat al Chojun Miyagi. Aceasta este caracterizat de mai multe lovitură de cot executat cu mâinile deschise, ceea ce dă o amplitudine mai mare mișcărilor.

SEISAN-13 MÂINI: În mod tradițional, stilul Goju-Ryu folosește tehnici variabile care includ contracții/decontragții în ideea distragerii atenției adversarului de la punctele slabe ale corpului și degajării de energie. Kata Seisan este un exemplu perfect al acestui principiu. Aceasta conține 8 tehnici defensive și 5 tehnici de atac cu schimbări de direcție, confirmând, prin urmare, numele Seisan. Forma evidențiază caracteristicile unei lupte de foarte aproape, folosind tehnici scurte, de lovire, lovitură scurta pentru a străpunge apărarea adversarului. Este unul din Katas-urile cele mai importante din stilul Goju-Ryu.

KURURUNFA - CONTROLEAZĂ UN TIMP ȘI DEODATĂ ATACĂ: Este Kata avansat, adus din China. Are mișcări de eschivă (tai Sabaki). Aici nu se poate să nu remarcăm prezența loviturilor biciuite de picior, cu pârghie pe piciorul adversarului, specifice stilului Goju Ryu: kansetsu geri. Lovitura este aplicată sub genunchiul adversarului.

SUPARUNPEI: este un kata superior din stilul Goju-kai Suparinpei este cel mai avansat Kata din stilul Goju-Ryu. Conține cel mai mare număr de tehnici și combinații. Suparinpei este puțin înșelător prin aceea că pare simplu în execuție dar, în combinații și elemente de aplicabilitate nu este depășit decât de Sanchin, dacă ne referim la dificultatea tehnică și înțelegerea.

În primul rând, numărul „108” sugerează a avea origini în buddhism și poate reprezenta „108 păcate ale omului”. De Anul Nou Chinezesc, clopotul din Templu sună de 108 ori pentru a repara „relele omului”.

Se crede că această asociere cu budismul se datorează lipsei unor informații concrete și a înțelegерii condițiilor în care a apărut.

În al doilea rând, odată cu schimbările determinate de răscoala Boxerilor din 1900 și după căderea Dinastiei Qing ce a domnit între 1644 și 1911, au avut loc numeroase schimbări în societate, determinate de apariția și utilizarea armelor de foc.

Kata Suparinpei este găsit în mai multe stiluri de luptă chinezești: stilul Dragonului, al Tigrului și Pumnul Călugărlui.

SANCHIN-3 LUPTE (san-3; chin-luptă)

Kata Sanchin a fost importat din China de Kanryo Higaonna. Este un-Kata de respirație, este dificil de realizat perfect, deși conține puține mișcări. Este cel mai important Kata și reprezintă stilul Goju-Ryu. Este interesant de reținut modul în care este văzută aplicarea celor 3 acțiuni de luptă ale acestui kata: cea a corpului, cea a memoriei și, în final, cea a spiritului.

Există mai multe versiuni. Una scurtă, care se termină cu două tehnici de blocaj, Mawashi Uke la sfârșit și una lungă cu două mawate (întoarceri). Deși acest kata pare puțin

marțial, aplicațiile sale în Bunkai (interpretarea mișcărilor de Katas în realitatea unei lupte) sunt deosebit de interesante și surprinzător de realiste într-o luptă strânsă.

TENSHO-MÂINILE ROTATIVE: Creat de Chojun Miyagi, la fel ca Sanchin, este Kata de respirație. Este o combinație de mișcări flexibile și fluide de mână, cu o tensiune dinamică puternică la sfârșitul mișcării, respirație profundă și o concentrare puternică în abdomen (tanden). Este caracteristic stilului Goju.

TAIKYOKU JODAN

Taikokyu se predă în prezent doar în stilul Goju ryu japonez.

Aceste kata sunt efectuate în mare măsură la fel, schimbarea pozițiilor și mișcărilor având rolul de a ușura predarea cursanților elementele de bază de mișcare și lovitură înainte de a trece la kata mai dificil.

Primul din serie este taikyoku gedan. În acesta se folosesc aceleiași mișcări și blocuri ca în Taikyoku Shodan din Shotokan, dar folosește poziția shiko dachi care uneori este confundată cu hanmi în loc de poziția de așteptare.

Al doilea din serie, este taikyoku chudan, alternează între poziția de așteptare și sanchin dachi, poziția clepsidrei cu blocuri scurte înlocuite în timp cu Soto Uke.

Al treilea Kata, taikyoku jodan, este la fel cu taikyoku chudan, dar înlocuiește soto uke cu jodan age uke.

Al patrulea, taikyoku tora guchi, este numit după tehnica de prindere; ajută la efectuarea prizelor cu una sau cu ambele mâini.

Al cincilea, taikyoku kake uke este exact la fel ca taikyoku tora guchi, dar studiază blocurile și prizele, Prinderile, Kake Uke.

24.5. KATA WADO RYU

Kata sunt modele specifice de mișcare care încorporează tehniciile marțiale, conceptele, și aplicațiile. Mișcările exacte ale unui Kata variază adesea de la o organizație la alta și chiar de la o școală la alta, în cadrul aceleiași organizații.

Variațiile pot apărea ca urmare a unor aprecieri aparent brutale în fața unui la observator neantrenat la aspectele subtile ale practicii.

În cartea sa, "Karate-do: Meisei-juku Zengo" (Înainte și după Meisei-juku), aparută în anul 1977 pe Wado-Ryu (publicată în limba engleză în 1997), Ohtsuka a declarat doar nouă Kata oficiale pentru Wado-Ryu. Aici, Ohtsuka oferă note detaliate cu privire la învățarea și practicarea acestor Kata, care au dus la mai puține deviații în cadrul organizațiilor cu privire la execuția lor. Cu toate acestea, în practică, maestrul Ohtsuka a studiat alte forme de Kata.

Poate din cauza faptului că Ohtsuka nu a furnizat note specifice pentru performanța acestor Kata, în textul său există o variație mai mare între acestea, în funcție de organizații și școli. Kata asociate cu Wado-Ryu includ:

TEN-NO KATA: Elemente de bază care au fost introduse de Gigo Funakoshi (fiul creatorului karate).

TAIKYOKU: Serie de exerciții dezvoltată de Gichin Funakoshi ca un exercițiu preliminar înainte de seria Pinan; multe școli Wado-Ryu predau aceste kata de bază, în special Taikyoku Shodan.

PINAN KATA: Creat de Anko Itosu, și constând din Pinan Shodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan, Pinan Yodan și Pinan Godan. Funakoshi a redenumit seria Heian.

NAIHANCHI-CĂLĂREȚUL DE FIER: A fost numele de origine al celor trei kata Tekki, dar acesta a fost schimbat de Funakoshi. Aceasta este un-Kata cu deplasare laterală preluat de la Choki [HYPERLINK "https://en.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%8Dki_Motobu"](https://en.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%8Dki_Motobu) HYPERLINK "https://en.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%8Dki_Motobu"Motobu.

În Wado-ryu se practică numai primul kata Naihanchi.

KUSHANKU PRIVIRE SPRE CER: Kushanku a fost numele din Okinawa al lui Kwang Shang fu, un emisar al clasei guvernatoare din China, trimis la Okinawa în secolul al XVIII-lea. Se pare că a fost creatorul acestuia.

Katas-ul folosește pozițiile și atacurile preluate din cele cinci kata Pinan. Nu sunt introduse noi tehnici. Funakoshi a redenumit acest kata Kanku dai. La baza numelui acestuia se află un practicant chinez ce a trăit în zona orașului pe la 1700. Mișcările se repetă în seturi de câte trei, cu pivotări și întoarceri simultane ale capului. Funakoshi a redenumit acest kata ca Hangetsu.

SEISHAN-13 MÂINI:

CHINTO: Creat de Matsumura Sokon din învățăturile unui marinăru sau pirat numit Chinto (sau Annan, în funcție de sursă). Atitudinea vulturului apare de mai multe ori, iar loviturile de zbor diferențiază Chinto de la alte Katas-uri practicate. Funakoshi l-a renumit Kankaku.

WANSHU: Este un kata Tomari-te Kata bazat pe mișcări aduse din Okinawa în 1683 de către un trimis chinez cu același nume. Funakoshi a redenumit kata ca Empi.

BASSAI-PĂTRUNDEREA ÎN CETATE: Un kata Tomari-te, care folosește pozițiile dinamice și rotațiile de șold pentru încărcarea energiilor în brațe. Funakoshi l-a redenumit Bassai dai.

JION-un kata Tomari-te, face parte din grupul kata Jion.

JITTE-10 MÂINI: Alt kata din grupul Tomari-te.

NISEISHI-24 DE TREPTE: Transmis de maestrul Ankichi Aragaki, acest kata este cunoscut în japoneză ca Nijushiho.

ROHAI: Inventat de Anko Itosu, practicat în Wado-Ryu sub numele de Rohai Shodan. Funakoshi a redenumit acest kata Meikyo

SUPARIMPEI-108 MÂINI: Reprezintă cele 108 răutăți ale spiritului uman.

De fapt, interpretarea exactă reprezintă ideea unei bande de 108 luptători care au traversat China în secolul XVII-lea, efectuând atacuri, ucigând, jefuind locuitorii.

Denumirea inițială, chineză, a fost Pechurin, cu referire la Haiku Hachi Ho (nume dat de Funakoshi). A fost listat ca un kata original în stilul Wado Ryu, ca Dai Nippon Butoku Kai, de către Hironori Otsuka, pentru ca, mai târziu, să renunțe la acesta. Unele școli și instructori încă practică acest kata.

*„Luați lucrurile aşa cum sunt.
Loviți cu pumnul când trebuie să loviți.
Dă cu piciorul când trebuie să dai cu piciorul.”*

BRUCE LEE

25.KUMITE

Kumite, la modul literar este interpretat ca o “întâlnirea mâinilor”, altfel spus, de a munci în grup, nu neapărat singur. Noțiunea de kumite poate lua mai multe forme în karate, de la forma cea mai codificată se ajunge, prin repetiție, la forma cea mai liberă.

Lupta liberă poate fi predefinită (kihon-kumite), constând dintr-un număr de atacuri bine stabilite (ippon kumite pentru un atac, sanbon kumite, pentru trei atacuri, gohon kumite, pentru cinci atacuri...) sau o formă mai suplă (jyu kumite), fără contact (kunde kumite) sau liber (jiyu kumite).

În stilul ShotokanKumite este structurat în mai multe etape, astfel;

25.1. YAKUSOKU KUMITE este o formă de construcție a formelor de luptă în karate shotokan.

Yakusoku înseamnă o perspectivă în practică. Atacul poate fi executat cu maximă viteză și forță, partenerul fiind informat de tipul și nivelul atacului. Această grupă cuprinde 6 grupe de kumite, cu următoarele caracteristici:

-**Gohon Kumite**-se acordă atenție coordonării și creșterii rezistenței la efort;

-**Sanbon Kumite**-acordă atenție creșterii rezistenței și reacției la atacurile variate ale adversarului;

-**Kihon Ippon Kumite**: orientat spre îmbunătățirea nivelului tehnic și concentrării;

-**Kaeshi Ippon Kumite**: urmărește îmbunătățirea reacției și controlului, precum și a dinamicii mișcărilor;

-**Jiyu Ippon Kumite**- acordă atenție reglării distanței și îmbunătățirea deplasării;

-**Okuri jiyu ippon**-urmărește reacția la atacul adversarului, controlul acestuia și construirea contraatacului;

25.1.1.GOHON KUMITE. Așa cum arătam mai înainte, este prima formă de exercițiu cu partener prin care se efectuează cinci (Go) atacuri prestabilite împotriva partenerului care se retrage, blochează, iar după ultimul atac, contraatacă, de obicei folosind gyaku zuki.

Exercițiul se efectuează la început încet, cu controlul tehnicii pentru a nu lovi partenerul, apoi tot mai repede, pe măsură ce cei doi se obișnuiesc cu mișcările.

Cel care atacă, după al cincilea atac (și contratac) va fi, la rândul lui atacat cu cinci tehnici, la același nivel. Plecarea în exercițiu se va face din gedan barai, iar finalitatea tot cu gedan barai, după care urmează salutul.

Foarte important este controlul distanței, poziția picioarelor fiind coordonată în aşa fel încât să ofere atât posibilitatea ca adversarul să fie lovit (mișcare controlată prin retenția forței-ideea de control contact), cât și un echilibrul permanent al celor doi parteneri. În acest sens, în perioada de început se insistă pe ideea conform căreia lungimea poziției să fie de două lățimi de umăr, iar pe lateral, distanța trebuie să fie de o lățime de umăr.

Cu timpul, prin exercițiu, organismul se obișnuiește cu mișcarea/pozitiiile și nu mai este o problemă menținerea echilibrului sau a direcției de lovire.

S-a constatat că, la începători, este tendința de a executa o mișcare de deplasare cu o poziție mai largă, ceea ce duce la o deviere a direcției loviturii în altă parte decât spre adversar.

În general, prin tradiția japoneză, în practica Gohon kumite, se folosește un singur tip de tehnică și anume atacul cu oi-zuki jodan, bloc age uke, iar după ultimul atac, se execută un contraatac cu gyaku zuki.

La alegerea instructorului, se pot folosi și alte tipuri de atac, ideea fiind ca exercițiul să ajute începătorul să înțeleagă ideea de distanță față de partener, ca și controlul forței.

Scopul exercițiului este de a obișnui practicanții cu distanța, momentul atacului, concentrarea. Este important pentru modul de a gândi al practicanților și pentru a respecta tradiția, că înainte de începerea și la încheierea exercițiului, practicanții să se salute.

25.1.2. SANBON KUMITE. Exercițiul este similar cu cel anterior-gohon kumite, cu deosebirea că aici sunt doar trei atacuri, la niveluri diferite, iar combinațiile pot fi variate. În general, după exerciții în care se practică tehnici de atac la același nivel, pot fi efectuate combinații de atac la niveluri diferite, în aşa fel încât cursanții să capete deprinderi motrice deosebite și să înțeleagă cum se execută atacurile, blocajele, cum se pot face eschivele și contraatacurile.

În condițiile în care exercițiile obișnuite cu lovitură într-o singură direcție, au fost înțelese și practicate de sportivi, se pot efectua și exersa combinații de întoarceri, schimbare de poziții, în aşa fel încât practicanții să își construiască propriile atitudini practice și să răspundă în funcție de reflexul fiecăruia.

Exemplu:

- 1). **Tori** atacă oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri, în zenkutsu dachi;
- 2). **Uke** se apără cu age uke, soto ude uke, gedan barai, apoi contraatacă cu gyaku zuki chudan/kiai.

Instructorul nu poate aștepta de la un practicant să execute toate tehnicele la perfectiune. El trebuie să țină cont că fiecare organism este un mecanism diferit, cu aptitudini diferite, cu posibilități de înțelegere diferite și cu reacții diferite la aceeași situație. De aceea trebuie acceptate și stimulante combinațiile de tehnici care se potrivesc practicanțului respectiv, iar instructorul trebuie să le descopere.

Foarte important este ca în permanență să existe dorința de înțelegere a tehnicielor din partea practicantului, acceptarea ideii de perfecționare a tehnicii și a punerii sub control mental a ceea ce execută.

Pe lângă rolul de înțelegere a direcției și forței în execuția unei tehnici, apare încă o problemă legată de intuiția momentului în care vine atacul. Chiar dacă exercițiile sunt prestabilite, momentul în care este executată tehnica depinde de capacitatea fizică și psihică a celui care atacă.

În general, trebuie să existe o idee de construcție a combinațiilor bine înțeleasă și acceptată de cei ce le execută. Fiind un exercițiu de bază, se pleacă și se finalizează cu poziția tradițională gedan barai.

Mai înainte, au fost exemplificate câteva combinații de sanbon kumite, dar acestea nu sunt obligatorii, putând fi construite o mare varietate, în funcție de capacitațile fizice ale practicantului.

Pentru executarea unor tehnici de picior la nivelul superior (Jodan) sunt necesare exerciții pentru mobilitatea articulațiilor și pentru creșterea forței de ridicare a membrelor inferioare, în aşa fel încât să poată fi efectuate cu maximă viteză și eficiență tehnice.

Este foarte important ca pentru creșterea forței în picioare să se execute în timpul exercițiilor de sală poziții cât mai joase. Astfel organismul câștigă forță, rezistență, dar și capacitatea de a se mișca mai repede.

În condițiile în care practicantul a câștigat abilitatea de a se mișca mai ușor în execuția tehnicielor, viteză de execuție poate fi mărită, urmărindu-se, în același timp, studiul reacției la mișcările adversarului. Aceasta va mări capacitatea de luptă a practicantului și rezultatele vor fi pozitive.

Este foarte important ca practicantul să își dorească să fie mai bun, în sensul că trebuie să își dorească să execute corect tehnicele, să aibă pozițiile lungi, stabile și joase (pentru forță), să reacționeze în funcție de acțiunile partenerului.

În nici un caz nu este de acceptată ideea de a lovi pentru a dovedi că este mai bun tehnic. Să nu uităm dictonul din Dojo Kun, conform căruia, „**KARATE NI SENTE NASHI**” (Karate începe și se termină cu polițe”). Deasemeni, în relația dintre parteneri nu trebuie să existe ideea de dominație, superioritate. Superioritatea vine aici din nivelul execuției tehnice, nicidcum din orgoliu și răzbunare.

25.1.3.KIHON IPPON KUMITE. Este a treia formă de pregătire pentru kumite, similară cu primele două, care începe, la fel, cu gedan barai, cu deosebirea că aici atacantul execută un singur atac, adversarul blochează și contratacă. Cel care execută atacul îl anunță-tehnica de lovire, nivelul- urmând ca adversarul să intuiască momentul acestuia, ceea ce necesită o mare atenție, care mai târziu se va transforma în concentrare.

