

MANUALUL SPORTIVULUI



Toate drepturile rezervate. Cu exceptia cazurilor permise in temeiul Legii 8/1996, nici o parte a acestei publicatii nu poate fi reprodusa distribuita sau transmisa sub nici o forma sau prin orice mijloace fara acordul in scris , prealabil, al editorului.

CENTURA GALBENA

KYU 8

Elementele de baza (*denumire, executie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri (brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 3 pasi, inainte-inapoi*) :

- Zenkutsu Dachi: mae geri
- Sanchin Dachi: oi tzkui
- Zenkutsu Dachi: Aghe Uke – Gyaku Tsuki

Kata :

- ↪ Gekisai Dai Ichi

Kumite : 2 runde x 2minute

Forta :

- ↪ 20 flotari
- ↪ 20 abdomene
- ↪ 20 genuflexiuni

CENTURA PORTOCALIE

KYU 7

Elementele de baza (*denumire, executie, explicatie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri (brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 3 pasi, inainte-inapoi*) :

- Zenkutsu Dachi: mae geri
- Sanchin Dachi: yoko uke - oi tzkui
- Zenkutsu Dachi: Aghe Uke - Gyaku Tsuki
- Zenkutsu Dachi: Mawashi Geri – Shuto Uke

Kata :

- ↪ Gekisai Dai Ichi
- ↪ Gekisai Dai Ni
- ↪ Saifa

Kumite : 3 runde x 2minute

Forta :

- ↪ 30 flotari
- ↪ 30 abdomene
- ↪ 30 genuflexiuni

CENTURA VERDE

KYU 6

Elementele de baza (*denumire, executie, explicatie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri(brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 3 pasi, inainte-inapoi*) : de stiut sa execute tehnica la comanda comisiei de examinare

Kata :

- ↪ Sanchin
- ↪ Gekisai Dai Ichi
- ↪ Gekisai Dai Ni
- ↪ Saifa
- ↪ Seienchin

Kumite : 4 runde x 2 minute

Forta :

- ↪ 40 flotari
- ↪ 40 abdomene
- ↪ 40 genuflexiuni

CENTURA ALBASTRA

KYU 5 - KYU 4

Elementele de baza (*denumire, executie, explicatie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri(brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 3 pasi, inainte-inapoi*) : de stiut sa execute tehnica la comanda comisiei de examinare

Kata :

- ↪ Sanchin
- ↪ Gekisai Dai Ichi
- ↪ Gekisai Dai Ni
- ↪ Saifa
- ↪ Seienchin
- ↪ Shisochin
- ↪ Sanseru
- ↪ Sepai

Kumite : 5 runde x 2 minute

Forta :

- ↪ 50 flotari
- ↪ 50 abdomene
- ↪ 50 genuflexiuni

CENTURA MARO

KYU 3 * KYU 2 - KYU 1

Elementele de baza (*denumire, executie, explicatie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri(brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 5 pasi, inainte-inapoi*) : de stiut sa execute tehnica la comanda comisiei de examinare

Kata :

- ↪ Sanchin
- ↪ Gekisai Dai Ichi
- ↪ Gekisai Dai Ni
- ↪ Saifa
- ↪ Seienchin
- ↪ Shisochin
- ↪ Sanseru
- ↪ Sepai
- ↪ Kururunfa
- ↪ Seisan

De executat kumite si bunkai la :

Ichi (kyu 3)	Kumite : 6 runde x 2 minute
Ni (kyu 2)	Kumite : 7 runde x 2 minute
Saifa (kyu 1)	Kumite : 8 runde x 2 minute

Forta :

- | | | |
|-------------------|------------|------------|
| ↪ 60 flotari | 70 flotari | 80 flotari |
| ↪ 60 abdomene | 70 flotari | 80 flotari |
| ↪ 60 genuflexiuni | 70 flotari | 80 flotari |

1 DAN

Elementele de baza (*denumire, executie, explicatie*) :

- ↪ Pozitii
- ↪ Lovituri(brate si picioare)
- ↪ Blocaje
- ↪ Vocabular General

Kihon (*pe 5 pasi, inainte-inapoi*) : de stiut sa execute tehnica la comanda comisiei de examinare

Kata :

- ↪ Sanchin
 - ↪ Tensho
 - ↪ Gekisai Dai Ichi
 - ↪ Gekisai Dai Ni
 - ↪ Saifa
 - ↪ Seienchin
 - ↪ Shisochin
 - ↪ Sanseru
 - ↪ Sepai
 - ↪ Kururunfa
 - ↪ Seisan
 - ↪ Suparinpei
-

De executat bunkai la un kata, la alegere comisiei de examinare

Kumite : 9 runde x 3 minute

Forta :

- ↪ 90 flotari
- ↪ 90 abdomene
- ↪ 90 genuflexiuni

TERMENI UTILIZATI IN KARATE

KARATE GOJU RYU

<i>go</i>	dur
<i>ju</i>	moale
<i>ryu</i>	scoala/stil
<i>karate</i>	mana goala
<i>do</i>	cale

NUMARATOARE

<i>ichi</i>	unu
<i>ni</i>	doi
<i>san</i>	trei
<i>shi</i>	patru
<i>go</i>	cinci
<i>roku</i>	sase
<i>shichi</i>	sapte
<i>hachi</i>	opt
<i>ku</i>	noua
<i>ju</i>	zece

COMENZI DOJO

<i>yoi</i>	Fiti gata, pregatiti-va !
<i>kamae</i>	Garda, treceti in pozitia de lupta !
<i>hajime</i>	Incepeti !
<i>yame</i>	Opriti-va !
<i>soremade</i>	Sunteti liberi !
<i>yoshi</i>	Continuati !
<i>seiza</i>	Asezati-va !
<i>kiritsu</i>	Ridicati-va !
<i>yasme</i>	Relaxati-va !
<i>mawate</i>	Intoarceti-va !
<i>za-rei</i>	Salut din pozitia asezat !
<i>ritsu-rei</i>	Salutul din pozitia in picioare !
<i>shugo</i>	Alinierea !
<i>ki o tsuke</i>	Atentie !

