

Artele martiale
Karate

O piatra pretioasa nu se lustruiește fara sa fie mult frecata si nici omul nu se perfectioneaza daca nu trece prin incercari.

Originea Karate-ului

Karate inseamna in limba japoneza “mana goala” , iar denumirea corecta este Karate-do- “calea mainii goale”. Karate provine din Okinawa, una dintre insulele Ryukyu care formeaza un lant de insule prin care se poate trece din China in Japonia. Datorita pozitiei lor geografice ele au favorizat intalnirea si cooperarea dintre culturile japoneza si chineza. In anul 1609, insula Okinawa a fost invadat de trupele japoneze. Conducatorul insulei a fost dus in Japonia ca ostatic pentru a preintampina orice incercare de rascoala, iar japonezii au instalat rapid o forta de politie in capitala insulei, Naha, pentru a supravegea locuitorii. Urmatoarea masura luata a fost izgonirea militarilor si confiscarea tuturor armelor. Japonezii erau siguri ca fara arme locuitorii insulelor Ryukyu nu se vor putea rascula.

Invadatorii nu au luat insa in considerare mostenirea straveche a acestei populatii insulare: artele martiale. In urma legaturilor comerciale stranse dintre Okinawa si China, stilurile de arte martiale Kung Fu si diverse alte metode de lupte chinezesti s-au amestecat cu tehnicile de lupta indigene. Aceste lupte cu mainile goale erau numite in Okinawa, te, adica “maini”. Locuitorii insulelor Ryukyu dupa ce s-au sfatuit cu calugarii cei batrani din munti, au inceput sa-si intareasca pumnii si coatele lovind saci cu paie si nisip ud.

Au trecut apoi la trunchiuri de copaci si loveau zi de zi cu pumnii in scoarta lor, pana li s-au format portiuni foarte rezistente in diferite parti ale corpului.

Armura soldatilor japonezi era facuta din trestie de bambus lacuita si din cureluse de piele. Ca urmare, atunci cand cei din Okinawa au hotarat sa inceapa razboiul de gherila, degetele lor intarite devenise niste arme de temut care patrundeau cu usurinta prin armura asupritorilor, ucigandu-i pe loc. Cand japonezii au trimis in ajutor trupe calare pentru a innabusi revoltele, locuitorii insulelor au inventat lovituri de picior mortale, executate prin sarituri. In acest fel nici macar un dusman calare nu mai era o problema. Taranii au luat si ei parte la lupta transformandu-si uneltele folosite la munca campului in arme fatale. Manerul unei pietre de macinat orez, tonfa, era folosit pentru a para loviturile de sabie ale unui samurai. Secera cu care se

taiau spicele la vremea recoltatului, kama, devenise o arma extraordinara utilizata contra atacurilor cu lancea sau cu sabia.

Aceasta transformare a uneltelor agricole a adus in zilele noastre la studiul armelor clasice din Okinawa, kobudo, in cadrul artelor martiale indigene.

Nasterea Karate-ului modern

Treptat, locuitorii insulei Okinawa au acceptat ideea ca stapanii lor japonezi nu aveau de gand sa plece vreodata. Ca urmare ei au admis statutul de a fi ocupati, fara sa se bucure, dar nici sa se revolte. In 1868 s-a nascut Gichin Funakoshi, fiul unui functionar marunt din Okinawa. Tanarul Funakoshi a invatat, pe masura ce crestea, arta martiala, te, din Okinawa de la un mare maestru al carui nume era Azato. Atunci cand a implinit 25 de ani, Gichin Funakoshi ajunsese sa stapaneasca aceasta arta si, in acelasi timp, a devenit profesor in cadrul unei scoli. Dupe ce un inspector scolar a asistat la o demonstratie a maiestriei sale Gichin Funakoshi a primit aprobarea sa introduca artele martiale in programa de invatamant. Karate a devenit cunoscut si a ajuns sa fie predat in toate scolile din Okinawa.