Tehnicile se execută cu viteză, cu control, având grijă ca acest control să fie efectuat din reținerea loviturii și nu din distanța mai mare dintre parteneri.

Practicantul care a câștigat abilitățile de deplasare, distanță și contraatac, prin practicarea exercițiilor anterioare, va avea un avantaj în înțelegerea a ceea ce trebuie să urmărească prin aceste combinații care pot fi deosebit de variate, curpinzând tehnici de brațe,

picioare, prin atac direct sau prin întoarcere, în funcție de capacitațile câștigate prin ceea ce au executat în antrenamentele anterioare.

Se poate lucra, fie la execuție ca reacție la un atac prearanjat, fie urmărind reacția la atacul partenerului. Important este ca nivelul și tehnica atacului să fie anunțată, astfel încât cel ce se apără să aibă de dedus numai nivelul și tehnica de blocare și momentul atacului la care să reacționeze.

Foarte important pentru toate tipurile de exerciții pentru kumite este ca cei doi parteneri să se privească tot timpul în ochi, în aşa fel încât cel atacat să învețe să intuiască momentul atacului partenerului.

25.1.4. KAESHI IPPON KUMITE. Atac și contraatac cu un pas, oarecum legat prin modalitatea de execuție, de "Kihon Ippon Kumite" obiectivele ambelor fiind în esență aceleași. Kaeshi Ippon kumite combină abilitățile tehnice dezvoltate prin antrenamentul în kumite și modelele de mișcare dobândite prin "kihon Ippon kumite" (kumite de bază cu un pas). Scopul acestui tip de kumite este de a dezvolta agilitatea și viteza atunci când inițiază o tehnică.

Metodă de lucru:

În "kihon Ippon kumite", apărătorul (**uke-te**) trebuie să observe cu atenție adversarul său și să reacționeze în consecință, în momentul în care constată că adversarul său începe să avanseze și blochează în mod corespunzător atacul prin retragere. Apoi, cel care se apără (**uke-te**) face instantaneu pași înainte în timp ce lansează un contraatac.

În acest moment, atacatorul (**seme-te**) execută pași înapoi sau într-o parte simultan cu o tehnică de blocare, apoi contraatacă, finalizând cu un ultim contraatac ca în "Jyu Ippon kumite" (luptă liberă cu un pas), cu "Kiai".

Atât atacatorul cât și apărătorul iau poziția de gardă pentru kumite liber, poziție care au luat-o și la începutul întâlnirii. Kaeshi Ippon kumite ar trebui să fie întotdeauna practicat pe ambele părți, atât pe stânga cât și pe dreapta.

Caracteristici majore prin care se deosebesc Kaeshi Ippon Kumite de alte forme de kumite sunt:

-Atacatorul inițial oferă ultimul contraatac, după care apără tehnica de contraatac a partenerului.

-Atacatorul (**seme-te**) lansează atacul direct din poziția "shizentai hachiji dachi"(gedan barai zenkutsu dachi).

-Atacatorul poate să execute atacul pe oricare parte dorește, atât timp cât atacul a fost îndreptat spre zona corpului care a fost anunțată. În cazul în care, cu toate acestea, atacatorul intenționează să utilizeze un "Geri" (tehnica de picior), el trebuie să informeze adversarul său despre tipul de lovitură pe care el îl va folosi, spunând numele acesteia.

Apărătorul (**uke-te**) contraatacă, executând un pas înainte. Contraatacul va fi executat din poziția în care a fost efectuat blocajul tehnicii atacantului.

Beneficii

Unul dintre cei mai importanți factori în Artele Marțiale este mișcarea picioarelor.

Antrenamentul în "Kaeshi Ippon Kumite" va ajuta la dezvoltarea forței piciorului, agilității și vitezei de circulație.

Vă rugăm să rețineți că practicanții mai în vîrstă ar trebui să exercite cu prudentă, deoarece această formare este destul de obosită (greu, dificil și epuizant).

25.1.5.JIYU KUMITE. Forma de luptă tradițională liberă. În funcție de școală, această formă va fi practicată în maniere diverse, dar punctul comun este de a nu fi codificate în atacuri aceste maniere. Așa cum este demonstrat în SKI de Sensei Hirokazu Kanazawa, trebuie să fie... “un atac liber și o apărare liberă...”

În Jiyu Kumite, există mai multe forme:

-**Shiai Kumite** (luptă reală): are puțină practică în Dojo, dar sunt permise toate tehnicele, inclusiv lupta la sol.

-**Shiai.** Lupta cu atacuri libere. Cu această ocazie se pun în valoare tehnicele învățate și pregătite mai devreme. Se încearcă dezvoltarea unei tactică de atac și apărare care să fie îmbunătățită cu această ocazie. Loviturile sunt executate, nu purtate cu toată forța noastră.

Scopul este de a lucra la precizia și eficiență, nu forță brută. Într-o zonă de competiție de karate, loviturile sunt controlate prin regulamente. Un arbitru și trei judecători evaluatează tehnicele concurenților.

Dorința de a obține victoria și de a testa abilitățile propria nu înlocuiește intenția de a lovi pentru apărare. Loviturile din partea de jos a centurii sunt interzise, iar contactul cu fața trebuie controlat.

Lupta de competiție este practicată, în karate non-contact, cu un protector de gură, mănuși căptușite, protecții de picioare, o protecție pentru bărbați și protector de sân pentru femei. Toate tehnicele sunt permise cu condiția de a fi controlate. Contactul este relativ ușor acceptat, dar multe tehnici sunt interzise în competiție, fiind deosebit de riscante, de exemplu: mâini deschise, genunchi, etc.

Există mai multe forme de a practica această formă de luptă în karate, și anume:

a. **Go No Sen** -nu este tocmai un atac, ci mai mult o stare mentală, un anumit tip de concentrare asumat în timpul luptei. La modul corect, este o armonizare cu fiecare moment al atacului, minimă apărare. Este utilizat în pregătirea pentru luptă, cu o singură concentrare, atacarea și apărarea în același timp, pentru obținerea celui mai bun rezultat. Înseamnă a bloca și a răspunde cu o altă tehnică.

În general, go no sen este bine să fie lucrat cu începătorii, până la nivel de 2-1 kyu, iar sen no sen la nivelurile 1 kyu și shodan. “Go” înseamnă “după”, altfel înțeles, abia după aceea, blocarea tehnicii adversarului și contraatacul.

Sen semnifică contraatacul înainte ca adversarul să își finalizeze acțiunea, este necesară o viteză mai mare decât a acestuia, combinată cu o forță mai mare.

În general, sunt cunoscute trei aplicații folosite în strategia Sen, și anume:

-Momentul în care oponentul este pregătit pentru atac;

- Momentul în care oponentul a blocat atacul dumneavoastră;
- Momentul în care atacul adversarului a eşuat.

Fiecare dintre acestea permit și creează oportunitatea apărării împotriva adversarului, atât fizic, cât și mental. Totul depinde de abilitățile fiecăruia, abilități care să îi permită să înțeleagă strategia reală în luptă.

În cartea lui, "Book of five Rings"⁶⁴, Myamoto Musashi explică aceste trei aspecte, sub numele de "Taking the three initiatives". Aici, autorul recunoaște că ar exista mai multe exemple și elemente de folosit, dar că a considerat că cele mai importante sunt aceste trei enunțe mai înainte.

b-Sen No Sen-este vorba de un atac pe atacul adversarului. Fii mai rapid și mai intuitiv decât adversarul. Este vorba de a răspunde atacului adversarului, după declanșarea acestuia.

c.-Sen Sen No Sen-ia inițiativa. Atacă înaintea atacului adversarului. Sen înseamnă "înainte". Este o formă prescurtată a cuvântului "sente" (literar tradus "înaintea mâinii") și se referă la un atac, în termeni budo.

Sen sen no sen, după opinia mea, se referă la grade mari, solicitând o mare concentrare și spirit-ZANSIN.

Dacă spiritul (ZANSIN) nu este stăpânit, aveți toate şansele să vă expuneți riscului de a nu intui atacul partenerului și a lua o lovitură care nu a fost prevăzută. Înseamnă a ataca înainte ca adversarul să pornească atacul.

Este nevoie de foarte multă practică, concentrare, intuiție și reflex. În această situație trebuie să existe cât mai puțin timp între momentul intuirii atacului adversarului și cel al demarării propriei acțiuni.

Această formă reia stilul de luptă liberă, în care fiecare dintre cei doi parteneri pot folosi orice tehnică de karate, oricând dorește.

Sport (competiție)	Budo (arta marțială)
<p>1) Obiectiv: Obținerea victoriei Învingătorul este cel ce obține mai multe puncte decât oponentul. Punctele pierdute pot fi recâștigate mai târziu.</p> <p>Metoda: Creșterea numărului de meciuri câștigate.</p>	<p>Asigură securitatea absolută. Dacă, de exemplu, într-o luptă reală ai pierdut un ochi, nu poți spune: "Lasă că îl recâștig în meciul următor".</p>
<p>2) Obiectiv: Obținerea de puncte în timpul luptei.</p> <p>Urmarea: Dorința de a ataca. Toate tehniciile care nu îți aduc puncte în kumite, sunt în general neglijate. Sunt folosite mai mult tehniciile care sunt apreciate de arbitru.</p>	<p>Atacul punctelor vitale este esențial Aici nu este arbitru, de aceea tehniciile trebuie să fie eficiente, "nu vizibile". Tehnici eficiente însemnă concentrarea pe punctele vitale, concentrare ce nu poate fi văzută din exterior.</p>
3) Regulă:	Nu sunt reguli: Toate atacurile se îndreaptă

<p>Anularea tehnicielor periculoase. Tehnicile periculoase sunt anulate (ex: la picioare, zona genitală), acestea determinând descalificarea. Aceasta determină neglijarea lor în competiție.</p>	<p>împotriva punctelor slabe/vitale. Scopul antrenamentului este siguranța personală, cum înveți să te protejezi, aceasta impunând o varietate de tehnici și combinații. În timpul antrenamentului trebuie să păstrezi tot timpul în minte că ORICE ATAC AL OPONENTULUI TE POATE UCIDE.</p> <p><u>Orice atac trebuie să fie atât de eficient încât dacă doresc să pot ucide.</u></p> <p>ACEST ASPECT TREBUIE SĂ REORIENTEZE ANTRENAMENTUL ÎN DIRECȚIA UNEI MAI MARI EFICIENȚE, DAR SCOPUL FINAL ESTE DE A NU UCIDE.</p> <p><u>Funakoshi:</u> ‘Karate ni senti nashi’ (în karate nu există avantaj în atac” sau ”nu există acțiune ofensivă în karate”). Multe kata încep cu un bloc. (Acest lucru vrea să însemne faptul că blocajul este la fel de eficient în atac, ca și atunci când esti nevoit să te aperi).</p>
<p><u>Concluzie:</u> Sportul dezvoltă o singură dimensiune: forța fizică ce se reduce odată cu înaintarea în vîrstă.</p>	<p>Budo, sau arta marțială, este multidimensională (acest este motivul pentru care un luptător mai în vîrstă poate să câștige în fața unuia mai Tânăr). Antrenamentul fizic este adeseori văzut de unii ca greșit. Obiectivul acestui tip de pregătire este dezarmarea adversarului cu o singură lovitură. De aici rezultă importanța punctelor vitale, a preciziei, forței și concentrării în relația dintre aceste puncte și lovitura propriu-zisă.</p> <p><u>Spirit:</u> Dorința de viață. Funakoshi (în ”20 de percepțe ale karate-do”): “karate-do este o completare a relației spirit/ minte corectă”.</p>

25.2. HAPPO KUMITE-este o formă de practică pentru construirea luptei de autoapărare cu mai mulți adversari;

În stilul Shotokan, atacurile și contraatacurile se desfășoară într-un mod mai controlat decât în alte stiluri controlat.

Tehnicile sunt transferate la adversar cu putere, dar sunt controlate înainte de impact pentru a evita accidentările.

Lupta este testul adevarului în karate. Aceasta este o manifestare evidentă a practicii.

Este momentul în care două dorințe de a învinge, două spirite și două corpuși se ciocnesc într-o provocare în cazul în care nimic nu este stabilit mai înainte. Totul este permis

în luptă liberă: tehnici de karate, desigur că, însotite de diferite variante de evitare a atacurilor, fente, kiai, etc.

Acesta este testul suprem al spiritului de alertă care, cu toată concentrarea momentului, trebuie să rămână tot atât de calm ca apa de la suprafața unui lac, dar gata să reacționeze la prima ocazie.

Mintea trebuie să rămână concentrată, gata să reacționeze la orice moment, să profite de fiecare clipă de neatenție sau deconcentrare văzută în ochii adversarului, schimbarea distanței, și greșelile de sincronizare, etc.

Lupta este punctul culminant al tuturor eforturilor investite în tehnica de la dojo, precum și de testare a eficienței reale în karate.

Este normal ca, la nivel de competiție, acțiunile să fie controlate și reglementate în scopul de a nu răni adversarul. Desigur, nu suntem toți destinați să devinem campioni ai întrecerilor, dar kumite, indiferent de nivelul atins, trebuie să fie practicat de toți karateka, altfel karate este redus la un exercițiu lipsit de sens.

Este normal ca, de la un moment dat, practicanții să viseze la centura neagră, însă, este la fel de normal, ca acești practicanți să fi încercat măcar odată o confruntare pe tatami și să descopere că, chiar dacă sunt maestri în tehniciile din kihon sau kata, lupta este altceva.

Este evident că un luptător nu se construiește peste noapte. Acesta necesită o activitate îndelungată și foarte bine stabilită. Acesta este rolul luptei convenționale: ea formează reflexele practicantului, îi construiește simțul distanței reacția la acțiunile adversarului, îl învață să reacționeze la momentul oportun.

Luptele ascut reflexele de apărare și de contraatac. Ele construiesc, puțin câte puțin, spiritul calm, dar alert, care caracterizează un bun practicant de karate.

Atacurile convenționale, kihon, kumite, au fost practicate la momentul lor în Okinawa și sunt încă practicate astăzi. La începutul shiai, doi practicieni se înfruntă reciproc:

-**Tori** atacă cu toată puterea lui;

-**Uke** blochează în același mod, câștigătorul va fi cel care a rămas "intact". Nu existau reguli, dar confruntarea a fost făcută în concordanță cu etica practicii în karate.



"Un temperament iute te va face prost destul de curând".

BRUCE LEE

26.KARATE-FORMĂ DE AUTOAPĂRARE

Deși este nevoie de mai mulți ani de formare profesională pentru a dobândi aptitudini în Karate, tehnicele învățate la un moment dat, pot fi utilizate în mod eficient pentru autoapărare. Cei care sunt bine pregătiți în Karate au un avantaj chiar mai mare și se pot apăra cu succes împotriva unui adversar care le amenință siguranța fizică lor și apropiațiilor acestora.

În funcție de situație, pot fi folosite tehnici de Karate pentru a scăpa de atacul unui agresor sau pentru a efectua un contraatac care să poată să îl scoată pe cel amenințat în afara pericolului. În ambele cazuri, karateka trebuie să utilizeze eficient acele părți ale corpului care pot fi utilizate, profitând astfel de maximum din capacitatele obținute prin antrenament.

Practica superficială a unor tehnici care în mod normal sunt nenaturale, va avea drept rezultat ineficiența acestora și înfrângerea într-o luptă în afara cadrului competițional.

Unul dintre avantajele pe care Karate-ul îl are în raport de alte arte martiale în raport cu autoapărarea este faptul că în situația în care partea superioară a corpului este imobilizată, utilizarea tehnicielor de picioare poate fi un mare avantaj.



Cu toate acestea, un aspect deosebit de practic trebuie amintit, este acela conform căruia într-o situație de conflict trebuie depus un efort deosebit pentru a scăpa, în primul rând, apoi pentru realizarea unui contraatac care să îndepărteze riscurile atacului, cât mai rapid posibil.

Există situații diferite care, oricât ne-am imagina-nu sunt două similare. Prin urmare, este imperios necesar să îți recunoști limitele în practică, pentru a evita iluzia unei false siguranțe pe care ți-ar da-o nivelul de pregătire pe care crezi că îl ai.

Un antrenament puternic, cu dăruire și control pentru dezvoltarea proprie este mult mai eficient decât iluzia unei forțe extraordinare pe care ai fi căpătat-o prin ceea ce ai făcut.

Modestia și antrenamentul serios sunt căile cele bune pentru obținerea victoriei.

În ideea unei lupte reale, practicantul trebuie să înțeleagă foarte bine tehnicele învățate, interpretarea și executarea acestora într-o situație reală, deoarece solicitările sunt mult mai mari și mai diverse, în locul acordării atenției necesare și teoriei.



Mulți practicanți de valoare acordă prea puțină atenție teoriei, a aplicațiilor mentale, a ceea ce înseamnă SEN, datorită nivelului mare de înțelegere și concentrare cerute cu adevărat pentru a le executa corect și eficient. Dau exemplu tehnicele de blocare, tehnici care în exercițiul din Dojo, în practica normală se încheie printr-o puternică concentrare.

Pentru multe din explicații, sunt mai multe căi de acceptare și aplicare a celor trei, iar înțelegerea acestora depinde de capacitatea executantului de a executa tehnicele, de viteza de reacție și înțelegerea tehnicielor, pentru a elibera viteza necesară la reacția împotriva acțiunilor partenerului.

Limitele în această execuție sunt determinate de anumiți factori, plecând de la înțelegerea principiilor de bază, dacă acestea au fost considerate utile sau au fost uitate, în ideea creșterii capacitaților de reacție în luptă.

În relația cu un agresor, multe din ele se pot continua cu prize, agățarea adversarului în ideea unei tehnici de apărare sau contraatac.