PARTI ANATOMICE

<i>seiken</i>	pumn inchis
<i>kento</i>	articulatiile degetelor aratator si mijlociu
<i>shuto</i>	"sabia mainii"
<i>haito</i>	reversul "sabiei mainii"
<i>hiji</i>	cot
<i>kakato</i>	calcai

<i>sokuto</i>	cantul exterior alabei piciorului
<i>koshi</i>	pernuta talpii piciorului
<i>hiza</i>	genunchi
<i>tai</i>	corp

VOCABULAR GENERAL

<i>kihon</i>	tehnica de baza
<i>kata</i>	forma
<i>kumite</i>	lupta
<i>sempai</i>	"elev vechi", ajutorul profesorului
<i>sensei</i>	profesor
<i>dojo</i>	sala de antrenament

<i>jodan</i>	nivel superior, nivelul capului
<i>chudan</i>	nivel mediu, nivelul trunchiului
<i>gedan</i>	nivel inferior, nivelul sub centura
<i>Dan; kyu</i>	nivel, grad
<i>hidari</i>	partea stanga
<i>migi</i>	partea dreapta
<i>mae</i>	inainte
<i>ushiro</i>	inapoi
<i>yoko</i>	lateral
<i>mawashi</i>	circular
<i>dachi</i>	pozitie
<i>uke</i>	blocaj

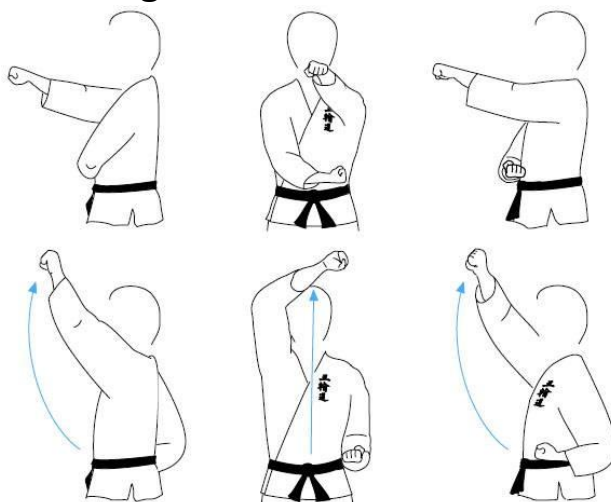
<i>zuki</i>	lovitura directa
<i>uchi</i>	lovitura indirecta
<i>geri</i>	lovitura de picior
<i>semete</i>	atacator
<i>ukete</i>	aparator

SALUTUL

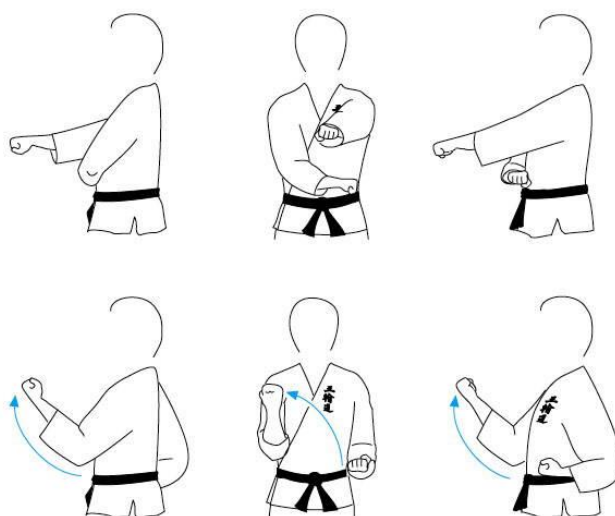
<i>mokuso</i>	meditatie
<i>mokuso yame</i>	incheiere meditatie
<i>shome ni rei</i>	salutul catre intemeietorii artelor martiale
<i>sensei ni rei</i>	salutul catre profesor
<i>senpai ni rei</i>	salutul catre ajutorul profesorului
<i>otaga ni rei</i>	salutul intre elevi

Blocaje (UKE=Bloc)

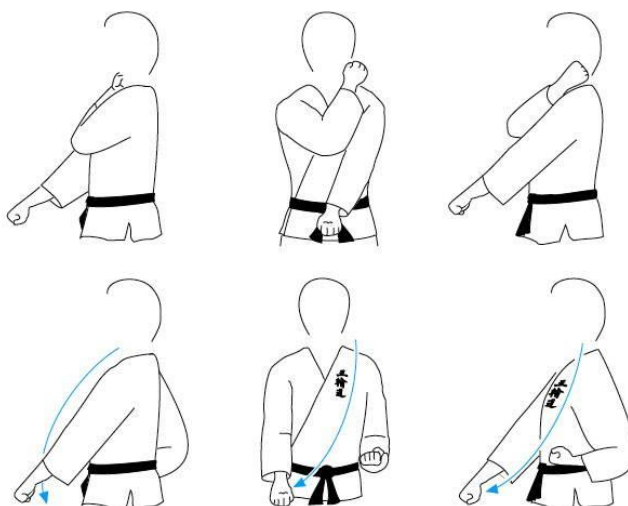
Aghe Uke/Giodan Uke



Yoko Uke/Ciudan Uke



Ghedan Barai/Ghedan Uke



Kake Uke



Shuto Uke



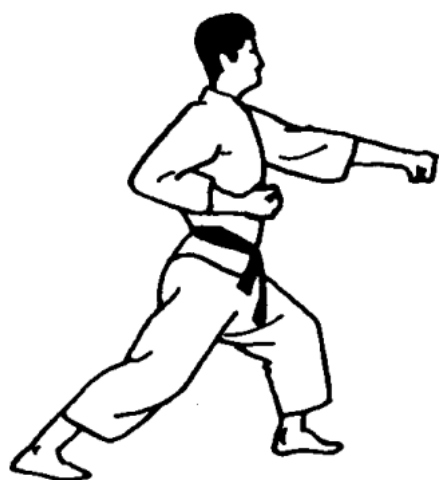
Soto Uke



Mawashi Uke

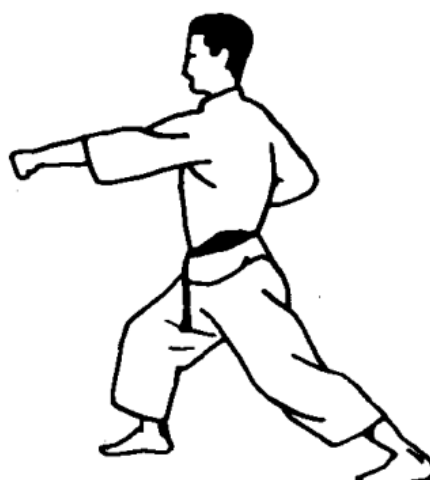


Lovituri de brate (TSUKI=Lovitura de brat)