Introducerea in Japonia a ceea ce se numeste in zilele noastre Karate a avut loc in 1912. In acea perioada flota imperiala, sub comanda amiralului Dewa, ancorase in golful Chujo din Okinawa. Echipajul fusese cazat in scoala unde preda Gichin Funakoshi si tanarul profesor a organizat ad-hoc o demonstratie de Karate. In acest fel fama Karate-ului a ajuns pana la Tokio. Aproape 10 ani mai tarziu, in anul 1921, insusi imparatul Japoniei l-a invitat pe Funakoshi sa-si prezinte maiestria in fata lui. Imparatul a fost atat de impresionat de demonstratia facuta incat, dupa aceea, l-a rugat pe Funakoshi sa vina in Japonia ca sa predea aceasta arta. In decursul a 5 ani acest profesor de scoala din Okinawa a devenit idolul cluburilor de arte martiale din Japonia. Gichin Funakoshi se apropia de cea de-a saizecea aniversare a zilei de nastere. El a infiintat la Tokio prima lui scoala de antrenament numita dojo. Aceasta scoala purta numele de shotokan- "clubul din Shoto". Funakoshi folosise in tinerete, pe cand scria poezii, pseudonimul Shoto, asa ca a considerat ca numele este bine ales. Shoto insemna in limba japoneza "pinii care se unduiesc in bataia vantului". Gichin Funakoshi a pus astfel bazele celei mai mari scoli de Karate din lume. Cu toate ca la momentul respectiv aceasta arta era inca denumita "mana din Okinawa", cu vremea ea s-a transformat in Karate-do adica "calea mainii goale".

Faima acestui nou stil de Karate a dus la cresterea numarului de scoli de Karate in toata Japonia si alti maestrii din Okinawa au inceput sa predea stilurile proprii. Primul clasat in urma lui Funakoshi era Chojun Myiagi din scoala Goju-ryu, urmat de Kenwa Mabuni din scoala Shito-ryu. Au urmat multi altii care au lansat Wado-ryu, Shotokai, Kyokushinkai si Shukokai. Astazi milioane de practicanti ai Karate-ului din lumea intreaga studiaza unul dintre cele 15 stiluri importante si numeroasele lor variante.

Ce este Karate?

Chiar de la primele lectii un incepator in Karate invata lovituri mortale, deoarece Karate-do este un sistem care permite orice in lupta. Conceptul care sta la baza acestei arte este tocmai de a folosi orice se afla la indemana celui care o practica pentru a invinge prin tehnica sa, fortandu-l si atragandu-l pe adversar intr-o lupta de supravietuire. Karate se bazeaza pe lovituri aplicate cu mana, piciorul, capul sau genunchiul. Atunci cand ajunge sa stapaneasca toate aceste tehnici utile, karateka primeste prima sa centura neagra, numita shodan, la randul sau el fiind considerat sensei, adica maestru.

Probabil ca la inceput karateka considera aceasta arta un sistem de autoaparare. Apoi, un urma unui antrenament dur si indelungat, dupa confruntarea dintre minte si trup, care apare atunci cand trebuie realizata o reactie reflexa instantanee in orice situatie data, se resimte o senzatie de calm in interior si de pace. Karateka atinge acel stadiu cand castiga batalia cu el insusi si nu mai trebuie sa dovedeasca faptul ca este in stare sa lupte. De fapt, el va prefera adesea sa evite o lupta. Dar atunci cand se impune o confruntare, el va fi mai mult decat pregatit ca s-o trateze in modul eficient pentru care a fost antrenat.

Invatarea Karate-do

Sala sau locul unde se tin antrenamentele se numeste Dojo. Tehnicile de baza sunt exersate de obicei cu un partener, dupa care sunt repetate mereu. Singurul lucru care este interzis in Karate este vatamarea unui coechipier sau unui adversar in competitie. Realizarea acestei cerinte implica multa pricepere si o judecata sanatoasa. O parte a antrenamentului este dedicata

exercitiilor de lupta cu un adversar imaginar. Aceasta forma se numeste kata si seamana foarte mult cu boxul simulat. Multi specialisti traditionalisti considera ca acesta este aspectul cel mai important din Karate. Reprezentanti de frunte ai acestei arte isi dedica intreaga viata perfectionarii miscarilor si starii de spirit din kata.

Kiai-ul din karate

Un practicant de karate trebuie sa cunoasca bine zonele vitale ale corpului si sa fie in stare sa aplice cu exactitate in acele puncte o lovitura cu mana sau piciorul. Un karateka, adica cineva care studiaza karate, va scoate un strigat extreme de puternic care poarta numele de kiai. Kiai vine din rarunchi si este strigat la fel de puternic cum racneste un ridicator de haltere inaintea unei incercari dificile.