„Munca este izvorul virtuții”

CONFUCIUS

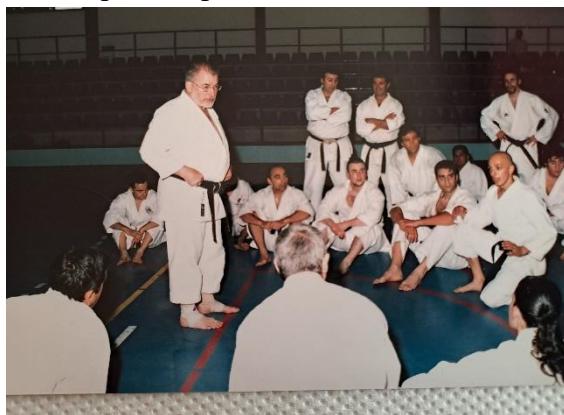
27.KARATE-SPORT ȘI MIJLOC DE EDUCAȚIE

Sport și Karate-Do

Scopul final al sportului, în general este de a angaja participanții la întreceri în care să își folosească deprinderile câștigate prin antrenament în contextul unei discipline bine structurate și a unui regulament. Obiectivul concurrentului în această situație este de a-și dovedi superioritatea asupra celorlalți participanți.

Desigur că practicarea sportului are un efect pozitiv asupra organismului fiind, de fapt, un cumul de exerciții de relaxare psihică și fizică, aşa cum competiția provoacă bucuria competitorilor la câștigarea unui rezultat, dar și entuziasmul spectatorilor în fața desfășurării probelor din concurs.

Competiția stimulează învățarea activă în condițiile societății moderne, în care fiecare individ trebuie să aibă un rol foarte bine determinat. Spectatorii beneficiază de posibilitatea de a aprecia aptitudinile fizice ale concurenților și angajarea acestora în timpul concursului.



Acest tip de activitate are efecte benefice asupra stării de spirit a tuturor participanților la evenimente, prin reducerea stress-ului pe care oamenii îl acumulează în activitatea pe care o desfășoară în viața de zi cu zi.

Din acest punct de vedere, sporturile olimpice și cele profesioniste sunt deosebit de importante. Acestea fac apel la elemente fundamentale și de bază ale existenței, cu efecte importante asupra inimii și sufletului uman,

indiferent de partea de lume unde aceștia se află.

Spectatorii sunt energizați prin contactul cu atleții, în sensul în care aceștia sunt încărcați cu cantitatea de adrenalină rezultată din sentimentele de bucurie sau regret în legătură cu evoluția evenimentului. Desigur, nu oricine poate să simtă nivelul aptitudinilor atinse de atleții olimpici sau profesioniști.

Spectatorii sunt energizați prin contactul cu atleții, în sensul în care aceștia sunt încărcați cu cantitatea de adrenalină rezultată din sentimentele de bucurie sau regret în legătură cu evoluția evenimentului. Desigur, nu oricine poate să simtă nivelul aptitudinilor atinse de atleții olimpici sau profesioniști.

Aceste aspecte individuale reprezintă categoria celor mai talentați și mai de valoare dintre oameni, și aceștia trebuie să fie pregătiți cu deosebit de multă seriozitate, intensitate și atenție, în permanență, menținându-și, prin aceasta, atât rezistența fizică, cât și nivelul tehnic și imaginea socială creată.

Capacitățile superioare, o circulație mai bună a sânghelui, o rezistență mai bună la efort, aptitudinile individuale, ies în evidență printr-un antrenament deosebit, de elită, dar mulți dintre oameni nu sunt apti și capabili să treacă prin sacrificiile personale cerute de un asemenea tip de activitate.

Ateleii sunt admirați de către oamenii din jurul lor. Această idolatrizare determină așteptări pe care cel în cauză trebuie să le atingă și pe care un "om obișnuit" nu poate decât să le viseze.

Datorită faptului că în competiție scopul este doar victoria, spectatorul trebuie să înțeleagă, să accepte și ideea că în întrecere se poate și pierde, și ca urmare, să accepte ideea că și sportivul favorit poate să ocupe un loc mai slab în final.

În limba japoneză există termenul "do", care se traduce prin "cale", "drum", ducând la sensul de implicare mai intimă, mai profundă, în procesul de învățare personală. Acest aspect are o implicare internă care este rezultatul unor acțiuni, speranțe și idealuri personale directe.

Ele sunt foarte strâns legate de o anumită intimitate individuală; un sistem de reguli de autoconducere care definesc creșterea personală și maturizarea pe măsură ce are loc trecerea prin viață.

Termenul de "sport" aşa cum este definit, sugerează faptul că mulți oameni (înțelegând prin aceasta pe cei care nu sunt angajați în antrenamentele de performanță), participă în primul rând din rațiuni personale.

Într-o altă ordine de idei, prin imaginea creată de folosirea termenului "do", precum și ca rezultat al experienței personale, karate nu poate fi considerat ca exclusiv un sport în adevăratul sens al cuvântului.

Identificarea diferențelor dintre karate și sport nu înseamnă că orice acțiune de participare la competiție trebuie să afecteze rolul pe care practicantul îl are în practica individuală a karate-do.

Competiția determină elemente importante care contribuie la dezvoltarea personală, fizică și morală, cum ar fi menținerea unei atitudini pozitive și a unei comunicări efective cu oponentul atât în competiție, cât și în timpul antrenamentului. Nu este elementul definitiv în aprecierea karate-do ca sport. Totodată competiția prin ea însăși, nu poate defini karate-ul ca pe un sport, pentru că progresul, totodată competiția prin ea însăși, nu poate defini karate-ul ca pe un sport, pentru că progresul, dezvoltarea personală este rezultatul acumulărilor individuale din acest domeniu.





formă de pregătire și luptă: **Sport karate**. Acest aspect relativ nou al activității de pregătire a fost criticat pentru punerea unui accent prea mare pe câștigarea de concursuri, ceea ce ar fi în detrimentul practicii tehnico-fundamentale și a spiritului care se crează prin antrenament continuu.

Există, de exemplu, un pericol constând în începerea jiyu kumite (luptă liberă) în mod prematur, sărind peste etape, fără construirea unei baze puternice și solide a unor competențe fundamentale, rezultatul concret fiind acela conform căruia un practicant fără o pregătire serioasă și profundă va fi în imposibilitatea de a executa o tehnică puternică și eficientă caracteristică studiului Karate-Do primar.

Ca în orice altă formă de activitate umană nu există nici o alternativă la învățarea și practicarea aptitudinilor de bază și a mișcărilor pas cu pas. Există un pericol clar ca dorința copleșitoare de a câștiga un concurs să fie în detrimentul practicantului care se va concentra asupra rezultatelor finale în loc să fie atent la etapele necesare pentru a ajunge la aceste rezultate. Este extrem de important ca o competiție sportivă în karate să reflecte aptitudinile și competențele îmbunătățite prin studiu și practică în Karate.

Sportul sau întrecerile (shiai) din karate, sunt un element relativ nou față de imaginea cunoscută în lungul timpului pe scena acestora. Toate aprecierile referitoare la Arte Marțiale se refereau în lungul timpului la aspectele legate de necesitatea autoapărării. În practică, de-a lungul istoriei, acestea se legau doar de aspectele legate de viață sau de moarte.

Cum formarea în Karate a devenit mai populară și mai publică, o evoluție naturală a condus la o comparație a aptitudinilor fiecărui sportiv sau de "testare a fiecăruia" (shiai). Acest curs a evoluat spre ceea ce vedem azi în competițiile de karate.

În acest context, "Testarea abilităților unuia împotriva celuilalt" prin întrecere sportivă a fost și este recunoscută de către practicanții serioși ca o metodă de a îmbunătăți unele aptitudini ale acestora. Pentru a realiza acest lucru trebuie să existe un mare grad de respect între concurenți, deoarece concurența în competiție este și ea, la rândul ei, o contribuție la dezvoltarea Karate-Do-ului.

Din păcate, există instructori și practicanți de Karate care au subliniat superioritatea progresului fizic și a aspectelor referitoare la luptă directă din antrenamentele de formare, față de ideea de formare continuă, de studiu, ceea ce duce la ideea că scopul final al antrenamentului este victoria împotriva celorlalți concurenți – câștigarea concursurilor și nu perfecționarea abilităților proprii.

Karate Tradițional nu este o formă viciată de luptă, ci este o activitate fundamentată pe tradiție, cultură și disciplină. Acest aspect este foarte bine exemplificat prin citatul conform căruia: „**Scopul final al Karate nu constă în victorie sau înfrângere, ci în perfecționarea caracterului participanților**”.

Cu un număr în creștere de practicanți în Karate, în majoritate copii, rolul unui instructor trebuie să fie acela de a se asigura că acești cursanți vor adopta Karate Tradițional nu doar ca pe un sport, ci ca pe un mod de viață.

Aspectele fizice și filozofice rămânând parte integrantă ale activității și nici o componentă a acesteia nu ar trebui să fie prioritată față de altele, dar toate acestea ar trebui să fie descoperite într-o relație constantă.

Aspectele fizice și filozofice rămânând parte integrantă ale activității și nici o componentă a acesteia nu ar trebui să fie prioritată față de altele, dar toate acestea ar trebui să fie descoperite într-o relație constantă.

Mai jos sunt prezentate principiile enunțate de întemeietorul karate modern, Maestrul Funakoshi Gichin:

Kumite este o parte esențială a formării în karate, iar lupta liberă este adesea apreciată ca interesantă, deoarece ambii parteneri trebuie să reacționeze și să se adapteze foarte repede.

Turneele de kumite adesea au loc în interiorul unui spațiu de luptă, zonă similară cu cea a unui ring de box. Contactul complet este permis numai în zona trunchiului. Nu este permis contactul în celelalte zone ale corpului.

Kumite include, de asemenea, o serie de orientări care, dacă sunt urmate corect, duc la o luptă curată și în condiții de siguranță. Acestea sunt unele dintre acele orientări de care trebuie ținut cont:

- Un karateka trebuie să rămână într-o formă de atitudine de luptă permanentă și în poziția de gardă "kamae-te", care arată că ești gata de întâlnire, și că te vei apăra;
- Un karateka trebuie să fie conștient de toate obstacolele din jurul lui/ei;
- Un karateka nu trebuie să se pună în pericol în mod deliberat prin răspunsul sau la atacul adversarului;
- Un karateka ce apractică serios și este bine instruit trebuie să se concentreze pe atitudine și picioare;

Referitor la ultimul punct, referitor la atitudine și picioare, trebuie evidențiat faptul că un karateka ce dorește să fie rapid și agil, în timp ce concurează în kumite, ar trebui să fie întotdeauna dinamic, să miște tot timpul pe tălpile picioarelor pentru menținerea permanentă a unui contact minim cu solul, având posibilitatea să reacționeze imediat la mișcările adversarului.

Un alt aspect al kumite, care este adesea văzut în turneele internaționale, precum și în multe concursuri locale este cela că este menționat ca ciocnire (atacul simultan).



Este situația în care ambii adversari aruncă tehnici unul împotriva celuilalt, în același timp, de multe ori rezultând lovitură care îi pot afecta pe ambii.

Acest lucru creează o problemă pentru arbitri, deoarece aceștia sunt în imposibilitatea de a decide care tehnică a fost mai rapidă, mai precisă și să aprecieze care a fost tehnică mai corectă.

Cu toate acestea, viteza tehnicilor, precum și viteza execuției loviturilor de picioare ale fiecărui practicant de karate, pot crea unui observator impresia că sunt de contact, dar, ele nu reprezintă nici un risc.

Atunci când adversarii sunt considerați a fi în contact, arbitrul de centru ar trebui să declare "Aiuchi", ceea ce înseamnă "lovituri simultane".

În momentul în care un câștigător are un atac corect, când tehnică este clară, controlată, arbitrul va anunța "No Kachi", care înseamnă "Învingător".

Sunt unele cluburi de karate tradițional care nu folosesc sisteme de protecție pentru luptă (cu excepția abdomenului și a gurii) și care susțin că un karateka nu va fi capabil să producă un accident când face kumite în Dojo, mai ales împotriva unui prieten cu care lucrează, singurul efect fiind faptul că poate ieși învingător sau pierzător.

Acești tradiționaliști susțin că nu există nici un beneficiu dintr-o luptă în care vrei să dovedești că ești mai puternic. Beneficiul vine din tehnică executată corect, din controlul acestuia și spiritul de respect și echitate.

De reținut de către practicant:

Istoria karate în România

1. Originile karate-ului merg înapoi peste o mie de ani.
2. Karate a câștigat popularitate în rândul publicului, o dată ce a fost introdus în sistemul de școală primară japoneză la începutul anilor 1920, după demonstrația prezentată de maestrul Funakoshi.
3. Din 1970, karate a fost practicat în întreaga lume.
4. Printre debutanții studiului karate în România, se numără Doru Negrea, Dan Stuparu, Florentin Marinescu, Adrian Popescu-Săcele, Mircea Bolintineanu, Vasile Manea, Dan Macoveanu și alte nume, pierdute în timp, dar care au marcat evoluția Artelor Marțiale în România.
5. F.R.A.M, prima federație română de karate a fost înființată în 1990.
6. Karate tradițional necesită ca fiecare tehnică să dezvolte o forță maximă pentru a îndeplini obiectivul stabilit, până la "tehnica finală". Aceasta este marea diferență dintre tehnicele din karate tradițional și alte stiluri care doresc să performeze în sport.

Filosofia de karate

1. Pentru a utiliza eficient tehnicele cele mai fundamentale, aspectele filozofice ale karate-



ului tradițional ca artă, un mod de viață și un mijloc de autoapărare trebuie să fie recunoscute și trebuie să joace un rol important.

2. Formarea corectă trebuie să se aplice organismului și mintii totodată.
3. Caracterul, sinceritatea, efortul, eticheta și controlul de sine sunt calitățile care reprezintă baza principiilor predate elevilor.
4. "Karate" tradus "mână goală", implică mai mult decât semnificația acestui termen.
5. Atitudinea mentală corectă joacă un rol important în studierea Artelor Marțiale.
6. Pentru a obține o reacție corespunzătoare la un karateka (student), acesta trebuie să lucreze atât mintea, cât și corpul.
7. "Kime", tradus "Focus", este concentrația tuturor energiilor fizice și mentale pe un anumit obiectiv într-o singură clipă.
8. Controlul respirației este o parte vitală a formării.
9. Concursul de karate ar trebui să fie rezultatul munii instructorilor și elevilor și să consolideze activitatea de karate-do.
10. Odată cu creșterea popularității karate-ului, a crescut și compararea și testarea competențelor obținute prin studiu.
11. Karate tradițional este o activitate cu adâncă tradiție, cultură și disciplină.
12. Aspectele fizice și filozofice ale karate tradițional ar trebui să fie predate într-o legătură una cu alta.

Niciodată nu neglijați faptul că:

-Cele mai bune arme sunt judecata, raționamentul, conștientizarea situației din apropierea dumneavoastră, și bunul simț.

-Întotdeauna să fiți conștienți de situațiile de alertă din jurul dumneavoastră, în special atunci când puteți fi în dezavantaj (cartiere necunoscute, străini sau chiar cunoștințe supărate, singur într-un loc izolat).

-Nu intrați în situații sau circumstanțe care sunt potențial periculoase sau vă amenință securitatea și liniștea.

-Evitați confruntarea în cazul în care este vreodată posibil-evitați astfel riscul de a pierde! Dacă puteți părăsi zona de confruntare, să o faceți la prima ocazie, fără a fugi.

-Încercarea de a comunica poate fi o cale de ieșire care ar putea diminua intenția de atac a adversarului. Totdeauna este necesară căutarea unei călde ieșire din orice confruntare.

-Dacă este posibil, nu lăsați pe nimeni să vă domine. În cazul în care se întâmplă, trebuie să vă apărați imediat, ideal este să o faceți fără violență, dacă se poate.

-Profitați de orice obiect în cadrul unei confruntări, obiect care poate fi folosit ca o armă (geantă de mână, sac de cumpărături, umbrelă, carte, chei, etc). De asemenea, rețineți că orice parte a corpului poate fi folosită ca armă: degete, coate, genunchi, cap, dinți, etc.

-Dacă sunteți obligat să folosiți tehniciile dumneavoastră pentru a vă apăra, faceți-o cu toată hotărârea, cu forță și curaj, indiferent de tehnică, folosind cele două "arme" specifice: Kiai și Kime. Doar aşa vă acordați o sansă care poate aduce victoria.

-În situații dificile folosiți vocea pentru a chema ajutor, pentru a atrage atenția

sau pentru a distrage atenția adversarului momentan, astfel încât să puteți executa apărarea.

-În sfârșit, trebuie să decideți ce poziție să adoptați pentru anumite situații, care pot duce la supraviețuirea dumneavoastră. Conștientizați consecințele acțiunilor dumneavoastră! Utilizați bunul simț pentru a lua o decizie sau de a lupta, în aşa fel încât aceasta să vă asigure supraviețuirea.

Este foarte bine ca în timpul antrenamentului să se folosească terminologia japoneză.

Practicanții se obișnuesc și cu timpul o vor utiliza și ei. În fond, este o bucătică din cultura niponă la care avem acces involuntar. În plus, la stagiiile de pregătire cu maeștrii din Japonia, se folosește această terminologie.

Este benefică și solicitarea termenilor japonezi la examenele de grad, în special la cele pentru gradele mari. Mai jos, există o traducere a unor termeni utilizati în practica în Dojo, termeni pe care este bine să îi folosim.



28.DICTIONAR

A

AGE-UKE - Blocaj de apărare, executat cu brațul sau cu antebrațul, de jos în sus.

AI - iubire, armonie. Concept fundamental al tuturor artelor marțiale. În sensul lui filosofic, semnifică identitatea funciară a tuturor ființelor umane și a naturii, forța vitală care conduce tot universul, care-i menține armonia și care acționează întotdeauna în cerc niciodată în linie dreaptă, foarte apropiat de categoria filosofică clasică chineză. Conceptual, "AI" este indisociabil de conceptual "KI" sau (suflul universal). Unire, reunire. Este poziția față-n față a doi indivizi sau a mai multor indivizi ce se găsesc într-o situație fie de conflict sau de opoziție, fie că sunt de acord, în armonie.

