



DESPRE KARATE

Ce este karate-do?

Karate reprezinta o arta martiala de autoaparare in care loviturile de brat sau de picior, acompaniate de respiratia adecvata si de kiai (strigat cu spirit), sunt executate din pozitii stabile. Mai mult decat lupta, karate-ul dezvoltă disciplina, autodisciplina, atitudinea pozitiva si idealuri nobile.

Antrenamentul in karate se efectueaza la niveluri diferite (incepatori, intermediari, avansati) si se compune din trei parti: kihon, kata si kumite. In antrenamentul de karate se urmareste dezvoltarea acurateti tehnicii, a vitezei, fortei, kime-ului si spiritului de lupta.

Kihonul se ocupa cu invatarea tehnicilor de baza. Acum elevii studiaza pozitii, loviturile si miscari simple. In functie de cum stapaniti tehnicile din kihon, la fel de corect veti reusi sa lucrati kata (o insiruire de miscari in centrul unor adversari imaginari care ataca).

Kumite inseamna lupta. In kumite se acorda o foarte mare importanta zonelor vulnerabile (fata, gat, plexul solar, coaste, organe genitale, etc.) ale corpului uman, care pot fi atacate prin diverse lovituri. In competitii obisnuite de karate zonele care pot fi atacate si punctate sunt foarte clar delimitate si exclud punctele vulnerabile. De asemenea lupta trebuie sa fie non contact sau semicontact, adica in permanenta control al tehnicii.

Karate-ul este o activitate alerta, in care ai nevoie de multa energie si concentrare. Fiecare antrenament incepe cu o incalzire sistematica in care toti muschii corpului sunt angrenati. Respiratia are un rol foarte important in karate; de asemenea contractarea-decontractarea, procedeul care permite aruncarea, explozia tehnicilor in tinta. Relaxarea in karate nu inseamna totala deconectare, este mai mult o stare a mintii, o stare de spirit in care putem percepe absolut totul fara a ne indrepta atentie catre ceva anume. Flexibilitatea este un alt factor important in karate: ofera viteza si usurinta in tehnica.

In karate nu conteaza masa sau forta, de aceea este o arta martiala excelenta pentru femei. Karate este un sistem excelent de a tine in forma si armonie corpul si mintea. Nu este un sport de sezon (se poate practica pe orice vreme) si nu tine cont de varsta, rasa, sex, religie. Astfel dojo-ul devine un mic univers in care cu totii suntem egali, dar, evident diferiti. Karate-do inseamna viata prin karate. Nu mai este vorba despre sport sau competitie ci despre un mod de viata, cand incerci sa aplici zi de zi ceea ce inveti in dojo.

De la sensei Gichin Funakoshi la sensei Hidetaka Nishiyama

Karate-ul reprezinta un sistem de lupta, o arta martiala care a fost dezvoltata in insula Okinawa, apoi in Japonia de unde, datorita popularitatii castigate, s-a extins pe intreg mapamondul: USA, Europa, Australia, Africa. Tehnica folosita este foarte variata (lovituri, blocaje, eschive, prize), utilizeaza legile fizicii si urmareste implicarea mentala, emotionala pentru a obtine lovitura maxima (todome)! Acesta este motivul pentru care in karate fizicul si psihicul devin unul si

acelasi lucru, exact ideea promovata de sensei Gichin Funakoshi. Inainte de a explica cine a fost Gichin Funakoshi sa ne ocupam putin de etimologia cuvintului "karate".

Cuvantul karate este o combinatie a doua caractere japoneze: kara, insemnand gol si te, insemnand mana. Prin urmare karate inseamna mana goala sau arta de a lupta cu mainile goale (fara arme).

Gichin Funakoshi (1868-1957) este fondatorul stilului Shotokan, unul dintre cele mai vechi si mai practicate stiluri de karate. S-a nascut in Okinawa, intr-o familie instarita. A inceput antrenamentul in karate la 12 ani avand maestri pe Yasutsune Azato si Yasutsune Itosu. Multi ani a lucrat ca invatator dar a renuntat pentru a-si deschide o scoala de karate. Maestrul Funakoshi este primul care a introdus in Japonia (1916) un nou mod de viata: karate-do (do in japoneza inseamna drum, cale de urmat), disciplina absoluta.

Desi Gichin Funakoshi a avut marele merit de a face primul pas in istoria karate-ului modern, un merit la fel de mare il au toti cei care l-au urmat si care au transformat karate-ul pentru a-i spori eficienta si a-l aduce la ceea ce este el astazi. De exemplu Yoshitaka Funakoshi, al treilea baiat al maestrului, a fost cel care a efectuat modificari notabile in sistemul de pozitii al karate-ului, in lovitori; de asemenea acesta a introdus numeroase katas-uri (cele 5 Heian, cele 3 Tekki, Kanku Dai, Kanku Sho, Empi, Gankaku, Jutte, Hangetsu, Jion, Meikyo etc.), pe care sensei Taiji Kase le aminteste cu drag intr-un interviu din 1988. Yoshitaka a condus scoala de Shotokan a tatalui sau pana in 1945.

Alti maestri care au care au trecut prin dojo-ul lui sensei Funakoshi sunt: Taiji Kase, Tsutomu Ohshima, Nakayama Masatoshi, Hidetaka Nishiyama. Sub indrumarea acestor personalitati karate-ul a devenit o arta martiala mondiala. S-au infiintat asociatii, federatii (JKA, SKA, ITKF, FRKT etc.) si numeroase cluburi de karate.