OI - TSUKI

(aceeasi mana, acelasi picior)



GYAKU · TSUKI

(mana-picior opus)

EMPI (lovitura de cot)

MAE , USHIRO , YOKO



URAKEN MAE – URAKEN YOKO

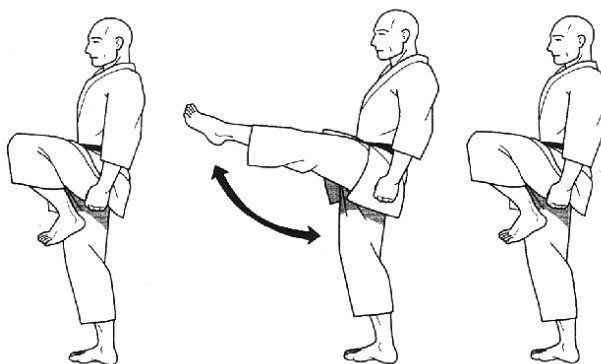


TETSUI (lovitura de ciocan)

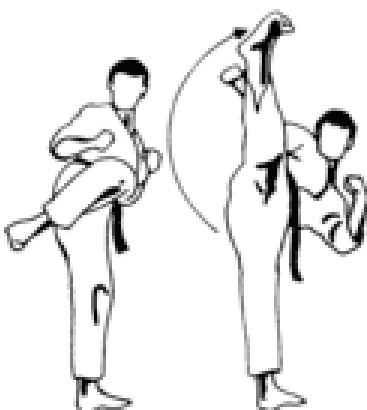


Lovituri de picioare (GHERI=Lovitura de picior)

Mae Gheri



Mawashi Gheri



Yoko Gheri



Ushiro Gheri



POZITII

HEISOKU-DACHI



MUSUBI-DACHI



HEIKO-DACHI



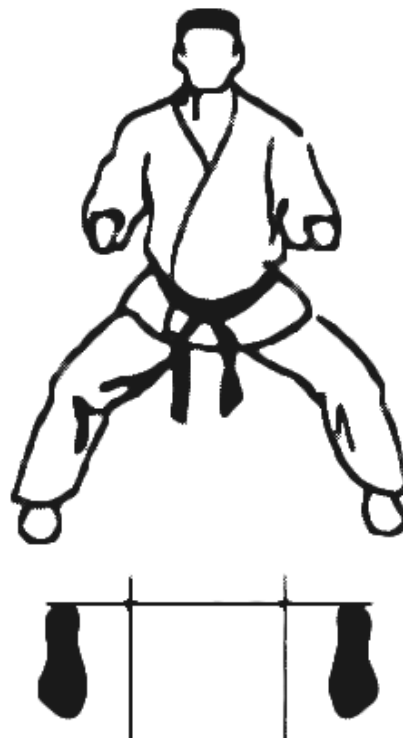
SANCHIN-DACHI



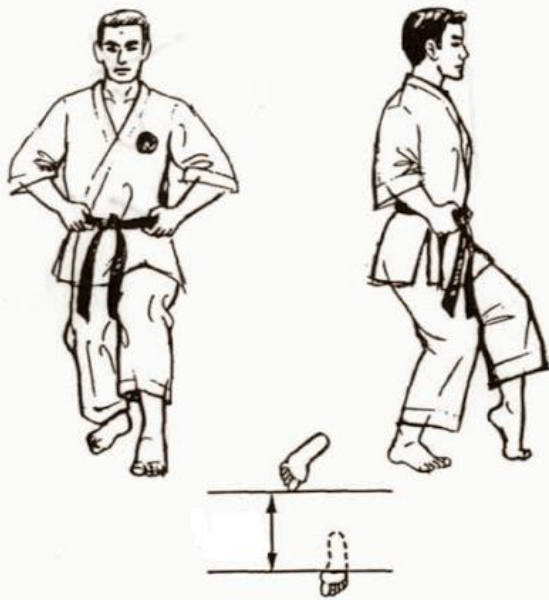
SHIKO-DACHI



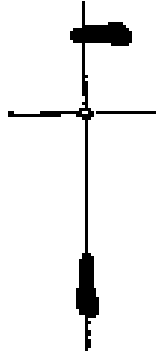
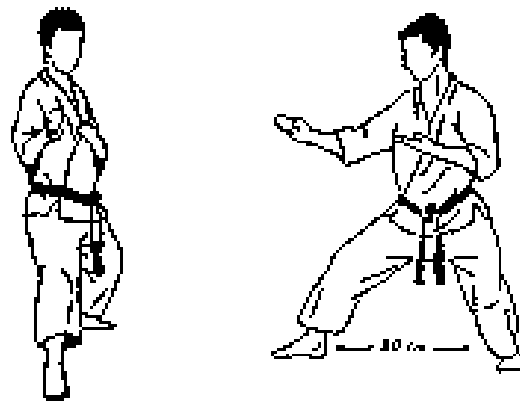
KIBA-DACHI