AIKIDO:

-**AI**- adică Armonie, Armonia reprezentată de caracterul japonez AI, poate fi privită și ca o contopire sau confluență de energii sau de forțe. Principiul armoniei este de a evita sau a rezolva conflictul, coeziunea sau opoziția,

-**KI** -adică Energia Universală, KI este invizibil, fără greutate, volum sau culoare, și de aceea nu se poate vedea cu ochiul liber. Dar tot ceea ce vedem și atingem este o manifestare a Ki-ului în diferite forme. KI se regăsește în orice, de la o simplă bucată de piatră, până la însăși ființa umană.;

-**DO**, adică Drum, Cale, Departe de a defini doar o "metodă", DO, în aikido, semnifică de fapt călătoria spre propria dezvoltare spirituală. Țelul este iluminarea, iar instrumentele sunt elementele tehnice ale aikido. Ca în orice călătorie, parcursul poate fi tot atât de interesant ca și destinația. Calea armoniei cu energia universală. Arta marțială dezvoltată, începând din 1931, de Ueshiba Morihei (1881-1969), prin crearea la Tokyo a primului său dojo, Kobukai.

AIKIDOKA - Practicant al disciplinei de Aikido.

AIKI - A câștiga înainte de a lovi.

AIKI NO SEN - A profită de poziția adversarului, principiu de luptă.

AI-UCHI - Acțiuni simultane a doi adversari care fac aceleași mișcări, în același timp.

AITE - Partener de întrecere, adversar.

AYUMI - Mers, deplasare cu pași alunecați de mică amplitudine.

AKA - Roșu

AO - Albastru

ASHI - Picior, gambă.

ASHI-BARAI - Mișcare de secerare/cosire a picioarelor lui uke de către picioarele sau gambele lui tori, care îl dezechilibrează pe uke și-l face să cadă pe-o parte.

ASHI-GATANA - Sabie de picior, lovitura de picior secerare/cosire, exterioară sau interioară, acționând ca o lovitură de sabie. Sin / Sokuto.

ASHI-WAZA - Nume dat tuturor procedurilor tehnice executate cu gamba sau cu piciorul.

ATE - Lovitură.

ATEMI - Lovitura la corp, în puncte vitale.

ATEMI-WAZA - Arta (tehnica) de a ataca sau a lovi punctele vitale/slabe (kyusho) ale corpului.

ATO NO SEN - Inițiativa în defensivă; acțiunea de începere a unui contraatac de îndată ce este percepția intenției de atac, principiu de luptă.

ATOSHI BARAKU - Mai sunt 10 sau 30 de secunde de luptă, din acel meci.

B

BARA-TE - Lovitură dată cu dosul degetelor.

BARAI - Măturare.

BASAMI - Forfecare.

BASSAI - Nume dat mai multor kata "ofensive", tipice pentru vechiul stil Tomari-te din Okinawa.

BO - Baston lung, de cca 1,60 la cca 2,80, de lemn, rotunjit, tăiat dintr-o esență tare (stejar).

BODHIDHARMA - Călugăr Budhist. I se atribuie, de asemenea, dar numai ipotetic, crearea unui sistem de luptă fară arme, menit să fortifice corpul și spiritul călugărilor. Aceasta formă de luptă va sta la originea majorității artelor marțiale.

BO-JUTSU - Arta de a mânuia bastonul lung.

BOKEN - (sabie de lemn). În general de 1,05 m cioplită în forma unei adevărate Katana, dintr-un lemn foarte dur.

BU - Lupta. Lupta este o încruntare, dar și arta de a evita. Bu este în egală măsura sinonim cu armonia (AI, WA) și reconcilierea omului cu universul. Acest termen intră în compunerea unui mare număr de cuvinte aparținând artelor marțiale.

BUDO - Calea luptei/Arta luptei. Denumire adoptată în secolul al XX-lea pentru Artele Marțiale, în general, cu aplicare pașnică, implicând, pe langă disciplinele fizice și procedee tehnice ale mișcării, o concepție și o etică. Toate artele marțiale în prezent considerate sporturi, au un sistem de grade numit Kyu/Dan menit să stabilească treapta de pregătire tehnică atinsă de Budokan.

BUDOKA - Termen aplicat tuturor practicanților unei Arte Marțiale Budo independent de gradul lor. Fiecare tehnică posedă propria sa denumire: Judoka (Judo), Aikido-ka (Aikido), Karateka (karate) etc., prin suffixul -ka, desemnăm un practicant.

BUDOKAN - Sală de Arte Marțiale construită la Tokyo, în 1962, pentru a înlocui vechiul Kodokan, unde sunt predate și practicate diferite Arte Marțiale. Aceasta instituție a devenit "Mecca" artelor marțiale din Japonia.

BUJIN - Luptător.

BUNKAI - Aplicații tehnice în KATA, adică aplicația Kata-ului cu adversari reali.

BUKE - Familii războinice.

BUSHI - Războinic. Erau denumiți astfel toți războnicii care făceau parte din familii cu tradiție războinică, prin opoziție cu (Honke) sau familiile nobile.

BUSHIDO - Calea războinicilor. Cod de ononare și de comportament social al samurailor/luptătorilor, formulat în secolul al XVII-lea, care a urmat codului nescris numit (Kyubanomichi). Acest cod (Bushido) îi cerea războinicului, Bushi sau Samurai, să ducă o viață fără abateri de la normele morale, să disprețuiască moartea, să dea dovedă de loialitate, în orice împrejurare, față de șefii săi, de curaj, de polițe, de sinceritate și de stăpânire de sine, pe lângă stăpânirea artelor marțiale.

BUTSUKARI GEYKO - Exerciții, repetări de procedee, cu uke semnificativ.

C

CHATAN YARA - Locuitor din Okinawa, care, în secolul al XVIII-lea, s-a dus în China, unde a învățat tehnicele "artelor razboiului". Întorcându-se în satul natal din Chatan, Yara a creat un fel de școală de arte marțiale cu și fără arme și mai ales de kata. Printre acestea din urmă, cele mai cunoscute sunt kata de sai, numita Chatan Yara ni sai și cea de bo, numita Chatan Yara no bo. Acestea kata sunt învățate și azi în Shorinji-ryu.

CHIBANA CHOSHIN - Maestru de arte marțiale din Okinawa, născut la Shuri. Discipol al lui Itosu Anko și a lui Matsumura Sokon în 1900, a ajuns, la rândul său, profesor de karate și a predat la Shuri și la Naha, devenind instructor al poliției. În 1956, a creat, în Okinawa, Karate-do renmei, o asociație ce regrupa toate stilurile de karate practicate în Okinawa.

CHI-MEI - Lovitura decisivă (atemă), periculoasă și care ar putea fi mortală dacă ar fi într-adevăr dată și cu toata puterea.

CHOSHI WAZA - Tehnica armonioasă.

CHOKU-TSUKI - Lovitura de pumn directă, dată spre înainte.

CHU - Mijloc, centru.

CHUI - Avertisment ușor.

CHUDAN - Nivel de mijloc, la înălțimea pieptului, ce cuprinde zona dintre gât și picioare, corpul.

CHUDAN MAE-GERI - Lovitura de picior dată din față, la înălțimea pieptului.

CHUDAN SHUTO UKE - Blocarea unei lovitură date cu (sabia mainii).

CHUDAN-TE-GATANA UKE - Apărare mijlocie, folosind mâna ca pe o sabie.

CHUDAN-TSUKI - Atac la nivel chudan.

CHUDAN-UDE UKE - Blocaj al antebrațului adversarului.

D

DACHI - Poziție.

DAI-SENSEI - Mare maestru.

DAIMYO - Seful unei provincii japoneze.

DAN - Grade superioare în Budo conferite centurilor negre; nivelul de pregătire. Grade superioare în artele marțiale tradiționale conferite celor care au dobândit dreptul de a purta centura neagră, cu alte cuvinte, celor care au studiat îndeajuns tehnica pentru ca, progresând, să poată deveni experți. Există după școli și tehnici, între 5 și 10 dan. Gradele superioare corespund, în general, în budo, fie gradelor tehnice, fie gradelor onorifice:

- Primul dan: este cel al studentului.
- Al doilea dan: corespunde titlului de discipol.
- Al treilea dan: este cel al discipolului confirmat.
- Al patrulea dan: grad de expert.
- Al cincilea și al șaselea dan: acestea sunt gradele experților spirituali.
- De la al 7-lea până la al 10-lea dan, experții se specializează.

Numai al 9-lea și al 10-lea dan au dreptul de titlul de (maestru). Gradele onorifice sunt: hanshi (coresponde stăpânirii spirituale), kyoshi (dat experților care dețin al 6-lea și al 7-lea dan indică gradul de perfecțiune interioară) și renshin (dat practicanților celui de al 5-lea dan, indică atingerea perfectiei stăpâniri de sine)

DAN TSUKI - Atac cu pumnul, care urmează unui alt procedeu tehnic de atac sau de contraatac.

DE - A ieși, a avansa.

DE-AI - Contraatac în momentul în care adversarul nu se mai găsește în stare de alertă (hontai).

DE-AI OASE UKE - Blocaj prin presing executat avansând spre adversar.

DE-ASHI - Piciorul care înaintează.

DE-ASHI-BARAI - "Din deru-(a ieși); ashi-(gamba); harai-(a mătura)". Măturare a piciorului avansat.

DEMBU - Mușchii fesieri.

DO - Drum, cale, trunchi, doctrina. Conduită spirituală urmată de adeptii unei discipline - marțiale, religioase sau artistice. Conceptul **do** face parte integrantă din artele marțiale tradiționale, fără de care acestea nu ar fi decât simple procedee tehnice de luptă. Ideea de cale sau de drum implică multiplicarea felurilor de a fi și de a se comporta, moral și social, pentru a ajunge la țelul final al omului: integrarea sa armonioasă în legile universului.

DOJO - Sala de antrenament; loc de meditație în artele marțiale; Locul unde îți găsești drumul, calea, doctrina. Abreviere din judo-jo. Sala de antrenament în artele marțiale, unde au loc și competițiile. Solul e acoperit cu tatami, dispuse în careu cu latura de 8 până la 10 m, la mijlocul sălii.

DOHIO - Cerc sacru (arena în care se desfășoară luptele sumo).

DORI - A lua.

DOSA - Acțiune, moment.

E

EBI-JIME - Strangulare în clește.

EDO - Numele vechi al orașului Tokyo și al epocii shogunului familiei Tokugawa (1603-1868).

EMBU - Exerciții în care sunt opuși doi discipoli, pentru a face să deprindă împreună o mișcare deosebită.

EMPI - Cot.

EMPI UCHI - Lovitura de cot

ENCHO-SEN - Prelungire a timpului de luptă într-o întrecere arbitrată.

ENRYO - Dispreț față de moarte.

ERI - Rever.

F

FUANTEI - Dezechilibru, instabilitate.

FUDO - Poziție fermă, stabilă.

FUMI - A păși ferm.

FUMI-WAZA - Tehnica de zdrobire, prin lovitură sau presiune, a unei părți a corpului adversarului, cu piciorul (fumi-komi) sau cu pumnul (fumi-tsuki).

FUMI KOMI - Lovitura de picior care zdrobește.

FUNAKOSHI GICHIN - (1869-1957). Fondator al stilului modern de karate, fondator al sălii de antrenament și competiții Shotokan și totodată, al stilului specific, practicat în acest dojo.

FURI UCHI - Lovitura dată în diagonală de jos în sus, croșeu.

FUSEN - Neprezentare.

FUSEN GACHI - Câștig prin neprezentarea adversarului.

FUSEGI KATA - Moment (aruncare) defensiv.

G

GACHI - Câștig, Victorie, termen de arbitraj, în timpul desfășurării unei lupte sau a unei competiții, prin care este desemnat învingătorul prin fortat (fusem-gachi), prin abandon (kiken-gachi), prin combinație de penalizare cu waza-ari și prin superioritate (yusei-gachin).

GAESHI - Răsturnare, contraatac.

GAESHI WAZA - Tehnica contraatacului.

GAKE - A lua, a prinde, cârlig.

GARAMI - A reține, a încrucișă.

GATAME - Imobilizare, control.

GEDAN - Nivel de jos, nivel inferior, de la centură în jos. Acest termen este utilizat în artele marțiale pentru a indica înălțimea unui atac sau a unei apărări. În kendo, acest nivel se află la înălțimea abdomenului. În karate, e adeseori situat sub centură.

GEDAN KAMAE - Gardă joasă.

GEDAN-BARAI - Blocaj al unui atac printr-o mișcare de măturare (baleiere).

GEDAN CHOKU TSUKI - Lovitura de pumn directă, dată în partea inferioară a abdomenului.

GEDAN TSUKI - Atac la gedan, prin lovitura dată în partea inferioară a abdomenului.

GEDAN UKE - Apărare prin blocaj, la gedan.

GENSHIN - Simt acut al acțiunii intenționate de adversar, care îi permite unui luptător să presimtă atacul îndreptat împotriva sa. Acest simt nu poate fi dobândit decât după mulți ani de practică a artelor marțiale. Cel ce are genshin poate deci să prevadă un atac advers cu o fracțiune de secundă înainte de producerea lui. și poate contraataca imediat, cu maximum de eficiență.

GENKI - Vigoare, energie, vitalitate.

GERI - Picior.

GI - Costum.

GO - (cinci), Forță.

GOSHI - Sold.

GOHON-KUMITE - Serie de cinci atacuri executate în cinci pași, în timpul studierii formelor tradiționale.

GOJU-RYU - Scoala întemeiată de Chojun Miyagi în 1930 și continuată de Gogen Yamaguchi, zis Pisica, al cărei principiu de bază este alianța dintre forță și suplețe.

GOJUSHI-HO - Kata care poartă denumirea celor (54 de pași), în care fiecare pas prezintă una sau mai multe mișcări.

GO-NO-SEN - Procedeu tehnic constând în preluarea inițiativei în momentul deslănțuirii unui atac advers și trecerea imediată la contraatac.

GURUMA - Roată.

GYAKU - Invers, contra-natural adică contrar, opus.

GYAKU ASHI - Picior contrar.

GYAKU-TSUKI - Lovitura de pumn, împinsă, dată din răsucirea corpului, fie cu pumnul strâns, dacă gamba dreaptă e avansată, fie cu pumnul drept, dacă gamba stângă e avansată.

H

HA - Muchia sabiei cu care se da o lovitură.

HACHI - Opt.

HACHIJI DACHI - Poziție stabilă de așteptare înaintea unei lupte, cu picioarele depărtate (în vulcan), folosită în kata.

HADAKA - Gol.

HAIBU - Spatele (omului).

HAISHU - Dosul mâinii.

HAISHU-UCHI - Lovitura cu dosul mâinii.

HAISHU-UKE - Blocaj cu dosul mâinii.

HAISOKU - Sabia piciorului. Lovitură dată de jos în sus sau dintr-o parte cu partea de deasupra a piciorului.

HANSOKU - Act interzis.

HAITO - Sabia mâinii (corespunzătoare degetului mare pliat).

HAITO UCHI - Atac cu "sabia mâinii" întoarsă.

HAISHO - Spatele palmei.

HAIWAN - Partea lată a antebrațului, dosul, partea posterioară.

HAJIME – Începeți! Ordin dat de arbitrul unei competiții pentru a indica adversarilor că pot începe lupta.

HANE - Aripă.

HANSHI - Maestru. Titlu onorific acordat de regulă deținătorului (centurii negre) care a dobândit al 5-lea și al 6-lea Dan de către proprii săi elevi sau discipoli.

HANTEI - Decizie, hotărâre, judecată. Pronunțând acest cuvânt, arbitrul unei lupte sau al unei competiții ridică vertical brațul, ceea ce înseamnă că el le cere arbitrilor-judecători să ia o decizie.

HANTAI- Invers.

HARA - Abdomen, burtă, pântece, sursă de energie a corpului omenesc. Pântecele este punctul de echilibru intern al corpului omenesc și sursa suflului energiei care, teoretic, se găseste la cca. 4 cm dedesubtului omblicului, între omblic și coloana vertebrală. Acesta este centru de gravitate al corpului și locul unde, după credința japonezilor, se găsesc concentrate forțele vitale profunde. Prin acest hara, omul poate comunica deci, cu energia universală, acolo unde se află ki. Respirația profundă trebuie să pornească din acest hara, de unde emană toate forțele fizice și psihice ale individului. Arta de a te concentra în acest punct toate activitațile mintale și psihice se numește haragei.

HARAI - Măturare sau cosire a picioarelor adversarului printr-o mișcare bruscă a piciorului sau a gambei, care provoacă dezechilibrarea lui într-o parte.

HASAMI-TSUKI - Lovitura de pumn dată cu ambele mâini în foarfece.

HAKAMA - Fustă pantalon specific unor arte martiale.

HAP KI DO - Arta marțială coreeană, o combinație de Taekwondo și Aikido.

HEIAN - Pace

HEIAN/PINAN NO-KATA - forme de pace și de calm. Nume dat celor cinci kata-uri fundamentale ale stilului de la Shotokan, create de Itosu Kensei, care le-a ales dintre numeroase kata vechi. Pentru a obține gradele 8 și 9 kyu, învățarea lor este obligatorie. Studierea celorlalte kata sau tekki începe de la 3 kyu. Unele școli de karate folosesc termenul chinezesc pinan pentru a desemna aceste kata de bază.

HEIKO-DACHI - Poziție de așteptare, picioarele paralele.

HEISOKU-DACHI - Poziție (stând), drept, cu picioarele alipite.

HENKA - Schimb.

HIDARI - Stânga.