Kiai are 2 efecte. El concentreaza un flux de energie la nivelul unei lovituri si, pe de alta parte, in caz de necesitate acest strigat cumplit care izbucneste din gura ipoteticei victime inainte ca aceasta sa contraatace poate deruta adversarul. In cel mai rau caz ii va distrage atentia in acele secunde preliminare fatale in care karateka isi pregateste lovitura.

Tamashiwara

In karate, ca in orice alta arta martiala, exista o sectiune numita demonstratii de lovituri de forta sau tamashiwara. In cadrul acestor demonstratii practiantul trebuie sa sparga diferite materiale dure cu ajutorul unei lovituri date cu pumnul, capul, cotul sau chiar cu varful degetelor. Aceste lovituri naprasnice au fost la inceput menite sa-i arate unui karateka cat de puternic este. Astazi insa, acesta arta a evoluat, devenind o competitie intre diferiti maestrii in arte martiale, care se intrec sa arate cine poate sparge mai multe obiecte sau rupe cea mai groasa scandura de lemn.

Recordul mondial la spargerea tiglelor este detinut de un maestru japonez, Masatatsu Oyama, care a spart 30 de tigle cu o singura lovitura data cu pumnul strans.

La campionatele de karate veti vedea intotdeauna cel putin o demonstratie de tamashiwara, cand un expert va face uz de pumn, latul palmei, cot sau cap pentru a sparge orice – de la beton la blocuri de gheata.

Bineinteles ca pentru asemenea realizari un karateka are nevoie de un nivel deosebit de pregatire si de mult antrenament inainte de a trece la fapte.

Mintea care domina materia

Mintea si puterile ei joaca un rol deosebit de important in formare unui bun karateka. De-a lungul anilor, prin salile de antrenament din Japonia au circulat multe relatari ciudate. Existau povesti despre mari maestrii care au dat dovada de o rezistenta aproape de necrezut, care se explica prin fortele lor mentale deosebit de bine dirijate. Se pomenea despre batrani slabanogi care au rupt bucati de lemn de 10-15 cm grosime cu mainile lor vlaguite. Mai era si povestea unuia dintre cei mai gravi karateka ce s-a luptat cu tauri salbatici doar cu mainile goale. El a reusit sa se lupte cu aproape 50 de tauri si a ucis cel putin 3 dintre ei cu mainile goale. Richard Kim, un celebru sensei de karate cunoscut in toata lumea a fost inchis in Manciuria de catre rusi la sfarsitul celui de-al 2-lea razboi mondial. Paznicii sai nu au suportat ideea ca Kim nu parea afectat de faptul ca era prizonier, asa ca, dorind sa dea un exemplu celorlalti prizonieri, l-au bagat intr-o cutie cu 2 tigrii. In dimineata urmatoare paznicii manciurieni au gasit tigrii morti si pe Kim stand cu picioarele incrucisate intr-o postura linistita. El nu avea nici un fel de arme asupra sa si atunci se pune intrebarea: cum a reusit sa-i omoare pe tigrii?

O alta legenda vorbeste despre celebrul sensei goju-ryu, Gogen Yamaguchi, poreclit "pisica" din cauza miscarilor lui rapide. Se spune ca el a meditat toata viata stand sub jetul unei cascade puternice. Alti oameni in locul lui ar fi facut cu siguranta pneumonie si ar fi murit.

Oamenii de stiinta au spus adesea ca puterile mintii nu cunosc limite. Acest lucru este valabil mai ales in cazul artelor martiale.

Dojo pentru karate

Dojo este sala unde orice karateka isi practica arta. La intrare el trebuie sa se incline cu respect. In timpul antrenamentelor in dojo este necesar sa se arate mult respect locului. Atunci cand karateka se adreseaza sensei-ului, el se inclina inainte de a vorbi. Comportamentul adecvat trebuie sa fie impus si respectat cu strictete pe toata durata antrenamentelor. Costumul

practicantului de karate, gi, trebuie sa fie curat si calcat. Tinuta de karate ne face sa ne gandim la imbracamintea unui singur taran japonez. Aceasta consta dintr-un costum format dintr-o haina larga si pantaloni foarte largi.