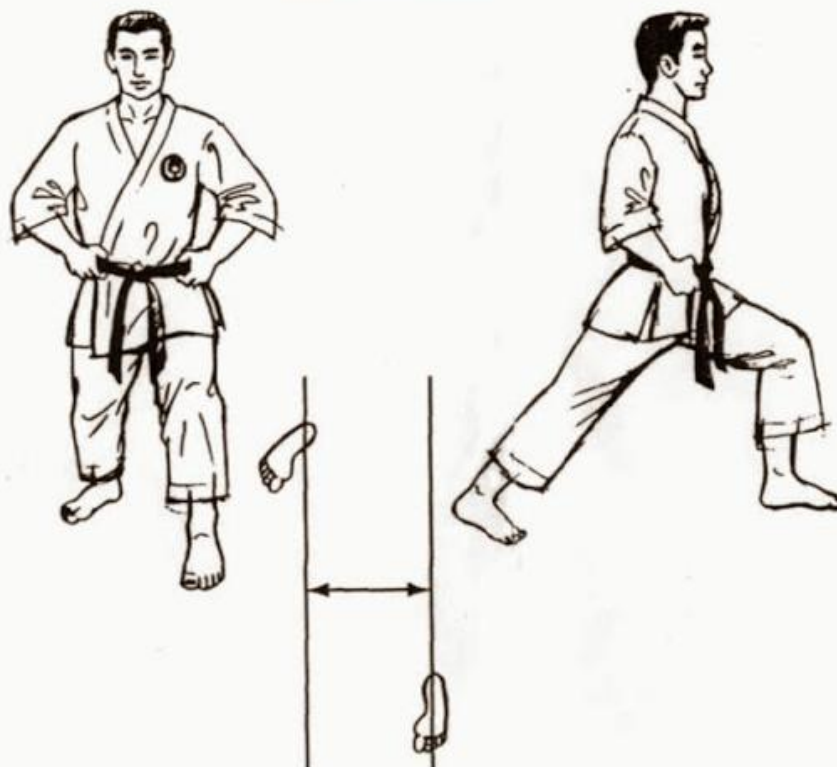
NEKOASHI-DACHI



KOKUTSU-DACHI



ZENKUTU-DACHI



HAN ZENKUTU-DACHI

(UN ZENCUTU-DACHI MAI SCURT)

Pozitii (DACHI=Pozitie)

Heisoku Dachii

Musubi Dachii

Heiko Dachii

Kiba Dachii

Shiko Dachii

Zenkutsu Dachii

Han Zenkutsu Dachii

Kokutsu Dachii (70% pe piciorul din spate,30% pe piciorul din fata)

Niko Ashi Dachii (90% pe piciorul din spate,10% pe piciorul din fata)

Sanchin Dachii

Blocaje (UKE=Bloc)

Aghe Uke/Giodan Uke

Yoko Uke/Ciudan Uke/Uchi Uke

Soto Uke

Ghedan Barai

Otoshi Uke

Morote Uke

Juji Uke

Kake Uke

Mawashi Uke

Shuto Uke

Haito Uke

Lovituri de brate (TSUKI=Lovitura de brat)

Oi Tsuki

Ghiaku Tsuki

Morote Tsuki

Mawashi Tsuki (Croseau)

Ura Tsuki (Upercut)

Uraken (Mae/Yoko)

Empi sau Hiji (Mae/Yoko/Mawashi/Ushiro/Otoshi)

Nakadaka

Hiraken

Nukite

Shuto

Haito

Tetsui

Lovituri de picioare (GHERI=Lovitura de picior)

Mae Gheri (Kekomi-de impingere/Keage-biciuire)

Mawashi Gheri

Yoko Gheri (Kekomi-de impingere/Keage-biciuire)

Ushiro Gheri

Ura Mawashi

Ushiro Ura Mawashi

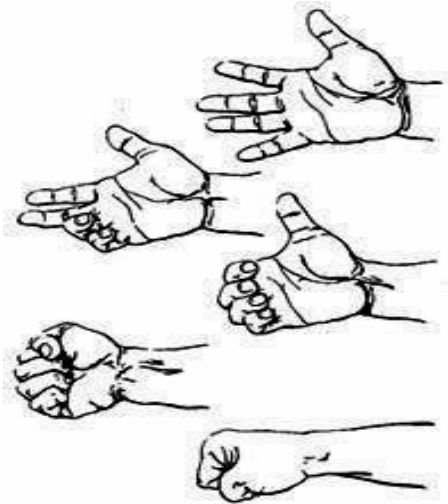
Hiza Gheri

Kansetsu Gheri

Mikatsuki Gheri

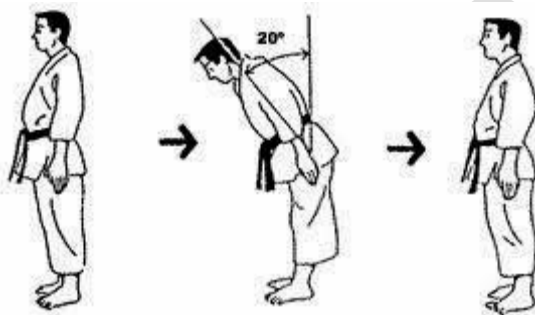
Ura Mikatsuki Gheri

Tobi Gheri (lovitura de picior prin saritura)



Cum se strange pumnul in vederea lovirii (tzuchi)

Pozitia corpului la SALUTUL (REI)