HIJI - (cot) în limbajul războinicilor.

HIJI-ATE - Atac cu lovitură de cot.

HIJUTSU - Arte secrete.

HIKI-TE - Tragerea înapoi a mâinii care susține acțiunea de contraatac, combinând rotirea bazinei cu kime, în aşa fel încât să crească viteza loviturii. Lovitura nu este însă efectiv dată, mâna sau pumnul retragându-se imediat ce mișcarea/kata a fost executată în dus și-ntors rapid.

HIKI WAKE - Meci nul, egalitate.

HIRA-KEN - Lovitură de pumn directă dată în față, cu falangele degetelor semipliate.

HI HO - Tehnică tainică, predată în secret de maestru discipolilor.

HISHIG – Tehnică de spargere prin care practicantul de karate, karateka, poate să demonstreze puterea lui de lovire, fie cu pumnul, fie cu sabia mâinii, fie cu picioarele. Pentru a-și ameliora capacitatea de spargere, karateka trebuie să se antreneze îndelung prin lovirea rogojinei ca să-și întărească muchia mâinii, muchia piciorului, călcâiele sau pumnii.

HIZA - Genunchi.

HIZA GERI - Lovitură de picior cu genunchiul.

HIZA UKE - Apărarea cu gamba flexată, genunchiul înainte, în mișcare ascendentă.

HON - Origine, radăcină, fundamental, de bază.

HO - Punct.

I

IAI-DO - Tehnică de luptă cu sabia, școli de sabie.

ICHI - Unu

IPPON-Un punct, victorie supremă (în Karate-ul WKF acesta înseamnă 3 puncte), tehnică preferată.

IPPON-KEN-TSUKI - Lovitura directă dată cu pumnul, având arătătorul sau degetul mijlociu proeminent.

IPPON-KUMITE - Atac convențional pe un singur pas (la un singur punct), în care nu este folosit decât un singur procedeu tehnic.

IRIMI - Deplasare pe contraatac în cerc.

IRIMI UKE - Evitare spre exterior a unei lovitură.

IPPON-NUKITE - Lovitura ca de suliță, dată cu degetul arătător întins.

ITOSU ANKO - Discipol al maestrului Matsumura Sokon (1809-1899) și, la rândul lui, maestru de karate.

ITSUKU - Situație în care activitatea cerebrală a adversarului este blocată.

J

JIGO - Defensiv.

JIGO-HONTAI - Poziție fundamentală defensivă.

JIGORO KANO - Fondatorul judo-ului. În 1910, judo a fost recunoscut ca un sport care putea fi practicat în siguranță și în 1911 a fost adoptat ca fiind parte a sistemului de educație japonez. În același an, au luat ființă:

- Departamentul de Instructori de Judo Kodokan,
- Asociația Centurilor Negre Kodokan și
- Asociația Japoneză de Atletică.

Începând cu a cincea olimpiadă, desfășurată la Stockholm, Kano a început să participe la toate Jocurile Olimpice și întâlnirile Comitetelor Olimpice Internaționale și a devenit o personalitate în sportul de pretutindeni. Judo-ul Kodokan a fost reevaluat de către membri săi în 1920. Go Kyo No Waza a fost revizuit, adăugându-i-se 40 de aruncări. 8 aruncări din precedenta clasificare au fost excluse.

JIKAN - Timp (Adică timpul de luptă a expirat). În competiții, socotirea timpului se face după cronometru.

JIME - Strangulare.

JIKU - Axă, linie de luptă.

JISHIN - Încredere în sine.

JO - Înalt.

JIYU-KUMITE - Asalt suplu, liber, antrenament în dojo fără arbitru.

JODAN - Nivel superior, la înălțimea capului.

JODAN AGE UKE - Blocaj înalt (cu brațul ridicat), pentru a para un atac la față.

JODAN MAE-GERI - Lovitura de picior din față, la față sau la gât.

JOGAI - Anunț rostit de arbitru de linie atunci când unul din luptătoriiese în afara saltelelor din rogojină (tatami) sau a suprafaței pe care luptă.

JOTAI - Partea superioară a corpului, pieptul și capul.

JOTATSUI - Progres.

JOZU - Precizie, îndemânare, dexteritate.

JU- zece, docil, adaptabil, armonios. Această trăsătură de caracter chino-japoneză, care a fost adeseori tradusă prin « blândețe », are în realitate un sens complet diferit. Nu e vorba nicidecum de lipsă de vigoare, ci de flexibilitate, de flexibilitatea corpului și a spiritului: când o tulpină de bambus se îndoiește sub greutatea zăpezii sau a unei păsări, atât zăpada cât și pasarea aluneca de pe ea, și tulipina de bambus, eliberată de povară, se îndreaptă cu atât mai multă forță și rapiditate cu cât a fost mai împovărată. Conceptul Ju implică deci, pe lângă flexibilitate, suplețe, vigoare și rapiditate. El este contrarul principiului Go, al forței.

JUDO - Calea supletei; artă marțială non-violentă și non-ofensivă, creată în 1882 de Jigoro Kano (1860-1938), al cărei principal temei îl constituie tehnicele de luptă cu mâinile goale.

JUDO-KA - Practicant al disciplinei judo, luptător de Judo.

JUDO-GI - Costumul de Judo.

JYU-IPPON KUMITE - Antrenament convențional pentru luptă liberă, care cuprinde o serie de opt kata-uri fundamnetale, practicate în stilul shotokan și codificate, în 1970, de Hirokazu Kanazawa.

Această codificare indică procedeele folosite pentru a contraataca, după:

- Jodan tsuki
- Chudan tsuki
- Chudan mae-geri
- Chudan yoko-geri kekomi
- Chudan mawashi-geri
- Ushiro-geri
- Chudan gyaku tsuki.

JUJI - Cruce.

JUJI-UKE - Blocaj al unei lovitură de braț cu articulațiile pumnilor încrucișate.

JYU-JUTSU - Stiinta supletei; tehnici de luptă elaborate de bushi în perioada KAMAKURA (1185-1333) pentru ca războnicii dezarmați să se poată, totuși, apăra în față unui adversar încărcat.

JUMBI UNDO - Exerciții de încălzire.

JYU-KUMITE - Asalt în antrenamentul liber, care trebuie să fie executat și susținut cu suplete.

JUKUREN - Abilitate.

JYU NO KATA - Tip de mișcări tradiționale, suple, efectuate lent.

JUSHIN - Centru de greutate.

JYUTSU - Tehnica veritabilă; artă marțială violentă.

K

KACHI - Victorie

KAESHI - Conțru.

KAESHI-WAZA - Contraatacuri successive (în valuri).

KAGI - Croșeu.

KAGATO - Călcâi.

KAISHO - Mână deschisă.

KAITEN - Rotație.

KAGI-TSUKI - Lovitura dată în croșeu.

KAKE-UKE - Blocaj printr-un croșeu executat de exemplu, cu (sabia mâinii).

KAKE - Aruncare.

KAKE-WAZA - Tehnici de acroșare și de croșetare.

KAKUTO UKE - Blocaj cu articulația pumnului flexată.

KAMAE - Gardă, Poziție.

KAMI - Deasupra, superior, divinitate în religia Shinto.

KAMIZA - Loc de onoare unde stau cei mai mari.

KAMIKAZE - Vântul zeilor, neinfricat, sacrificiu.

KANI - Forfecare.

KANI-BASAMI - Forfecare cu picioarele.

KANKU - Privire spre cer; Un kata vechi, din care se trag actualele heian-kata și pinan-kata. Se disting două feluri de Kanku: Dai (mare) și Sho (mic).

KANSETSU - Luxare, articulații, încheituri.

KANSETSU WAZA - Arta acțiunilor articulare.

KANSETSU-GERI - Lovitură de picior laterală în genunchiul adversarului.

KARADA - Corpuri.

KARATE - Arta luptei cu mâinile goale. Din kara-gol și te-mână- (arta mâinilor goale). În trecut: kara- chinez, te-(mâna), deci arta mâinilor chineze, numită, cu aceași semnificație, și tote. Schimbarea a fost făcută de Gichin Funakoshi, în 1936.

Karate este o artă de luptă cu mâinile goale, care s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întâi în Okinawa. Karate-do, aşacum e practicat, ca sport marțial (pașnic), rămâne un ansamblu de procedee tehnice ofensive și defensive, bazate pe câteva principii esențiale:

1. Puterea loviturilor dată implică o musculatură bine dezvoltată.

2. Concentrarea forței pentru folosirea ei la maximum.

3. Utilizarea forței de reacție, care permite o mai mare putere de penetrație și de sfârâmare, frângere.

4. Controlul respirației și al centrului de greutate al corpului.

5. Rapiditatea mișcărilor și (timing) a atacurilor. La aceste principii, tehnicienii disciplinei karate au adăugat, pentru a nu rămâne în urma celorlalte budo, practicile (spirituale) ale concentrării și controlării spiritului, precum și o vizuire globală asupra tutoului înconjurător. Astfel, dezvoltarea fizică a practicantului merge mâna-n mâna cu dezvoltarea lui psihică, dezvoltarea concomitentă prin care se urmărește largirea câmpului de percepție a unui karateka. În atacurile (sau contraatacurile) controlate (într-atât încât să nu-l rânească, în orele de antrenament, pe adversar) pot fi folosite toate părțile corpului: lovitură circulară sau directă cu mâinile, pumnii, coatele, gambele, genunchi și picioarele. Un lung și uneori dificil antrenament este deci necesar pentru a ajunge să stăpânești o tehnică bună.

KARATE-GI - Costum de antrenament în karate-do, compus dintr-o haină largă de bumbac și din pantaloni albi, tot de bumbac, semilungi, la fel ca judogi, cu centura colorată, la care se adaugă în competiții, un cordon roșu sau albastru.

KARATE-KA - Practicant de Karate, cel care practică antrenamentul de karate-do, indiferent de grad.

KARU - Secerare.

KATA - Umăr; formă, luptă cu adversari imaginari, formă rituală de atac și apărare ale procedeelor din Budo; Formă. Înlănțuiri. În toate arte marțiale, kata sunt (lupte imaginare), constituie din mișcările de bază ale unui procedeu tehnic, executate lent sau rapid, dar cu (tehnicitate). Ele sunt studiate pentru a înțelege bine natura lor și sunt practicate atât pentru perfecționarea procedeelor tehnice, cât și pentru valoarea lor estetică. Kata sunt forme (rituale) ale procedeelor tehnice și ale mișcărilor.

KATAME - (Prize) sau (încleștări) la sol.

KATAME WAZA - Arta luptei la sol.

KATANA - Sabie ușor curbată cu un singur tăius, făcea parte pe atunci din armamentul tipic al războinicului și în special al samurailor.

KAWASHI - Evitarea unei lovitură printr-o eschivă circulară a corpului.

KE-AGE - Lovitura de picior de jos în sus, (biciuită).

KEIKO - Lovitura dată cu degetele unite în (cioc de șoim).

KEIKOKU - Avertisment grav.

KEIKOGI - Costum de antrenament în artele marțiale.

KEITO - Lovitura cu partea de deasupra degetului mare.

KEKOMI - Lovitura de picior sprijinită sau (penetrată).

KEMPO - Calea pumnului; arta marțială chineză de luptă fară arme, boxul chinezesc, introdusă în Okinawa cu puțin timp înainte de anul 1600.

KEN - Pumn

KENDO - Calea sabiei; Artă marțială a mânuirii sabiei. Cultivate din cele mai vechi timpuri de toți războinicii japonezi, iar din sec. al XIII-lea, de samurai. Interzisă în 1876, de când samurai n-au mai avut dreptul să poarte sabie, kenjutsu a fost transformată în sport de Sakakibara Kenichi. Kendo este prima și cea mai respectată disciplină dintre artele marțiale din Japonia, caci e bazată pe arta clasică a sabiei, care a fost, timp de secole, reprezentativă pentru spiritul clasei conducerii a războnicilor.

KENTO - Fruntea pumnului. Pumn închis din care numai articulațiile arătătorului și ale mijlocului sunt folosite pentru a lovi din față.

KENTSUI - Ciocanul pumnului; Lovitura de pumn dată puternic, cu baza pumnului închis.

KENSUI - Apucarea mâinilor.

KESA - Îmbrăcăminte budistă.

KENKYN - Căutare, studiu.

KERI – Picior, lovitura de picior.

Diferite procedee tehnice:

- Mae-geri, lovitura de picior dată în față;
- Yoko-geri, lovitura de picior dintr-o parte, prin întoarcere(mawashi-geri);
- Ura-mawashi-geri, lovitura de picior spre înapoi, din întoarcere;
- Ushiro-geri, lovitura de picior directă spre înapoi;
- Kesa-geri, lovitura de picior în diagonal. Aceste keri pot fi lungi (to-ma), mijlocii (ma), scurte (chika-ma), simple (fără salt), cu salt (tobi), biciuite (ke-age) sau penetrante.

KERI-KOMI - Intrare în atac cu lovitura de picior.

KERI-WAZA - Procedee tehnice ale loviturilor cu piciorul.

KI - Este în filosofia japoneză unul din cele mai importante concepe ale vieții, cel al energiei vitale. De aceea se zice foarte des, în Japonia, despre un om ca are un ki slab sau un ki puternic, după cum are o personalitate slabă sau o personalitate puternică.

KIAI - Concentrarea energiei; Este (strigătul care da viață), tradus uneori, greșit prin (strigătul care ucide), considerat drept concretizarea principiului activ al universului. Este strigătul scos în timpul unui atac și al căruia efect, producând vibrații de aceeași natură, ar fi în stare să paralizeze, pentru o fracțiune de secundă, activitățile psihice ale partenerului de luptă, ceea ce ar permite să fie învins mai lesne.

După experții japonezi în artele marțiale, kiai ar permite eliberarea într-un timp foarte scurt a unei forțe mentale și psihice importante, forță ale carei vibrații ar fi sucesibile să le influențeze sau chiar să le modifice pe cele ale individului care le percep. Kiai impune o perfectă concentrare a gândirii.

Unii maeștri de arte marțiale consideră că există trei sau chiar patru feluri de kiai: de tonalitate joasă și gravă, atunci când energia se expimă în acțiune; de tonalitate înaltă și mai acută, atunci când acțiunea s-a terminat; tonalitate normală, atunci când e vorba de reanimare; kiai silențios în anume exerciții de meditație.

KIBA DACHI - Poziția călărețului.

KICK-BOXING - Box cu lovitori de picior, termen american descriind o formă de luptă din boxul liber, foarte apreciată în Japonia ca și în Statele Unite, care folosește diverse metode provenite din savate, din boxul thailandez, »muay thai » și din kyokushinkai.

KIHON -Baza, fundamentalul, sursa de energie; Mișcare de bază sau fundamentală în tehnicele unei arte marțiale. Este studierea unei sau a mai multor mișcări fundamentale dintr-un procedeu tehnic, studierea repetată până ce mișcarea ajunge să fie aproape instinctivă, atingând totodată și perfecțiunea gestului.

KIHON- KUMITE - Atacuri în gol, fără partener.

KIKEN - Abandon, al lui uke aflat în imobilizare, strangulare sau cheie, abandon pe care îl anunță lovind de mai multe ori, cu mâna sau cu piciorul, solul sau corpul lui tori.

KIKEN-GACHI - Victorie prin abandon.

KIME - În artele marțiale, concentrarea tuturor forțelor fizice și pshice asupra unui singur punct, fie asupra propriului hara, fie asupra unui punct situat dincolo de țintă. Este « ultima hotărâre », care mobilizează întreaga ființă într-un unic moment și o unică mișcare. Astfel zis, eficacitatea pură.

KIMI - Mătase.

KIMONO - Veșmant tipic japonez (bluză).

KINTECHI - Testicule.

KIN-GERI - Lovitură de picior dată de jos în sus în testiculele adversarului, care poate provoca o durere intensă, și uneori, leșinul acestuia.

KIZAMI TSUKI - Lovitură de pumn directă dată din față cu mâna corespunzătoare piciorului avansat și cu participarea șoldurilor.

KO - Mic, un arc.

KOHAI - Începător.

KOHO - Spate.

KOHO UKEMI - Căderi înapoi, pe spate.

KOGEKI - Atac direct.

KOKYU - Respirație profundă.

KOKI - Moment favorabil, oportun.

KOKEN - Lovitură dată cu dosul articulației pumnului îndoit.

KOKEN UKE-Apărare impotriva unei lovitură cu dosul articulației pumnului îndoit.

KOKORO - Suflet, rațiune, vederi, foc sacru.

KOKYU - Respirație profundă.

KOMI - Aproape.

KOSHI - Zona din talpa piciorului situată la rădinea degetului mare ridicat în sus, folosită în anumite lovitură de picior din față. Sin: (dinte de tigru) ; Șold.

KOTE -Antebraț.

KU - Nouă.

KUATSU - Metoda de reanimare a persoanelor care și-au pierdut cunoștința, ca urmare a stragulării sau a unor traumatisme. Studiul acestora este rezervat în general centurilor negre. Se folosesc loviturile, presiuni și masaje în zonele reflexogene ale corpului. Aceste zone și puncte reflexogene corespund în general punctelor și meridianelor folosite în acupunctură.

Loviturile se aplică cu palma, cu pumnul, cu cotul, cu genunchiul sau cu călcâiul; presiunile se fac cu palma; masajele se fac cu varful degetelor sau cu degetul mare, dozate ca forță și ca timp de aplicare.

KUBI - Şiretul piciorului, gât.

KUMITE - Lupta de antrenament asemănatoare cu randori din judo.

KUNG-FU - Măiestrie, grad înalt grad de perfecționare, pricere; efort uman; Nume dat la modul general, pe nedrept, tuturor artelor marțiale chineze, dar nefolosit în China însăși, unde se preferă termenul de wushu. În Japonia i se spune kakuteijustu.

KURU-RUN-FA - Un vechi ka demonstrând modalitatea (de a opri un atac) și de a-l (anihila).