Costumul era legat cu ajutorul unei centuri foarte lungi, care era de obicei colorata. Culoarea indica diferitele niveluri de maiestrie ale unui karateka. Un incepator are o centura alba. Conform traditiei, dupa ce a trecut de primul nivel de examinare, primeste gradul kyu- adica are voie sa poarte o curea colorata. Karateka isi poate vopsi apoi rand pe rand cureaua in culorile corespunzatoare, pe masura ce va avansa in gradele kyu, pana va ajunge la nivelul centurii negre. Culorile notelor kyu devin tot mai intunecate pe masura ce creste gradul de pregatire, permetand orcarui karateka sa pastreze aceeaasi centura pe toata durata pregatirii lui, vopsind-o doar in alte culori.

Dojo-ul pentru karate poate fi amplasat oriunde va dori un sensei sa isi predea arta.

Trepte de karate

Indiferent de stilul si de scoala de karate din care provine un practicant, toti karateka au in minte un singur tel: sa obtina centura neagra. Acest lucru poate sa dureze chiar si 5 ani. Odata insa obtinuta centura neagra, antrenamentul nu inceteaza, ci din potrieva devine si mai intens. Posesorul centurii negre continua sa se antreneze in disciplinele fizice si mentale ale karate-do, cu scopul de a atinge nivelul superior. Acesta poarta numele de dan. Dupa cel de-al doilea dan, karateka se va stradui si mai mult ca sa obtina gradul de 3 dan si asa mai departe.

Acest sistem de ierarhizare (pe dani) al centurii negre este de provenienta japoneza, unde este folosi pentru absolute orice, de la inot la jocul de go. Cel mai apreciat purtator al centurii negre in Japonia a fost Gogen Yamaguchi, care a ajuns pana la al 10-lea dan. In mod ciudat, dupa ce se depaseste nivelul 9 dan, culoarea redevine rosie, fiind aceeaasi culoare cu cea a centurii incepatorului – inainte ca acesta sa treaca de examenul pentru primul kyu. Aceasta sugereaza in mod simbolic faptul ca atunci cand ai ajuns sa stii totul te reintorci la nivelul cand nu stiai nimic, numai ca acum intelegi totul.

In zilele noastre profesorii de arte martiale din lumea intreaga au parasit invatatura traditionala formandu-si propriile sisteme si stiluri. In acest fel ei isi pot acorda singuri calificari, dupa bunul lor plac.

Ca urmare s-au inmultit cazurile in care se intalnesc maiestrii cu centuri negre de 6 si 7 dan la o varsta relativ tanara.

Pozitiile de karate

In karate loviturile sunt aplicate respectand anumite pozitii, fiecare dintre ele corespunzatoare unui anumit scop sau situatii. Unele stiluri de karate, cum ar fi de exemplu goju-ryu, cu un accent deosebit pe pozitii. Atunci cand karateka a exarsat suficient pozitile, el este supus unor incercari constand din ruperea unor scanduri sau bete izbite de corpul sau. Cu toate ca la prima impresie aceste teste par a avea o nota de masochism, ele ii arata practicantului puterile interioare deosebite de care dispune in etapa respectiva.

Si in Japonia se fac asemenea teste, dar fara scandurile din lemn. Toti elevii care considera ca au invatat tehnica se insiruie unul in spatele celuiilalt in pozitia calaretului. Instructorul trece pe langa practicanti si-l loveste pe unul dintre ei in vintre. Cei care raman in picioare dupa aceasta proba sunt considerati demni de a trece la un antrenament superior.

Scoli importante si stiluri de karate

- Shotokan
- Kyokushinkai
- Wado- ryu
- Goju- ryu
- Goju- kai
- Shito- ryu
- Shukokai

Conceptual occidental

Chiar si in prezent este evident ca metodele din orient sunt inca in plina evolutie si transformare. Cercetarea stiintifica efectuata in occident in vederea prelungirii rezistentei fizice si combinatiile nutritive aplicate in

vederea realizarii unor performante cunoscute, care sa se mentina o durata mai mare de timp, a deviat practica karate-ului traditional de la vechile radacini, punand prea mult accent pe performanta maxima de moment obtinuta in detrimentul constiintei spirituale si a scopurilor mentale ale acestei arte. Cel mai important element pentru practicarea cu succes a karate-ului il constituie puterea mintii. Din pacate ne intrebam acum, daca nu cumva aceasta utilizare a stiintei occidentale face sa se piarda orientarea corecta corespunzatoare acestor arte atat de bine verificate de-a lungul timpului.

Bibliografie:

Introducere in Arte Martiale - Peter Lewis

Internet