Jōdan

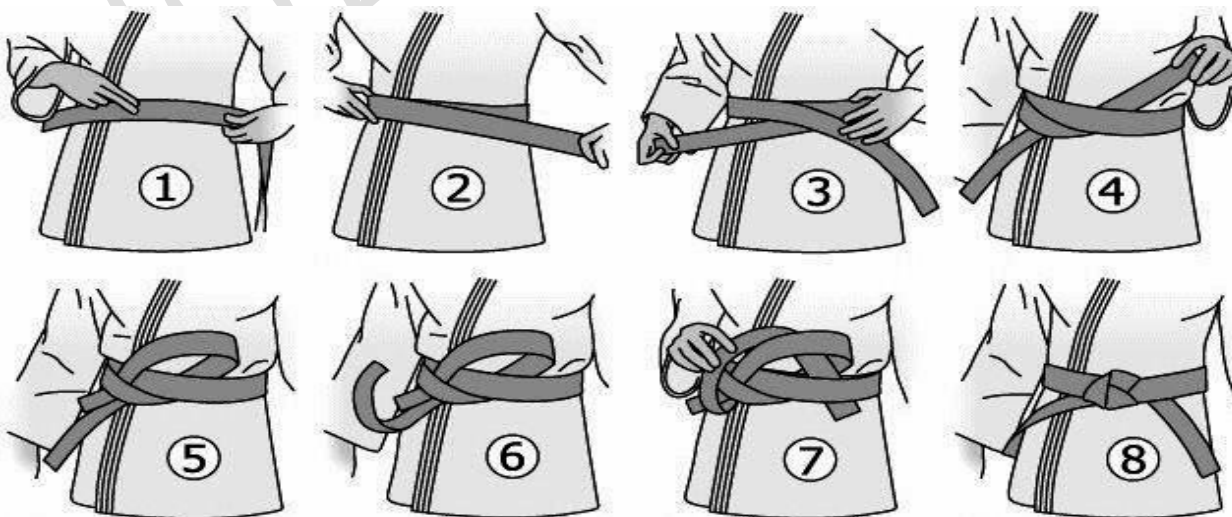
Chūdan

Gedan

NIVELELE CORPULUI

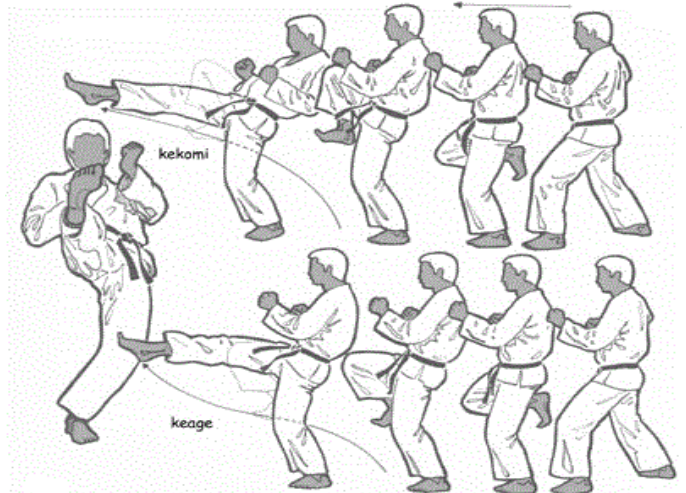


LEGAREA CENTURI IN KARATE (OBI)

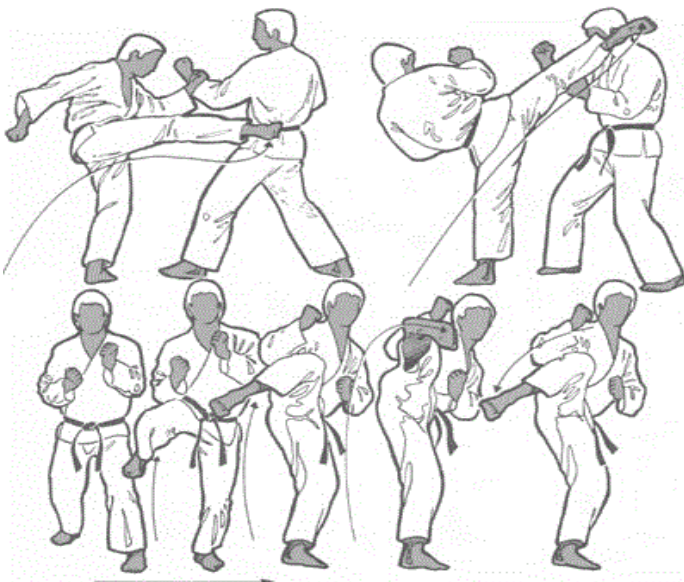




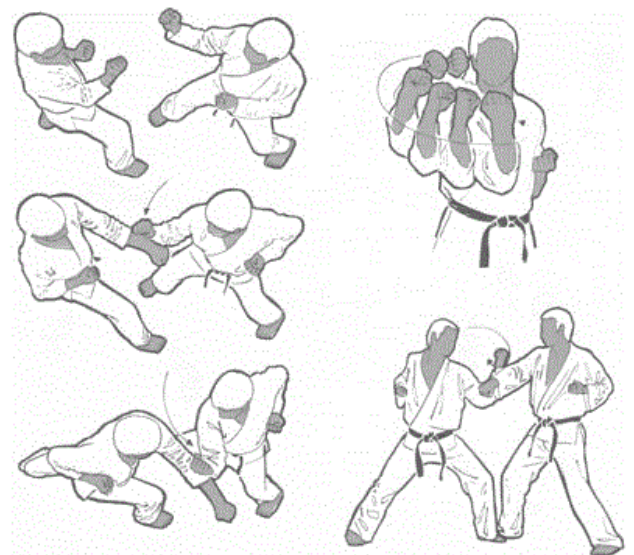
joko geri kekomi



mae geri / kekomi , keage

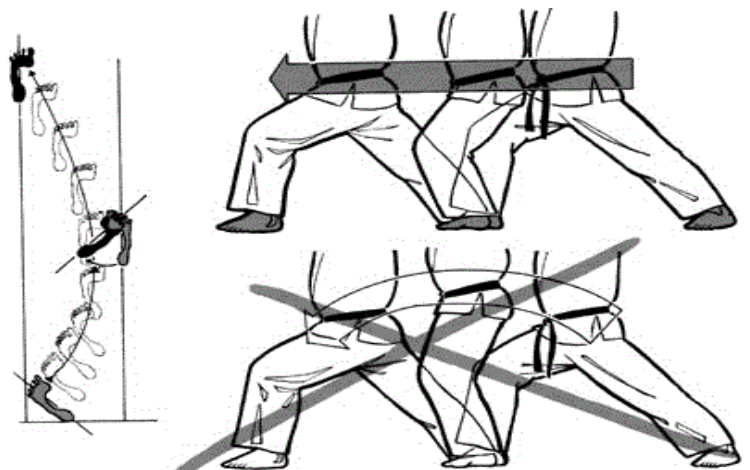


mawasi geri



soto uke

suto uke



zenkucu daci - deplasare fara a se ridica nivelul bazinului

Karate -Atacurile cu pumnul



OI TSUKI (lovitura de pumn in urmarire)