KUZUSHI - Dezechilibrare.

KYO - Clasă, grupă; principiu.

KYOKUSHINIKAI - Stil specific de karate, creat în 1955 de Masutatsu Oyama, variantă a stilului Goju-Ryu. Este o formă foarte dură și foarte eficace de karate, bazată pe forță și pe spiritul zen, în care pozițiile sunt naturale, iar tehniciile înlăncuite cu rapiditate pentru a înfrângă rezistența adversarului. Stilul kyokushinkai al lui Oyama acordă o mare importanță exercițiilor de respirație și mișcărilor interzise în karate-do, dar care pot fi foarte eficiente în cazul luptei adevărate.

KYU - Grade inferioare în artele marțiale, sub centura neagră. Există 9 în karate, 6 în judo și alte discipline. Cele care conțin Kyu sunt numite mudansha” fără Dan”.

KYUDAN - Ansamblu de grade inferioare și superioare în artele marțiale. Acest sistem de grade este folosit în toate budo pentru a marca gradul de tehnică atins de budoka. Atribuirea unui Kyu sau a unui

Dan este însotită de o dimplomă numită gaku. În tehnicele budo, se consideră ca gradele Kyu sunt categorii de studiu și ca Dan sunt grade de practică și de perfecționare.

KYUDO - Calea tirului cu arcul.

KYUSHO - Puncte slabe, puncte vitale ale corpului.

KWAI - Distanță.

L

LEE, BRUCE - Actor de cinema, născut în Hong Kong. În tinerețe a făcut parte din bande de tineri răufăcători și în acest timp a învățat tehnicele luptei de stradă. După aceea a studiat tehnicele "Wushu" respectiv "Wing Chun" cu maestrul Yip Man, considerându-se adept al tradiției Shaolin. Acesta pleca în Statele Unite unde își continuă antrenamentele, remarcându-se ca actor în filmele de acțiune. Întors la Hong Kong, lucrează cu producătorul de filme Chow și se specializează în tehnicele numite kung-fu, începând din 1967. Filmele sale cunosc un mare succes la Hong Kong și în Statele Unite, fiind importate și în Franța, începând cu 1970. Bruce Lee scrie, în 1970 un rezumat al cercetărilor sale asupra antrenamentului de luptă, intitulat Tao of Jeet Kune-do. Moare în 1974, în circumstanțe neclare. Măiestria sa pe ecran prin filmele de arte marțiale a contribuit la popularizarea în America și în Europa a tehniciilor kung-fu și a artelor marțiale chineze.

M

MA - Conceptul Ma înglobează simultan spațiul și timpul, un interval nelimitat între două lucruri, două spații, două momente. El își pune amprenta pe întreaga viață japoneză și pe artele Extremului Orient. După conceptul Ma, orice lucru se integrează naturii și se definește prin spațiul-timpul care îi este propriu.

MA-AI - Este distanță-timp care separă doi luptători, permitându-le să evalueze global mișcările și intențiile fiecaruia din ei în raport cu situația fiecaruia în spațiul și timpul propriu. Cel care reușește să străpungă distanță-timp a adversarului său, se află chiar atunci pe cale de a-l depăși. O distanță-timp (perfectă) între doi adversari este numită juban-no-ma-ai; o distanță-timp prea mare, to-ma; o distanță-timp prea scurtă, chika-ma; o distanță-timp mijlocie, ma.

MABUNI KENWA (1889-1952)- Expert în artele marțiale a studiat în Okinawa în același timp cu Gichin Funakoshi, sub conducerea lui Itosu Yasutsune (1830-1915), profesor al școli Shuri-te și a lui Kanryo Higaonna (1853-1915), maestru al stilului naha-te. El a creat, în Japonia, propriul său stil, Karate-ju-justu, în anul 1928.

MAE - Înainte, în față.

MAITTA - Sunt învins.

MAITE - Vă întoarceți.

MAE-GERI - Lovitura de picior spre înație.

MAE-GERI KE-AGE - Lovitură de picior spre înație, dată de jos în sus, percutantă.

MAE-GERI KEKOMI - Lovitură de picior (penetrantă), către înație.

MAE HIJI-ATE - Lovitură de cot circular-orizontală dată spre înație.

MAE-TE - Lovitură dată cu pumnul către înație.

MAE-TOBI-GERI - Lovitură de picior aplicată frontal, din săritură.

MAE UDE DE-AI - Blocaj prin presarea cu antebrațul către înație.

MAE UDE HINERI UKE - Blocaj varianta uchi-uke prin absorția atacului.

MAKI - A însuruba.

MAKIWARA - Rogojină fixată pe un perete sau pe un stâlp (sau chiar ținuta cu mâinile de către un asistent) pentru antrenarea loviturilor de pumn, de mână sau de picior. Aceasta rogojină e facută din paie împletite sau din mușchi de copac, totul fixat pe o placă de lemn. În Japonia, makiwara sunt cel mai adesea realizate din rafie împletită lipită pe o scândură sau înfășurată în jurul unui stâlp.

MATA - Interiorul coapsei.

MATASUKAZE - Carotida stângă.

MATSUMURA, SOKON (1809-1899) legat de timpul în care acesta a trăit există mai multe versiuni, una dintre ele este că: "Conțru unor dovezi Sokon Matsumura s-a născut în 1797 și a murit în 1889, se presupune că unii oameni au descoperit noi dovezi care să indice faptul că Sokon Matsumura s-a născut în 1809, dar acest lucru nu este posibil deoarece se știe că el a murit la 92 de ani". Maestru în artele marțiale descendant dintr-o familie de nobili din insula Kyushu, a fost (străbunicul) stilului Shorin Ryu. Acesta a fost recrutat în serviciul familiei Sho (familie de descendență regală din Okinawa) și a devenit astfel cel mai important artist marțial și implicit garda regelui din Okinawa. Maestrul Sokon Matsumura ar fi luptat de multe ori și se spune că a fost neinvins. Realizările sale în lumea artelor marțiale au ajutat numeroase stiluri (Shorin-Ryu, Shotokan -Ryu și Shito-Ryu). Extrapolând, putem spune că toate stilurile moderne de karate care au bazele în Shuri-Te au avut de câștigat de pe urma acestui maestru. Chiar și stilul corean Taekwondo.

MATE - Opriți lupta.

MATTE - Așteptați! Cuvânt adeseori rostit de arbitrul unei lupte, în aşteptarea unei decizii.

MAWASHI - În cerc, circular.

MAWASHI-GERI - Lovitură circulară cu piciorul, biciuită.

MAWASHI-TSUKI - Lovitură de pumn circulară.

MAWASHI-UKE - Blocaj circular.

MEIJIN - Expert.

MENAI - Nu am văzut, termen de arbitraj pentru a preciza că arbitrul nu a văzut acțiunea, dintr-un motiv sau altul.

MIGI - Dreapta.

MIKAZUKI-GERI - Lovitură de picior dată în arc de cerc. Blocajul acestei mișcări se numește mikazuki-geri uke.

MIYAMOTO MUSASHI - Samurai celebru, elev al tatălui sau, Munisai Shimmen. Aceasta din urmă l-a invins pe un expert al luptei cu sabia mare din clanul Mori, Sasaki Kajiro care l-a asasinat. Atunci Miyamoto Musashi s-a perfecționat în arta sabiei, l-a căutat pe asasinul tatălui său și, într-un duel, pe cât de scurt pe atât de celebru, l-a omorât. Viața lui aventuroasă a fost învăluită de legende, iar isprăvile lui au constituit subiectul a numeroase romane, telenovele și piese de teatru lucrarea cea mai celebră fiind aceea pe care i-a consacrat-o Yoshikawa Eiji, intitulată "Musashi".

MAINI-Te(de), shu. În toate luptele corp la corp, mâinile joacă un rol foarte important, fie pentru apucarea adversarului, fie pentru a-i plasa o atemi. Iată principaliii termeni care se referă la mâini:

- Articulația pumnului: tekubi.
- Baza palmei: teisho.
- Palma: shuwan, shotei.
- Dosul palmei: haishu.
- Tăișul mâinii (sabia mâinii): shuto, te-gatana.
- Palma și degetele îndoite în carlig: kumade.
- Tăișul mâinii, degetele îndoite: tetsui.
- Degete: yubi.
- Furca a două degete: nihon nukite.
- Vârful unui deget: ippon nukite;
- Tăiș interior (exteriorul degetului mare): washide, keiko.
- Exteriorul pumnului (sabia pumnului): suiken sau kento.
- Semi-pumn: kira-ken.
- Pumn închis, cu degetul mijlociu proeminent: ippon-ken, nakayubi.
- Vârf a patru degete întinse: yonhon nukite.
- O mâină goală: karate
- Două mâini- ryo-te, moro-te.

MIZU-NO-KOKORO - Spirit ca apa; expresie indicând calmul perfect al sufletului, neagresivitatea și rezistența sa pasivă. Cel care posedă acest mizu-no-kokoro este sensibil la toate percepțiile (ca apa la cea mai mică adiere de vânt) este la unison cu toate ființele.

MOCHI - A prinde cu mâinile.

MOKUSO - Poziție de odihnă și meditație, în general la terminarea unei ședințe de antrenament sau luptă.

MORO-TE - Cu două mâini.

MONTEI - Discipol.

MOROTE - Ambele mâini.

MOROTE-TSUKI - Atac executat cu ambele mâini.

MOROTE-UCHI - Lovitura dată cu ambele mâini.

MOROTE-UKE - Blocaj executat cu două mâini sau cu o mâna apăsată pe cealaltă.

MURAKAMI TETSUJI - Expert japonez în karate (1927–1987), invitat în Franța de Henri Plee pentru a preda această disciplină. A contribuit din plin la dezvoltarea disciplinei karate în stilul Shotokan, atât în Franța, cât și în restul Europei Ocidentale.

MUAY THAI - Boxul Thailandez Sport național și mândrie a statului Thailandez.

MUNE - Piept.

MURASAME - Carotida.

N

NAGE - Proiectare.

NAGE NO KATA - Proiectări speciale tradiționale, kata format din 15 proiectari în Judo, pentru a obține primul Dan.

NAGA-ASHI - Proiectarea adversarului prin secerarea gambei.

NAGASHI-TSUKI - Lovitura de pumn însotită de o rotire a corpului (rol de eschivă).

NAGASHI-UKE - Blocaj al unei lovitură de pumn, prin ștergere, măturare.

NAKAYAMA MASATOSHI - Expert japonez în artele marțiale, născut la Tokyo, fiul unui medic militar. El întâlnește, în 1922 pe Gichin Funakoshi și studiază cu el karate.

NAMI - Val.

NAMI-GAESHI - Apărare (în val), care implică executarea de mișcări sucesive, înlănțuite rapid.

NAMI-GAESHI UKE - Blocaj al unei lovitură de picior la abdomen prin îndoirea unei gambe cu talpa spre vîntre.

NANAME-NI - În diagonală.

NANAME - Oblic.

NE - Culcat.

NEKO - Pisică.

NEKO ASHI-DACHI - Poziția picioarelor de pisică; Când aceasta poziție este executată pe trei sferturi se numește han-mino-neko-dachi.

NE WAZA - Arta luptei în poziția culcat (luptă la sol).

NI - Doi.

NIDAN - Nivel secund; al doilea grad.

NIDAN-GERI - Lovitură de picior date la două înălțimi diferite ale corpului adversarului.

NINJA - Categorie de bărbați speciali antrenați pentru spionaj și asasinate, care ar fi fost create la sfârșitul perioadei Heian (794-1185), în munții din apropierea orașului Kyoto, unde erau confundați uneori cu yamabushi. Acești bărbați, în general proveniți din pleava societății, au fost folosiți de catre daimyo (șefi de clanuri sau provincii), mai ales începând din secolul al XV-lea, pentru a-i ucide pe dușmani și a pătrunde în fortăretele acestora.

NINJUTSU - Arta a luptătorului ninja.

NOGARE - Respirație rapidă folosită în blocaje, folosită pentru revenire, recuperare; Tehnica de respirație rapidă folosită în blocaje. Inspirația se face pe nas, ca pentru ibuki, dar expirația, pe gura întărescă să fie guturală, ca și cum ar proveni din hara. Când aceasta expirație este violentă și imediată, se numește kiai. Respirația de tip nogare este folosită mai ales în karate, stilul kyokushinkai.

NUKITE - Lovitura ca de suliță, dată cu toate degetele de la mâna întinsă. Se mai numește și yon-hon-nukite (suliță celor 4 degete).

NUNCHAKU - A fost original un îmblăciu scurt (unealtă agricolă formată dintr-un băț, articulat prin curele cu o coadă lungă, cu care se prelucrează cerealele sau păstaioasele pentru a separa boabele) folosit în treierarea orezului sau a mazărei, numit și so-setsu-kon. Țăranii din Okinawa au făcut aceasta unelă de lucru, o armă redutabilă și au elaborat numeroase tehnici pentru mănuirea ei.

O

O - Mare.

OBI - Centură. Centurile sunt însemne distincte ale gradelor din artele marțiale. Ele sunt de culori diferite pentru Kyu (grade de Școală) și negre pentru aceeaia care au atins nivelul de perfecțiune. Karateka trebuie să o poarte, în jurul taliei, în afara centurii corespunzatoare gradului lor (același și în judo), o centură roșie sau alb (albastru în Karate WKF), numai în timpul competiției arbitrate.

OI-TSUKI - Atac prelungit; Atac executat cu pumnul, prin deplasare în translație rectilinie a corpului înainte, uneori prin săritură.

OKINAWA - Mare insulă în arhipelagul Ryu-kyu, în sudul Japoniei, între aceasta și insula Taiwan, devenită celebră prin bataliile crâncene care s-au dat aici în 1945, între americani și japonezi. Aceasta insula, cucerită mai înainte de chinezi, în secolul al XVI-lea, apoi de japonezii din clanul Satsuma, în secolul al XVII-lea, face parte în prezent din imperiul japonez. Chinezii și japonezii la începutul ocupării acestui teritoriu, speriați de rezistența îndărătnică a localnicilor, le-au interzis folosirea oricărora arme.

Se spune că aceștia nu aveau drept decât la un singur cuțit în sat, cuțit ce era legat cu un lanț de un stâlp și păzit de un soldat înarmat. Țăranii din Okinawa, dintre care unii fuseseră în China, de unde aduseseră unele tehnici kempo, au transformat uneltele lor de muncă în arme de apărare și au creat tehnici speciale pentru folosirea, acestora, nunchaku, tonfa, sai, kusari-gama etc., precum și școlile tehnice de arte marțiale din regiune au propriul lor stil Naha-te-mâna de Naha, Shuri-te-mâna de Shuri, veche capitală regală, Tomari-te-mâna de Tomari. Toate aceste stiluri au ajuns să fie cunoscute sub denumirea generală de Okinawa-te sau to-de (mâna chineză). Aceste tehnici au fost adoptate de către samurai și au stat la originea majorității stilurilor de arte marțiale mai ales celor specifice pentru karate.

OKINAWA KARATE-DO - Acest nume înglobează toate tehniciile de karate provenite direct din Okinawa-te.

OKINAWA-TE - Denumire generală dată tuturor tehniciilor marțiale provenite din Okinawa.

OKURI - Ambele.

OASE-UKE - Blocaj prin apăsare.

OSAE-KOMI - Fixare, imobilizare.

OTOSHI - A cădea, a răsturna.

P

PINAN - Kata în diferite stiluri de Karate.

POOMSE - Kata în Taekwondo.

Q, R

RANDORI - Exercițiu liber, luptă.

REI - Salut, respect, venerație.

REI NO JI-DACHI - Poziția stând cu picioarele în forma de L.

REISHIKI - Ceremonial, etichetă.

RENSHI - Cel care dovedește stăpânire de sine. Titlu de (expert) de la al 4-lea la al 6-lea Dan, necesar pentru a avea dreptul de a deveni instructor.

RENSHU - Antrenament, practică.

RENZOKU WAZA - Tehnica consecutivă, repetată.

RENZOKU-TSUKI - Atacuri continue cu pumnii.

RIKEN-UCHI - Lovitură biciuită, dată cu dosul pumnului spre exterior, în poziția kiba-dachi.

RIO - Două.

RITSU - Poziția în picioare.

RITSU-REI - Salut ritual, în poziția (stând), cu picioarele lipite, corpul usor înclinat în direcția persoanei onorate în acest fel.

RONIN - Samurai fară stăpân.

ROKU - Șase.

ROSU - Aka.

RYU - Școală de arte martiale, doctrina.

S, §

SABAKI - Eschiva unei lovitură, prin rotirea corpului.

SAI - Un fel de baston scurt, de fier, prevăzut cu unul sau două carlige mari langă mâner, folosite la început de țărani din Okinawa pentru a se apăra împotriva sabiei samurailor sau tâlharilor, apoi, în perioada Edo (1603-1868), de către poliția shogunală pentru a apăra loviturile de sabie și a rupe lama săbiilor rebeli. Partea principală a armei sai (care poate fi ascuțită pentru a folosi la împuns) trebuia să aibă aproximativ lungimea antebrațului celui care o folosea. Considerate ca în kobudo, tehnica sai este practicată uneori ca o completare la karate.

SAIKA-TANDEN - Abdomenul de jos.

SAMBON - Trei.

SAMURAI - Clasa de bushi aflati în slujba unui senior de la curtea imperială, pentru protecția personală a acestuia (de unde și numele primitiv saburai, de la saburau- (a sta alături) și antrenați special în artele martiale. Mai tarziu, acest nume de samurai a fost dat tuturor bushi de un anumit rang, aparținând unor familii de războinici. Numai samuraii aveau dreptul să poarte două săbii. Războinicii de rang inferior erau de obicei numiți bushi sau bujin. În epoca Edo (1603-1868), samuraii reprezentau clasa dominantă în Japonia.