Dojo Kun, Niju Kun

Gichin Funakoshi era convins că aspectul spiritual si cel intelectual sunt mult mai importante decât cel fizic în karate. Iata chintesenta ideilor sale despre karate:

Dojo Kun:

Hitotsu! Jinkaku Kansei ni Tsutomuro Koto.
Hitotsu! Makoto no Michi wo Mamoru Koto.
Hitotsu! Doryoku no Seishin o Yashinai Koto.
Hitotsu! Reigi o Omonzuru Koto.
Hitotsu! Kekki no Yu o Imashimuru Koto.

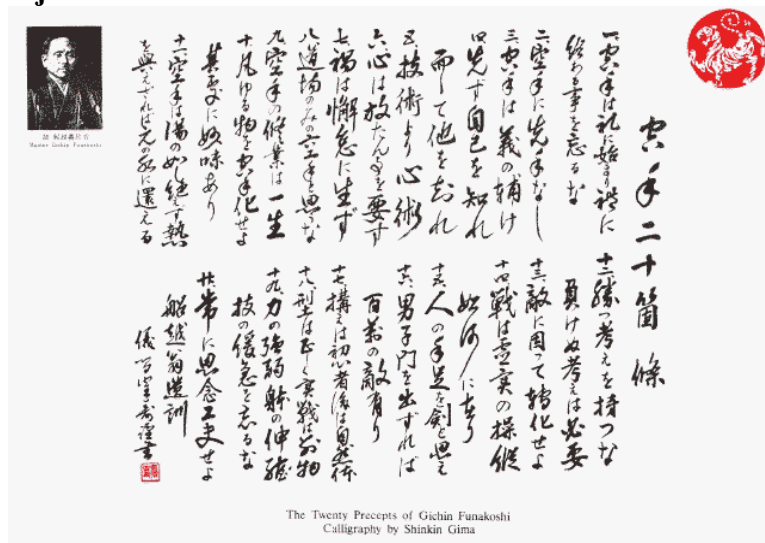
In traducere aproximativa:

Unu! Urmareste desavarsirea caracterului.
Unu! Apara calea adevarului.
Unu! Propune-ti sa excelezi.
Unu! Dovedeste-te politicos.

Unu! Abține-te de la un comportament violent.

Ati observat probabil ca fiecare "propozitie" incepe cu UNU. De ce nu 1, 2, 3 ... ? Pentru ca maestrul Funakoshi a considerat ca nu exista una mai importanta decat cealalta astfel incat toate trebuie considerate de o importanta egala.

Niju Kun:



1. Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.
2. Karate ni sente nashi.
3. Karate wa gi no tasuke.
4. Mazo jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.
5. Gijutsu yori shinjutsu.
6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu.
7. Wazawai wa getai ni shozu.
8. Dojo nomino karate to omou na.
9. Karate no shugyo wa issho de aru.
10. Arai-yuro mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.
11. Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.
12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.
13. Tekki ni yotte tenka seyo.
14. Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.
15. Hito no te ashi wo ken to omoe.
16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.
18. Kata wa tadashiku jinsen wa betsu mono.
19. Chicara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.
20. Tsune ni shinen kufu seyo.

In traducere:

1. Karate începe și se sfârșește cu respect.
2. În karate-do nu există intenția de atac.

3. Karate este în slujba justiției.
4. Cunoaște-te pe tine însuți (însăși), apoi pe ceilalți.
5. Intuitia este mai mult decât tehnica.
6. Eliberează-ti mintea.
7. Ghinionul apare întodeauna din neglijență.
8. Karate nu se practica numai în dojo.
9. Karate se practica toata viața, nu există limita.
10. Modelează-ti viața de zi cu zi după karate-do, vei ajunge la myo ().
11. Adevărata artă Karate este ca apa fierbinte: se transformă în apă rece dacă nu este încălzită permanent.
12. Nu te gândi cum să câștigi, gândește-te cum să nu pierzi.
13. Alternează tehnicile de apărare.
14. Batalia se desfășoară după cum manevrezi starile de kyo (deconcentrare, incapacitate de ripostă) și jitsu (concentrare, capacitate de ripostă).
15. Gândește-te la mână și la piciorul cuiva ca la o sabie.
16. Când îți părăsești locuința ai în față numeroși dușmani. Atitudinea ta poate invita la luptă.
17. Începătorii trebuie să ajungă să stăpânească perfect pozițiile fără să le judece, abia după aceea devin naturale.
18. Kata trebuie executat corect, fără schimbări, o luptă reală este, însă, cu totul altceva. Dacă o kata este executată și stăpânită corect, comportamentul într-o luptă reală este ca al apei și succesiunea starilor kyo-jitsu este corectă.
19. Puternic și delicat, întins și contractat, încet și rapid, toate trebuie corelate cu respirația.
20. Gândește și trăiește cu aceste percepțe în minte în fiecare zi.

Karate-ul este un sistem de educație prin care se urmărește dezvoltarea unui spirit liber, puternic, neînfricat, pozitiv, luptător și inteligent.

Nota: *Antrenează-te pentru a deveni un om liber și capabil. Tu ce ai făcut astăzi pentru tine?*