Se loveste cu pumnul in fata dupa ce piciorul avanseaza cu putere in aceeași direcție (mișcările se execută aproape concomitent) In cadrul antrenamentului ,pentru însușirea mișcării ,este necesar ca aceasta să se execute de mai multe ori ,legat (una după alta) și în mod alternativ (pe stînga sau pe dreapta) . Mișcări premergătoare : Din YOI executați gedan barai cu bratul stîng și sunteți în ZENKUTSU . Avansați rapid piciorul drept atingînd ușor pe cel stîng. În acest mod piciorul se deplasează în arc de cerc .Nu înclinați bustul și nu ridicați soldurile în mișcare .Piciorul drept (în mișcare) trebuie să atingă ușor solul .În momentul în care piciorul drept ajunge în ZENKUTSU ,pumnul dvs (drept) lovește adversarul efectuînd în deplasare pe traiectoria sa o semirotatie de (180 grade) În același timp pentru a amplifica prin reacție forța loviturii, bratul stîng revine energic în spate (cu pumnul deasupra soldului) ,pregătit să lovească încă o dată . Pumnul Bratului care lovește ,în momentul impactului este orientat cu palma închisă către sol (cu unghiile degetelor către sol) ,Cel al bratului care se retrage este orientat în sus .De asemenea pumnul care lovește precum și cel care se retrage pleacă și ,respectiv revine din și în același loc - deasupra soldului . În timpul mișcării paștrăți distanța din zenkutsu .Pieptul trebuie să rămână orientat către adversar .NU întoarceți umeri .Acestia nu trebuie să fie nici ridicați ,nici încordați (rămîn blocați pe aceeași linie) .Concentrați-va forța la subsori și în abdomen .OI TSUKI este atacul fundamental ,utilizat în luptă .Este deosebit de puternic .



GYAKU TSUKI (Lovitura de pumn opusa piciorului)

Este deosebit un contraatac pe loc după un blocaj .Se lovește cu pumnul împotriva piciorului avansat. Din OI TSUKI ,fără a mișca picioarele ,întoarceți soldul din spate în față și loviți cu pumnul bratului corespunzător (se lovește ca în oi tsuki numai că mișcarea bratului înainte nu mai este precedată de cea a piciorului corespunzător care în acest caz rămîne pe loc). Coatele nu trebuie să se departeze de corp în timpul mișcării . Poziția finală . Umerii rămîn orientați către față , pe aceeași linie . Calcii din spate nu trebuie să se desprindă de sol . Nu loviți cu forța umărului dar cautați folosirea la maxim a rotației soldurilor care conferă putere loviturii



MAWASI TSUKKI (lovitura de pumn circulara)

Principiul este oarecum cel al loviturii laterale la box .Pumnul descrie un arc de cerc pentru a lovi o țintă situată drept în față ; se rămîne pe loc .Se poate îndoi încheietura mîinii pentru ca pumnul să lovească în KENTOS .În momentul în care cotul depășește corpul , pumnul descrie un arc de cerc ,mișcîndu-se ca un burghiu în timp ce celălalt pumn este tras energic înapoi.. Trebuie să vă concentrați lovitura asupra punctului de impact



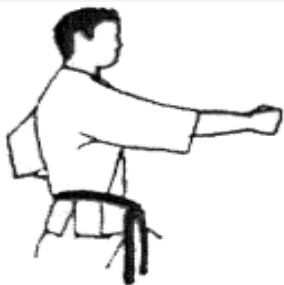
URA TSUKI (lovitura pumnului care urca) Principiul este asemanator upercutului din box . O mina este intinsa in fata , cealalta trasa pe spate . In timp ce trageți bratul intins loviti in arc de cerc de jos in sus cu pumnul din spate .Loviti adversarul sub barbie sau ficat . Unghiile ramin intoarse in sus .



YAMA TSUKI (atacul dublu la doua nivele) (MOROTE TSUKI) Un pumn loveste fata in timp ce celalalt ataca plexul solar .Stati in picioare ,avindu,le lipite cu pumnii in parte stinga , deasupra soldului (stingul executa hikite , celalalt asezat deasupra) .Deplasati in fata piciorul drept ca si cum ati executa zenkutsu lovind un tsuki direct in fata cu pumnul sting , in timp ce executati ura tsuki cu pumnul drept la plexul solar (unghiile intoarse in sus . Acest atac este foarte puternic daca nu va inclinati prea mult in fata si daca va incordati muschii pieptului .



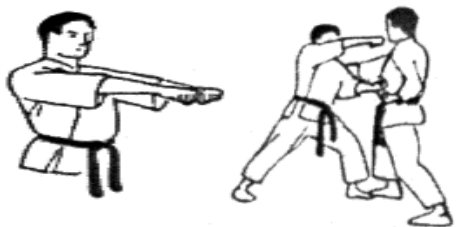
URACHEN UCHI (spatele pumnului) Atac lateral foarte rapid , energic prin lovire cu spatele pumnului. Cotul servest ca pivot . Va aflati in kiba dachi ; pumnul care loveste este tinut la nivelul centurii , partea opusa adversarului ,celalalt brat fiind intins in fata . In timp ce retrageți bratul intins loviti energic cu pumnul in arc de cerc . Retineti incrucisarea initiala a bratelor , apoi hikite -ul finaldestinat sa dea maximul de forta loviturii.



TETTSUI UCHI (atcul ciocan de fier) Se loveste cu dedesuptul pumnului bine strins (inchis) ca si cu un ciocan. De sus in jos ; pumnul ridicat deasupra capului adversarului loveste frunta acestuia. Lateral pozitia initiala este ca la uraken ,dar se loveste in arc de cerc pe plan orizontal . Este un contraatac puternic , capabil sa scoata definitiv un adversar din lupta .

HIRAKEN

MOROTE



Karate -Atacurile cu palma



SHUTO UCHI (sabia miini) (HAITO)

Se loveste cu mina ca si cum s-ar taia cu o sabie .Prin interior ; va aflati in YOI pieptul este mai mult de jumătate intors catre adversar . Incrucisati bratele, coatele fiind lipit de corp .Mina care va lovi este aproape de ureche Tragetii mina stinga in timp ce mina dreapta pleaca in lini dreapta inainte cotul ramine orientat catre adversar Exact inainte de impact intoarceti puternic shuto ,palma care loveste se intoarce in jos ; cealalta asezata in fata plexului , pe care il protejeaza este intoarsa in sus .Cotul din fata ramine indoit .