SAN-Sufix onorific al unui nume, semnificând domn, doamnă sau domnișoară, Trei.

SANDA - Luptă liberă chineză.

SANKAKU - Triunghi.

SANDAN - Al treilea grad, al treilea Dan.

SANREN-TSUKI - Trei lovitură de pumn successive.

SANCHIN-Clepsidra, -Exerciții respiratorii însoțite de mișcări de slabă amplitudine. Acesta este un kata.

SAMBO - Luptă rusescă.

SAMBON-KUMITE - Atac dat din față, în trei pași sau trei salturi succesive.

SASAE - A ține, a suportă.

SASAE-UCHE - Tehnică de blocaj menținut.

SAKKI - Intuirea agresivității înainte de dezvoltarea ei.

SEIKEN - Lovitura de pumn directă, esențială, dată cu încheieturile degetelor arătător și mijlociu; pumn închis.

SEIRYOKU - Forță fizică.

SEISHIN - Spirit, suflet.

SEIKEN CHOKU-TSUKI - Lovitura de pumn directă, dată în maniera seiken.

SEI-ZA - Poziție de repaus sau de aşteptare, în artele martiale, înainte de antrenament sau între două faze ale acestuia, aşezat, « pe vine » sau în poziția japoneza pe genunchi, sau chiar în poziția lotus. În toate situațiile, coloana vertebrală trebuie să rămână verticală, capul drept. Mâinile se odihnesc pe coapse sau pe genunchi.

SEMPAI-Maestrul al unor kohai într-un dojo, »Cel dinaintea mea » în dojo.

SEN – Inițiativă, luptă cu o persoană aflată într-o situație dată, în timpul unei lupte, fie pentru a bloca un atac și a contraataca în forță, fie prevăzând un atac, fie pentru a-l anticipa.

SEN-I- Spirit combativ.

SENSEI- Profesor, învățător, înțelept, Profesor; născut înainte; Titlul dat, în semn de respect, tuturor celor care au reputația de a fi desăvârșit o operă. În artele martiale, acest titlu este rezervat șefilor sau creatorilor unui ryu sau a unui stil, în general deținătorilor celui de-al 10-lea Dan. În practica acest

titlu este conferit directorului unui dojo sau maeștrilor de arte marțiale. Titlul de dai-sensei, (mare maestru), este rezervat numai câtorva persoane, cum sunt Jigoro Kano, Gichin Funakoshi sau Morihei Ueshiba.

SEN-NO-SEN - Devansarea unei ofensive adverse, principiu de luptă.

SENSHU - Campion.

SENSHUKEN - Campionat.

SEOI - A pune pe spate.

SEPPUKU - Sinucidere ritual a samurailor; în încăperi sau curți interioare anume destinate; Așezați pe o rogojină acoperită cu o pânză albă, ei își îmbrăcați în alb, își tăiau pântecele, (locul unde se află hara), de la stânga la dreapta, urcând ușor pentru a demonstra că ei nu mai țin la viață. Un însotitor le tăia atunci capul dintr-o lovitură de sabie. Aceasta sinucidere, contrar fanteziei populare, nu a mers niciodată până la perforarea totală a abdomenului. Soțiile samurailor se sinucideau prin secționarea arterei carotide cu ajutorul unui pumnal. Expresia corespunzătoare, hara-kiri (a tăia pântecele) este considerată vulgară. Datina cerea ca, înainte de moartea samuraiului să compună un scurt poem de adio. De aceea el purta în permanență cu sine hartie și unelte de scris.

SHI - Patru.

SHIAI - Lupta în competiție, sau de antrenamente între doi sau mai mulți luptători.

SHIATSU - De la shin-deget, și atsu- (a apăsa). Tehnica de masaj local și de presiune pe anumite locuri ale corpului, făcute cu vârful degetelor pentru a tonifica sau a dispersa energia care circulă după meridianele acupuncturii. Anumite puncte caracteristice, în dată ce sunt (presate), au un efect de alinare, altele au o acțiune de înviorare, printr-o reacție nervoasă. Este un gen de acupunctură, dar fără ace.

SHICHI - Șapte.

SHIDO - Atenționare, avertisment ușor.

SHIHAN - Mare maestru, titlu superior în artele marțiale.

SIHO - Patru părți; patru membre; patru direcții.

SHIHO-WARI - Spargere a unor scânduri în patru direcții, făcute în forță, cu procedee diferite în care țintele sunt așezate "în cruce".

SHIN - Inima, suflet sentiment, valoare morală, caracter.

SHINGITAI - În artele martiale, este « tripla valoare » a celor care au atins gradul de centura neagră, **shin**, fiind valoare morală, caracterul, **gi**, valoare tehnică, iar **tai**, valoare fizică. Aceste trei valori (**shin, gi, tai**) sunt indisolubile și trebuie să meargă împreuna cu cel două principii de bază ale artelor marțiale: seiryoku zenyo, sau folosirea cu maxima eficiență a energiei, și jita-kyo-ei, sau întrajutorare mutuală și prosperitate. Aceastea sunt principiile extrase din (Bushido). Dansha, care posedă shingitai, reunește în el celul și pământul inclusiv omul. El este în acest caz un « om complet ».

SHIRO - Alb.

SHIKAKU - Descalificare.

SHINTAI - Deplasare, înaintarea și retragerea.

SHIPPAI - Eșec, eroare grosolană.

SHITEN - Pivot.

SHIZEN (SHISEI) - Postură, poziție.

SHINTO - Religie specifică japonezilor în opoziție cu Budismul.

SHITO-RYU - Școala de karate din OKINAWA, fondată de Kenwa Mabuni (1889-1952), care, la fel ca majoritatea vechilor maestri karate, a avut descendență din familie de samurai din Okinawa, stilul shito-ryu reunește mișcările lungi, dinamice și rapide cu cele stabile, rotunde, scurte și tari (fiecare reprezentând chintesența Shuri-te-ului și a Naha-te-ului la aceea dată). De aceea din cele peste 60 de katas-uri din Shito-ryu, jumătate seamănă cu cele din Shotokan, iar cealaltă jumătate cu cele din Goju-ryu, în acest stil forța fizică joacă un rol foarte important.

SHIZEN HONTAI - Poziție naturală de bază a corpului și a membrelor.

SHOBU - Luptă oficială.

SHOBU-HAJIME - Începeți lupta. Prin aceste cuvinte, arbitrul anunță luptătorii/ sportivii că pot începe meciul.

SHODAN - Primul nivel, primul grad.

SHOGUN - Era numit shogun adică general (Shogun - cel mai puternic daimyo, conducătorul administrativ al Japoniei), de către împărat acel daimyo care se dovedește a fi cel mai puternic și cel mai bogat. Shogunii guvernau autoritar în numele împăratului, aceasta din urmă neavând decât un rol onorific.

SHORINJI-KEMPO - Stil specific de karate, conceput de credincioșii zen în completare de exercițiile lor de non-meditație, un amestec de judo și de karate. Acest nume vine de la cel japonizat al mănăstirii chineze Shaolin-si de la tipul de (box chinezesc) care se practică acolo Shaolin-si quan-fa.

SHORIN-RYU KARATE-DO-Școala de karate, Shorin-ryu creată în 1830, în OKINAWA, de catre Matsumura Sokon (1808-1899). Shorin-ryu este termenul generic atribuit artelor marțiale okinawane ale stilurilor exterioare, Școala de karate, Shorin-ryu cuprinde 2 mari ramuri ale artelor marțiale okinawane, care, la rândul lor, cuprind mai multe stiluri: Shuri-te și Tomari-te.

Matsumura Sokon din Shuri și Matsumura Kosaku din Tomari sunt considerați astăzi inițiatorii celor 2 stiluri: Shuri-te și Tomari-te. Aceste 2 importante școli okinawane constituie punctul de plecare pentru sistemul de bază Shorin-ryu, în cadrul căruia maestrui generațiilor urmatoare au dezvoltat diferite stiluri. Stilurile erau identice în ceea ce privește baza conceptuală, deosebindu-se prin alegerea kata-urilor, pe care le-au împrumutat din sistemul de bază, Shorin-ryu.

SHOTOKAI - Stil de karate creat în școala de karate Shotokan prin anul 1926, de catre Yoshitaka Funakoshi fiul lui Gichin Funakoshi. Acest stil urmarește să dezvolte îndeosebi spiritul practicanților, cu alte cuvinte, să facă din karate mai mult o artă de a trăi decât un sport prin educarea capacității kime și antingeri stării mushin;

În cadrul Școli de karate Shotokan, s-au dezvoltat două ramuri distincte după moartea lui Gichin Funakoshi. Astfel a apărut Shotokai-ul condus de maestrul Shigeru Egami (1912-1981) care a urmat cel mai strict metoda maestrului său Gichin Funakoshi, în vremea căruia a fost unul din cei mai de seamă instructori ai școlii. În 1957, la moartea maestrului, devine instructor principal al Shotokan-ului, Egami fondând gruparea Shotokai, care refuză orice formă de competiție. Cu timpul, acest stil a devenit tot mai închis, chiar cu o tentă mistică, căutându-se atingerea unei trepte superioare a capacităților mentale prin exersarea aprofundată a kata-urilor, percepție filozofice stricte, chiar studii în direcția comunicării telepatici pentru controlul asupra adversarului.

În prezent această ramură este puțin reprezentată, la moartea lui Egami în 1981 conducerea școlii fiind preluată de elevul său Oshima Tsutomu.

SHOTOKAN- Școala de karate Shotokan este un stil de Karate introdus de maestrul Gichin Funakoshi (1868-1957). Foarte răspândit în lume, Shotokan se traduce prin (Școala lui Shotō), după porecla (Shotō) sub care era cunoscut maestrul Funakoshi, dar există și alte interpretări cum ar fi (Școala bradului și a valului), aici prin bradul mereu verde simbolizând veșnică tinerețe a concepțiilor și neîncetata lor înnoire iar prin val, munca necurmată care trebuie depusă pentru a putea însuși aceste principii, muncă asemenea valurilor care lovesc neîncetat țărmul. Acest stil pune accentul pe pozițiile adânci și lungi, pe tehnici eficace în luptă de la distanță și pe dezvoltarea vitezei. Tehnicile de mâini și cele de picior apar în proporții egale. Există numeroase kata, cum ar fi: Taikyoku, Heian, Tekki, Bassai, Kanku, Empi, Jion, Jitte ș.a.m.d., acestea fiind importante din Okinawa și modificate de maestrul Funakoshi, atât în privința unor tehnici, cât și a denumirilor inițial cu rezonanțe chinezești, dar apoi japonizate. Stilul Shotokan este popular în Japonia, mai ales în regiunea capitalei. Numeroase universități au în programul lor de studiu acest stil (Waseda, Takushoku, Keio ș.a.m.d.). Acest stil este primul care a fost predat în Japonia în anul 1922 și primul care s-a răspândit prin intermediul instructorilor japonezi în Europa și America, apoi în toată lumea, fiind și astăzi cel mai cunoscut stil de karate.

SHUBO – « Baston de braț », miscare în care brațul este folosit ca un baston.

SHOTEI - Podul palmei.

SHUTO - (Sabie de mâină); sabia mâinii, tăișul palmei.

SHUTO-UKE - Apărare executată cu muchia sabiei shinai.

SHURIKEN - Arme de aruncat de diferite forme, steluțe de otel unse cu otravă.

SOCHIN-DACHI - Pozitie hibridă între ko-kustu-dachi și zen-kutsu-dachi, dar mai puțin fandată și cu piciorul din fată întors, numit uneori « calaretul în diagonală ».

SODE - Mânecă.

SONO-MAMA - Nu mai mișcați.

SORE-MADE - Oprîți, asta este totul, timpul s-a sfârșit.

SOKUMEN AWASE UKE - Blocaj al unei loviturii de pumn executat cu ambele mâinii deschise.

SOKUTEI MAWASHI UKE - Blocaj circular, efectuat cu talpa piciorului.

SOKUTO - Lovitura de picior (in sabie); sabia piciorului.

SOTO - Exterior.

SOTO-UKE - Blocaj exterior în tetsui sau în uchi-komi, făcut cu latura exterioară a antebrațului. Blocaj realizat cu dosul articulației pumnului.

SUKIMA - Truc, fentă.

SUMI - Colț, unghi.

SUMO - Lupta japoneză ce se desfășoară în cerc. Potrivit legendei, originea luptei japoneze sumo se trage dintr-o confruntare în care s-ar fi angajat doi daimyo, pentru stăpânirea țării. De fapt, sumo nu ar face altceva decât să comemoreze lupta în care s-au angajat doi daimyo rivali, unul probabil corean, iar celălalt japonez, la începuturile perioadei istorice a Japoniei.

SUTEMI - Sacrificiu.

T

TAISHO - Încălzire.

TACHI - A sta în picioare.

TAE-KWON-DO - este o artă marțială coreeană, cunoscută în special pentru loviturile înalte cu piciorul. Semnificația celor trei silabe este următoarea:

-TAE - tehnica, lovitura executată cu membrele inferioare;

-KWON - semnifică tehnica executată cu pumnul închis;

-DO - reprezentă calea, metoda; Taekwondo reprezintă deci calea, metoda de luptă (fără arme) utilizând tehnici defensive și ofensive executate cu membrele inferioare și superioare.

Trăsătura specifică a Taekwondo este utilizarea cu preponderență a tehnicielor de luptă prin antrenarea membrelor inferioare. Sub denumirea actuală, Taekwondo este cunoscută începând cu deceniul 5 al secolului XX.

TAI - Poziție corporală, sau de aşteptare, cu atenția trează, pe care o are un luptător.

TAI NO SEN - Luarea inițiativei chiar în momentul când adversarul atacă.

TANDEN - Abdomen.

TANDOKU RENSHU - Antrenament de unul singur, studiu individual.

TANI - Vale.

TAMESHIWARI - Test de forță (tehnica de spargere).

TATAMI - Saltele tatami, saltea tatami, tatami puzzle. Un fel de saltea din paie presate, acoperită de o rogojină din paie de orez împletite, cu o bordură de pânză.

Aceste rogojini, a căror dimensiune medie este de 188 x 94 cm, iar grosime între 6 și 8 cm, acopereau podeaua inclusiv la palate, începând din secolul al XVII-lea.

TATE - În lung, perpendicular.

TATE-EMPI - Lovitură cu cotul, dată în plan vertical, în general de jos în sus și din față.

TATE SHUTO UKE - Blocaj unei lovitură cu (Sabia mâinii) în sens vertical.

TATE-ZUKI - Lovitura de pumn dată vertical.

TATE SHUTO UKE - Blocajul unei lovitură cu (sabia mâinii).

TAOLU - Kata în Wushu. Te - Mână.

TEBUKI - Articulația pumnului.

TE-NAGASHI UKE - Blocaj al unei lovitură, prin măturare cu palma.

TE-WAZA - Tehnici de maini. În judo, aceste tehnici cuprind trei mișcări:

- Uki-otoshi

- Seoi-nage

- Kata-guruma.

TEISHO - Baza palmei.

TEISHO AWASE UKE - Blocaj făcut cu baza palmei, cu ambele mâini simultan.

TEISHO-UCHI - Atac executat cu baza palmei, în general la fața adversarului.

TEKKI - Denumirea generală dată unui număr de trei tipuri de kata superioare, **Tekki shodan**, **Tekki nidan**, **Tekki sandan**, executate de unul singur, sau cu partener.

TEKUBI KAKE UKE - Blocaj « în cărlig » cu articulația pumnului.

TETSUI - Ciocan de fier.

TETSUI-UCHI - Lovitură dată cu baza pumnului, dinspre degetul mic, aplicată în revers sau secerând.

TETSUI-UKE - Blocajul unei lovitură de pumn printr-o lovitură de pumn, ca de ciocan, asupra antebrațului adversarului.

TOBI - Salt

TOBI-GERI - Lovitura de picior, aplicată din săritură.

TOKETA - Ieșit din fixare.

TOBI-KOMI-ASHI - Tehnica prin care se cosesc gambele adversarului sărind pe ele.

TOBI-KOMI TSUKI - Lovitura de pumn dată în săritură sau făcând un pas înainte.

TOBI-KONDE - Acțiune prin care te îndreptă spre adversar prin săritură, cu pas adăugat.

TOBI-YOKO-GERI - Lovitură de picior lateral, prin săritură.

TOKUI – Particular, executarea unei tehnici / kata la alegere.

TOKUI-TSUKI - Tehnica favorită pentru o lovitură de pumn.

TOKUI WAZA - Tehnica preferată.

TONFA - Baston sau bucată de scândură îngustă din lemn de esență tare, lungă de 45-60 cm, cântărind cca. 1 kg, prevăzută, la ¾ din lungimea sa, cu un maner fixat perpendicular, permitând să fie ținut în mână. Această unelă, care servea la zdrobirea boabelor de soia și la decorticarea orzului, a devenit, în secolul al XVII-lea, în timpul invaziei japoneze un scut și o armă. El era folosit de către țăranii din Okinawa pentru a-și proteja antebrațul împotriva loviturilor de sabie; întorcând rapid tonfa în jurul articulației pumnului, ea devinea o armă de atac.

TOMAE - În cerc.

TORI - Cel care execută, cel care atacă; În luptele de la antrenament, ca și în competiții, nume dat (celui care învinge) adversarului, numit uke, (cel care este învins). În aikido, tori este numit shitei sau nage.

TORIMASEN - Se spune astfel atunci când, în timpul unei lupte, nici una din tehnici nu a condus la obținerea unui punct.

TSU-ATE - Lovituri cu capul, în față, lateral, în spate.

TSUKI - Atac direct a loviturii cu pumnul; Lovitură directă, dată cu pumnul sau cu palma.

TSUKI-UKE - Lovitura de oprire sau contraatac-blocaj prin lovitura de pumn.

TSUKI-WAZA - Tehnica de lovire directă.

TSUKI NO KOKORO - Spiritul lunii. Concentrarea gândului înainte de a executa o mișcare sau de a intra în luptă. Este starea de spirit total detășată, care permite să se observe tot ceea ce se află în jur, în cele mai mici detalii, este conștiința globală a mediului ambient, după cum Luna, nemîscată vede tot ceea ce se află în jurul ei dar nu este impresionată de cele ce luminează.

TSUZUKI-Partea superioară a frunții, putând servi ca arma în « lovitura de cap », denumită popular « lovitura de bilă ».

U

UCHI - Interior

UCHI-UGE-Aparare internă.

UCHI-KOMI - Intrarea la un procedeu tehnic (Judo).

UCHI-WAZA - Tehnica de atac defensiv, biciuit.

UDE - Antebraț.

UDE-UKE - Blocarea unei loviturii cu antebrațul.

UESHIBA MORIHEI - Creatorul disciplinei aikido. Cele trei ideograme japoneze care-i formează numele reprezintă: **-AI** = armonie,
-KI = energie universală,
-DO = cale.

Astfel, Aikido se poate traduce prin "Calea Armoniei Universale". Aikido a crescut în popularitate la Tokio sub conducerea fiului lui Morihei, Kisshomaru Ueshiba. Morihei a devenit cunoscut sub numele de O Sensei sau Marele Învățător, fără a renunța la dedicația lui pentru îmbogățirea și rafinarea "Căii". În arta creată de Maestru, se pune accentul pe importanța realizării armoniei între suflul vital (ki), corp și natură.

UKE - Cel care se apară; Apărare executată, în general prin blocarea loviturilor adversarului.

UKEMI - Căderile specifice în Judo, școala căderii (se regăsește și în Karate).

UKI - A zbură.

UKE-WAZA - Procedee tehnice de apărare, de eschivă cu ripostă prin lovitură sau prin dezechilibrare și proiectare, cu sau fară sutemi waza (tehnică de sacrificiu).

URA - Contrar, invers.

URA-KEN - Lovitura dată cu dosul pumnului, în special în timpul unei eschive.

USHIRO - În spate.

USHIRO ASHI-GERI - Lovitura de picior dată spre înapoi.

USHIRO EMPI-UCHI - Lovitură de cot dată spre înapoi.

USHIRO-GERI - Lovitură de picior spre înapoi.

USHIRO HIJI-ATE - Lovitura de cot dată spre înapoi.

UTSURI - A transporta, a deplasa.

W

WA - Pace, armonie. Acest concept, tipic japonez, tinde să unească într-un tot unitary seninătatea spiritului și armonia acestuia cu energia cosmică. Este echivalentul principiului ju.

În Ryuko no maki, stă scris: "Dacă dușmanul se îndreaptă către noi, noi ne luptăm cu el; dacă pleacă, îl lăsăm în pace. Înfruntându-l pe dușman, suntem de acord cu el. Deoarece 5 plus 5 fac 10, aşa cum 1 plus 9 fac tot 10. Toate acestea înseamnă armonie ». Wa este deci simbolul unității forțelor cosmice și umane, al sufletului și al corpului, al ființelor între ele. Aceasta este identificarea fundamentală a întregului și al eului.

Wa condiționează, în consecință, toate artele și științele și tinde astfel să concilieze aspectele pozitive, materiale, cu stările active sau de energie. De fapt, wa este considerat principiul esențial al universului, în același timp creativ și distructiv, pozitiv și negativ, activ și pasiv. El este identic cu dao chinez care unește într-un același principiu etern forțele complementare yin și yang ale doctrinelor taoismului. Este do japonez, (calea supremă) care trebuie în mod necesar urmată de oameni pentru a ajunge la unirea perfectă a existenței lor spirituale și marțiale cu cosmosul. Wa este în definitiv însăși esența a ceea ce unii numesc principiul divin, Dumnezeu, existența supremă, energia cosmică.

WADO-RYU - Școala de Karate Wado-ryu s-a constituit în 1934 de către maestrul fondator, Otsuka Hironori (1892-1982), unul din discipolii lui Gichin Funakoshi. Wado-ryu a apărut prin îmbinarea Karate-ului venit din Okinawa cu arta marțială tradițională Japoneză, Shinto-Yoshin-Ryu Jiyu-jutsu, fiind un stil de Karate cu rădăcini în vechea Japonie.

Caracterul Wadin cuvântul Wado este preluat din primul articol al primei constituții japoneze care a fost elaborată de Shotoku Taishi. Acest prim articol stipulează că Wa (armonia) este însuși spiritul Japoniei - spiritul Japonez.

Caracterul Do înseamnă drum, cale, prin asta înțelegând calea de urmat, calea dreaptă pe care trebuie să mergem. Otsuka Hironori; prin urmare Wado ne arată că BUDO (artele marțiale) sunt o cale a armoniei și toate tehniciile folosite trebuie să se supună acestei armonii generale. Wado înseamnă armonia dintre cer, pământ și oameni, armonie bazată pe comuniunea dintre trei elemente esențiale.

WA-TSUKI - Lovitură de pumn circulară, în măturare orizontală.

WAKI - Latura, flanc.

WAKI IN - Sub axial.

WAKARE - A separa, a despărți.

WANRYOKO - Forță brutală.

WAZA - Tehnică, artă; Aceasta însemnă în artele marțiale, aplicarea practică la forma de kata, pentru apărare ca și pentru atac.

WASHIDE - Lovitura cu degetele strânse ale mâinii.

X, Y

YAMA - Munte.

YAMA-ZUKI - Lovitura de pumn (munte), dată cu ambii pumni simultan, la două nivele diferite, unul din pumni lovind de sus în jos, ca un upercut.

YAME - Stop, opriți-vă! ...strigătul arbitrului când dorește să oprească lupta pentru a controla o poziție, pentru a-i face pe luptători să revină la poziția lor de la începutul meciului sau pentru a semnala epuizarea timpului acordat pentru un meci.

YAKO - Artera femurală.

YAWRA - Vechiul nume dat artelor marțiale.

YOI - Pregătiți-vă, atenție. În artele marțiale, poziție de așteptare a atacului. Bastonul, sabia Shinai, sau arcul se află sub brațul drept, cu vârful spre sol, în fața luptătorului. În kata, această poziție- yoi- precede imediat salutul.

YOSHI - A relua, a continua după o interupere.

YOKO - Lateral, alături.

YOKO-GERI KE-AGE - Lovitură de picior laterală, dată de jos în sus, biciuită.

YOKO-GERI - Lovitură de picior lateral, penetrantă.

YOKO EMPI-UCHI - Lovitură de cot dată lateral, pe o linie dreaptă.

YOKO-GERI - Lovitură de picior circulară sau azvârlită lateral.

YOKO-HIJI-ATE - Lovitura de cot și de antebraț dată lateral.

YOKO KEKOMI - Lovitura de picior (penetrantă) pe partea laterală.

YOKO MAWASHI EMPI-UCHI - Lovitură de cot circulară către înainte.

YOKO TOBI-GERI - Lovitura de picior laterală, dată din săritură.

YON – Patru.

YON DAN - Al patrulea nivel; al patrulea grad.

YONHON KUMITE - Lovitura de împungere, aplicată cu cele patru degete ale mâini întinse.

YORI-ASHI- Tehnica de deplasare prin glisarea simultană a picioarelor.

Z

ZA - Așezat, culcat.

ZANSHIN- Atenție, spirit alert, spirit mereu treaz, vigilență; A opta și ultima poziție a trăgătorului cu arcul, după lansarea săgeții (hanare). Trăgătorul trebuie să rămână în poziția finală a lansării săgeții cel puțin până când aceasta a atins ținta, fără a se mișca și fără a privi zborul săgeții, așteptând ca încordarea musculară și nervoasă să scadă, înainte de revenirea la poziția inițială. Zanshin-ul exprimă astfel ideea că tirul nu se termină niciodată. Karate, kendo, aikido - Stare de alertă sau de vigilență a luptătorului, înainte și după ce l-a lovit pe adversar, pentru a putea preveni orice replică ofensivă.

ZA-REI - Salutul de jos. Salut tradițional executat în genunchi.

ZEN - Școală filozofică japoneză a cărei origine se găsește în doctrina chan chineză (ea însăși o adoptare a doctrinei, sectei budhiste dhyana), dar care s-a modificat, în Japonia, prin sentimentul shinto de venerare a naturii.

ZENSHIN - Corpul întreg.

ZEN-EMPI - Lovitură de cot, dată spre înainte, dar prin rotirea întregului corp pentru a o sprijini.

ZENKUTSU-DACHI - Poziție fandată în față cu gamba avansată îndoită, iar cea din spate Uke ;

Blocuri:

-**Gedan Barai** – bloc pentru o tehnică sub nivelul centurii(gedan);

-**Age Uke** – bloc pentru atac la cap (jodan);

-**Soto Uke** – bloc la chudan din exterior spre interior;

- Uchi Uke** – bloc la chudan din interior spre exterior;
- Shoto Uke** – bloc cu tăișul mâinii (shuto);
- Manji Uke** – blocaj simultan la nivel jodan-chudan;
- Morote Uke** – blocaj cu două brațe, în care unul întărește forța celuilalt, prin împingere laterală;

Geri – Lovitura cu piciorul:

- Mae Geri** – Lovitura în față cu piciorul;
- Mawashi Geri** – Lovitura circulară cu piciorul;
- Yoko Geri Kekomi** – Lovitura laterală cu piciorul;
- Yoko Geri Keage** – Lovitura laterală biciuită cu piciorul;
- Ushiro Geri** – Lovitura cu piciorul în spate;
- Ura Mawashi Geri** – Lovitura circulară inversă de agățare cu călcăiul sau talpa, din afară spre interior;
- Mikazuki Geri** – Lovitura circulară cu talpa piciorului;
- Tobi Geri** – Lovitura cu piciorul prin săritură (normal prin biciuire);

Zuki – Lovitura cu pumnul:

- Oi Zuki** – Lovitura cu pumnul pe partea din față;
- Gyaku Zuki** – Lovitura cu pumnul de pe partea din spate;
- Kizami Zuki** – Lovitura cu pumnul din față prin împingerea umărului;
- Tate Zuki** – Lovitura cu pumnul întors vertical;
- Age Zuki** – Lovitura alunecată oblic în sus;
- Yama Zuki** – Lovitura cu ambele brațe simultan, în formă de U.

Dachi – Poziții:

- Kiba Dachi** – Poziția călărețului;
- Zenkutsu Dachi** – Poziție de atac spre înainte;
- Kokutsu Dachi** – Poziție de apărare;
- Kosa Dachi** – Poziție cu picioarele încrucișate;
- Neko Ashi Dachi** – Poziția pisicii.

Alte lovitură:

- Nukite** – Lovitura cu degetele;
- Uraken** – Lovitura cu dosul pumnului;
- Tettsui** – Lovitura de ciocan cu pumnul;
- Haito** – Lovitura cu partea laterală internă a palmei (zona degetului mare);
- Teisho uchi** – Lovitura cu podul palmei;
- Haishu uchi** – Lovitura cu dosul palmei deschise.

29.BIBLIOGRAFIE

- Teruyuki Okazaki-/ Milorad V. Stricevic M.D -THE TEXTBOOK OF MODERN KARATE**, Kodansha International, ISBN:4-7700-2141-0;
- Masatoshi Nakayama- DYNAMIC KARATE**, Ed. Kodansha International Ltd.All right reserved, 1966. Printed in Japan.Originally published by Tsurushobo Publication Ltd. ISBN 978-0-87011-788-6/ISBN 978-4-7700-1288-3 (in Japan);
- Teruyuki Okazaki -PERFECTION OF CHARACTER/GUIDING PRINCIPLES FOR THE MARTIAL ARTS & EVERYDAY LIFE**, GMW Publishing, Philadelphia, USA, ISBN-13:978-0-9785763-2-5, ISBN-10:0-9785763-2-2;
- Teruyuki Okazaki-Dojo Kun sau perfecționarea caracterului**, traducere în limba română, Editura Romprint, 2017, ISBN:978-973-1933-41-2;
- Masatoshi Nakayama-Best Karate, vol 1, Kodansha International Ltd.**
- Louis Frederic –DICȚIONAR DE ARTE MARTIALE**, Ed. Enciclopedică, București,1983, ISBN:973-45-0032-5;
- Funkakoshi Gichin-KARATE DO KYOHAN-MASTER TEXT FOR THE WAY OF EMPTY HAND**, San Diego: Neptune Publications, 2005;
- Kanazawa Hirokazu-SHOTOKAN KARATE INTERNATIONAL-Kata** vol. 1, 2;
- Simion Tudorel-Karate Shotokan: istorie, tradiție și practică**, Brasov, Ed. Romprint, 2011, ISBN:978-973-7761-60-6;
- Simion Tudorel-Karate Kata Shotokan**,Ed. Lux Libris, Brasov,1995,ISBN:973-96308-2-0;
- Karate-do: Meisei-juku Zengo (Before and after Meisei-juku)**Otsuka, H. (p. 55). Japan: Sozou, ed. 1977;
- Catalin Honciuc-ASHIHARA KARATE ROMÂNIA**: primele generații în primii cinci ani-Ecran Magazin, 2015, ISBN 978-973-8281-71-4;
- Vince Morris-THE SECRET ART OF PRESSURE POINT FIGHTING**, Techniques to Disable Anyone in Seconds Using Minimal Force, Ulysses Press, P.O. Box 3440, Berkeley, CA94703, www. Ulysses Press, ISBN13:978-1-56975-623-2, Library of Congress Control Number 2007933419;
- Hidetaka Nishiyama, Richard Brown, KARATE,The Art of"Empty Hand" Fighting**, TUTTLE PUBLISHING, RUTHLAND, VERMONT, SINGAPORE, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, LCC CARD, No. 59010409,ISBN 978-8048,5122-0;
- Ann Holiday-INIZIAZIONE ALLA KINESIOLOGIA, EQUILIBRO ENERGETICO RAFFORZAMENTO MUSCOLARE, Kinetoterapia, Eliberarea energiei si fortificarea muschilor**, ISBN 978-973-636-536-2, Editura ANTET XX PRESS, 2005;
- JANET WRIGHT-REFLEXOLOGIE ET ACUPRESSION**, Bridgeman Art Library, Londres, New York, Freud Museum, Londres 22, Flammarion, Quebec, pour l'édition canadienne, ISBN 2-89 077-203-9, ed.2000.

30.TABLA DE MATERII

1.	Maeștrii legendari ai Karate Tradițional.....	4
	A.Teruyuki Okazaki.....	4
	B.Hirokazu Kanazawa.....	6
	C.Keigo Abe.....	8
2.	Cuvânt Înainte.....	10
3.	Originile și istoria Karate.Filozofia karate.....	16
	3.1Analiză istorică.....	17
	3.2.Elemente ale dezvoltării karate.....	17
4.	Simbolul și filozofia karate.....	20
	4.1.Originea simbolului karate.....	20
	4.2.Filozofia karate.....	21
5.	Karate în România.....	25
6.	Idei privind înțelegerea și studiul karate.....	28
	6.1.Tehnică și sport.....	28
	6.2.Cercetarea absolutului.....	29
	6.3.Zen și karate.....	36
	6.4.Teoria.....	36
	6.5.Practica.....	41
7.	Dojo eticheta în timpul antrenamentului și în afara acestuia.....	45
	7.1.Dojo Kun.....	47
	7.2.Niju Kun	50
	7.3.Gradele în karate.....	50
8.	Stiluri în karate-ul tradițional.....	52
	8.1.Stilul Shorin Ryu.....	52
	8.2.Stilul Shotokan.....	55
	8.3.Stilul Wado Ryu.....	58
	8.4.Stilul Shito Ryu.....	60
	8.5.Stilul Goju Ryu/Goju Kai.....	62
	8.6.Stilul Kyokushin Kai.....	64
9.	Antrenorul de karate.....	67
10.	Idei privind dezvoltarea, concentrarea și controlul forței.....	70
	10.1.Spațiul de luptă.....	77
11.	Kiai-Concentrare și eliberare de energie.....	79
	11.1.Povestiri despre kiai.....	81
12.	Antrenamentul de karate.....	89
13.	Practica inteligentă. Atitudine pozitivă.....	94
	13.1 Ce este respiratia profundă.....	96
14.	Karate pentru adulți.....	97
15.	Karate pentru femei.....	100
16.	Karate pentru copii	103
17.	Tehnici de bază	107
18.	Pozițiile în karate.....	111
19.	Tehnici de blocare.....	116
20.	Tehnici de lovire cu bratele.....	120
21.	Tehnici de lovire cu piciorul.....	127

22.	Modalități de practică pentru începători.....	133
	22.1.Ten No Kata.....	133
	22.2.Ten No Kata Omote.....	134
	22.3.Ten No Kata Ura.....	138
23.	Kihon.....	144
24.	Kata.....	147
	24.1.Kata Shorin Ryu	149
	24.2.Kata Shito Ryu	151
	24.3.Kata Shotokan	151
	24.3.1.Heian Shodan.....	154
	24.3.2.Heian Nidan.....	158
	24.3.3.Heian Sandan.....	163
	24.3.4.Heian Yondan.....	169
	24.3.5.Heian Godan.....	175
	24.4.Kata Goju Ryu/Goju Kai	180
	23.5.Kata Wado Ryu	182
25.	Kumite.....	184
	25.1.Yakusoku kumite.....	184
	25.1.1.Gohon kumite.....	184
	25.1.2.Sambon kumite.....	185
	25.1.3.Kihon Ippon kumite.....	186
	25.1.4.Kaeshi Ippon kumite.....	187
	25.1.5.Jiyu kumite.....	188
	25.2.Happo Kumite.....	190
26.	Karate-formă de autoapărare.....	192
27.	Karate-sport și mijloc de educație	194
28.	Dicționar.....	201
29.	Bibliografie.....	222
30.	Tabla de materii.....	224