Prin Exterior ; Shuto descrie un arc de cerc in plan orizontal pina in punctul de impact . Ridicati mina cu palma spre spate. In acest moment va aflati in profil in raport cu adversarul. Rotiti-va si intoarceti soldul din spate in fata ; umarul din spate si mina (care loveste) il urmeaza . In acelasi timp mina intinsa in fata este trasa in spate . Exact inainte de impact (acum va aflati cu fata catre adversar) intoarceti shuto care loveste ;palma se intoarce in sus . Cotul este usor indoit . Cealalta mina executa HIKITE .Fplositi forta datorata rotatiei soldurilor .In

momentul impactului contractati muschii abdominali



HAISHU UCHI (spatele miini)

Precedeul este asemanator celui de Uraken uchi dar se loveste cu dosul miini . Ca Aplicatie : dupa ce a fost barat un atac se trece in kiba dachi si se lovesc in Haiashu coastele adversarului . Concentrati-va in momentul impactului , executind Hikite cu celalalt pumn .



TEISHO UCHI (atacul palmei)

Palma este o arma foarte puternica .Se loveste ca in Tsuki , in linie dreapta cu o miscare de burghiu .In momentul impactului ,degetele sunt orientate in sus .In timpul executiei nu ridicati umeri, ci dinpotriva mentineti-i cit mai jos posibil. Pentru a obtine maximum de forta se poate , de asemenea , ca pumnul sa parcurga traiectoria inchis , deschizindu-se (in teisho) numai in momentul impactului

Karate -Atacurile cu piciorul



MAE GERI KEAGE (lovitura care urca biciuind)

Piciorul descrie un arc de cerc de jos in sus lovind fata . Loviti cit mai sus posibil dar ramineti in echilibru pe sol . Bustul trebuie sa ramina vertical . Se loveste intr-un plan vertical care trece prin axa propriului corp. Dupa lovire readuceti energic genunchiul la piept apoi asezati piciorul in fata in pozitie .



MAE GERI KEKOMI (lovitura inainte)

Din pozitia pregatitoare piciorul se proiecteaza , in linie dreapta, spre adversar (in partea de jos a abdomenului , la abdomen sau la plexul solar)



YOKO GERI KEKOMI (lovitura de picior in lateral impinsa)

Pentru a lovi se utilizeaza partea exterioara a talpii (SOKUTO) sau calciul (KAKATO) Lansati piciorul in linie dreapta si loviti fara a inclina prea mult corpul sau bratele in directia opusa .Piciorul care loveste porneste de deasupra genunchiului piciorului de sprijin si prin executarea miscarii devine paralel cu solul .



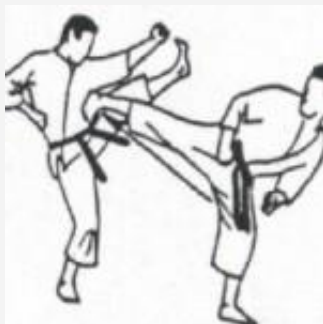
YOKO GERI KEAGE (lovitura laterala biciuita)

Piciorul descrie un arc de cerc lateral de jos in sus plesnind fata adversarului sau deviind in sus o lovitura de pumn a acestuia . Dupa lovire readuceti rapid piciorul si reveniti in pozitia initiala .



MAWASHI GERI (lovitura de picior circulara)

Se loveste in arc de cerc in plan orizontal . Din Zen kutsu , ridicati genunchiul din spate in lateral . Va aflati in fata adversarului . Pivotind pe piciorul de sprijin va orientati genunchiul ridicat catre adversar(pina va aflati in profil). Pastrati bustul cit mai drept posibil si fesele intoarse inaintu . Piciorul se desprinde brusc si loveste adversarul in partea laterala a corpului coaste si sold (sau Fata) ,readuceti apoi piciorul in pozitie intermediara inainte de a-l aseza in zen kutsu .Pentru a lovi la nivel mediu , piciorul trebuie sa ramina paralel cu solul.



USHIRO GERI (lovitura de picior in spate)

Pozitia de plecare este aceeaasi ca la maegeri , dar priviti inapoi . Destineti piciorul in linie dreapta si loviti cu calciul (degetele sunt orientate catre sol) Piciorul de sprijin ramine usor flexat . Mentineti-va bratele apropiate de corp si nu va inclinati prea mult in directia opusa loviturii

MAWASHI GERI

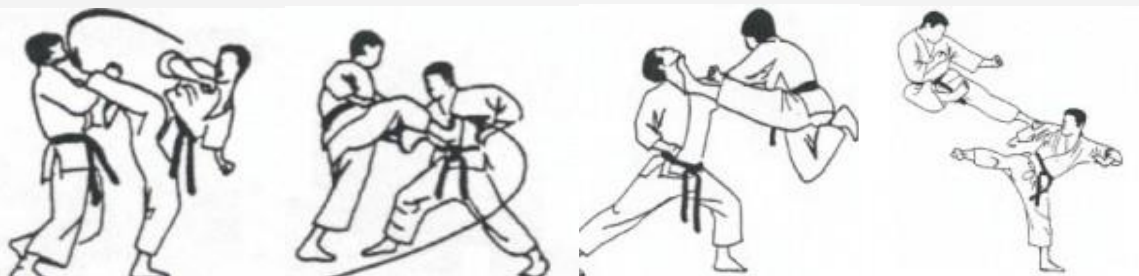
MIKAZUKI-GERI

MAE-TOBI-GERI

YOKO-TOBI-GERI

URA MAWASHI GERI

URA MIKAZUKI - GERI



Karate -Atacurile cu cotul

MAE EMPI - INAINTE



Va aflati in zenkutsu .Inceputul miscarii este acelasi ca pentru gyaky tsuki; pumnul drept trece in fata , cotul atingind usor corpul .In timpul deplasarii , incheietura pumnului se rotste in jurul axei sale si este trasa spre piept . Cotul ,puternic indoit(incordat) loveste in plan orizontal catre plexul adversarului

EMPI UCHI - IN SUS



Plecind din aceiasi pozitie , cotul descrie un arc de cerc in sus in plan vertical .In momentul impactului pumnul se roteste si se deplaseaza in apropierea urechi . Retineti . Pentru toate tehnicile de Empi se executa hikite cu celalalt brat

YOKO EMPI - IN LATERAL



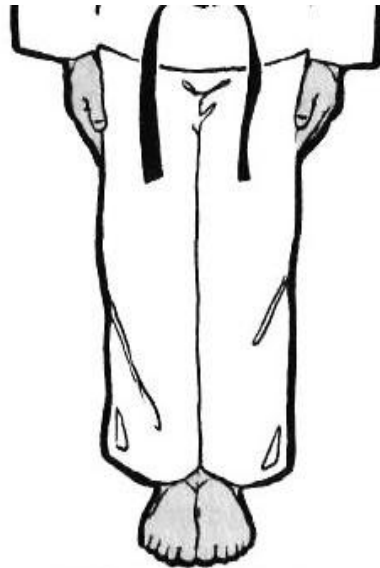
Celalalt pumn executa Hikite ; se poate de asemenea ca palma sa impinga pumnul miini care loveste cu cotul . Din aceasta pozitie cotul tisteste in lateral in linie dreapta ; in timpul miscarii pumnul se roteste (la plecare unghiile sunt orientate in sus , in momentul impactului unghiile sunt orientate in jos).

OTOSHI EMPI UCHI - DE SUS IN JOS



Daca adversarul incearca sa va cuprinda de mijloc sau de picioare , coboriti imediat in kiba dachi si loviti-l vertical in spate dupa ce ati ridicat pumnul (bratul al carui cot loveste) foarte sus ca si cum ati executa tettsui uchi . Atentie ! Lovitura poate fi mortala si nu trebuie niciodata executata real cu partener (decit prin simulare)

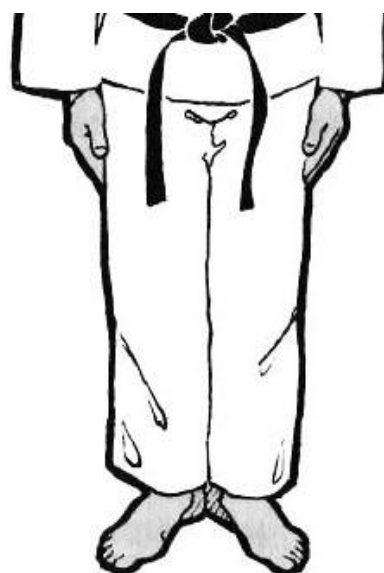
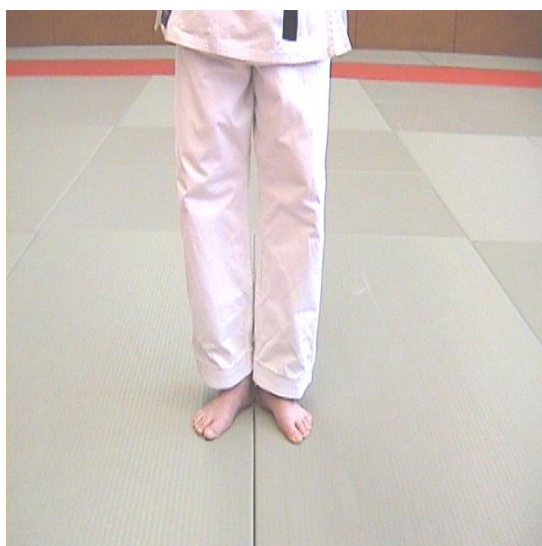
HEISOKU DACHI



HEISOKU DACHI



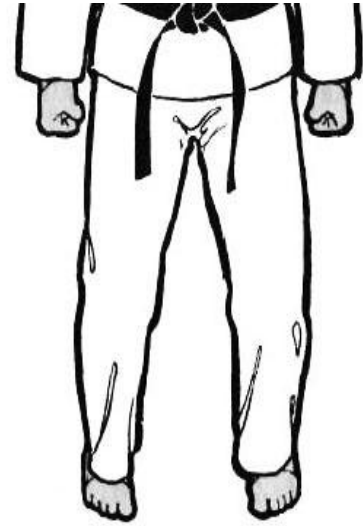
MUSUBI DACHI



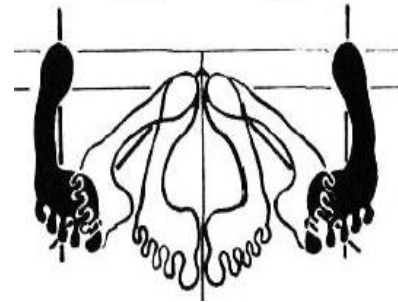
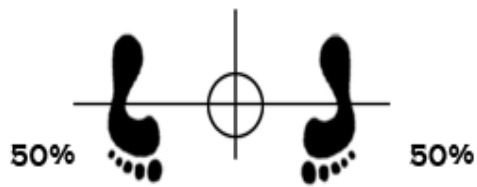
MUSUBI DACHI



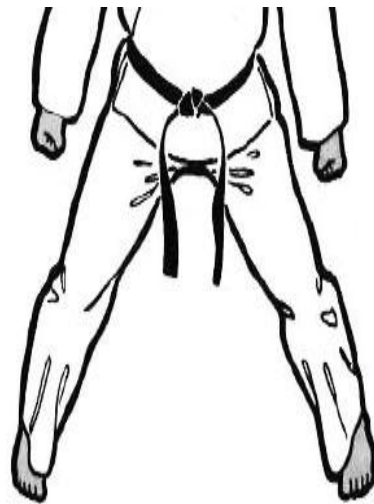
HEIKO DACHI



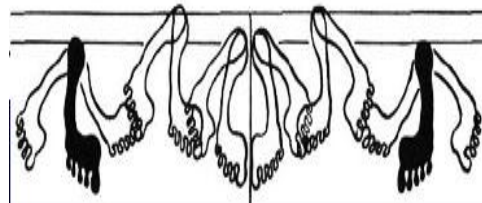
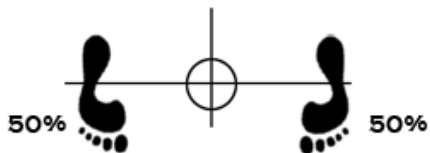
HEIKO DACHI



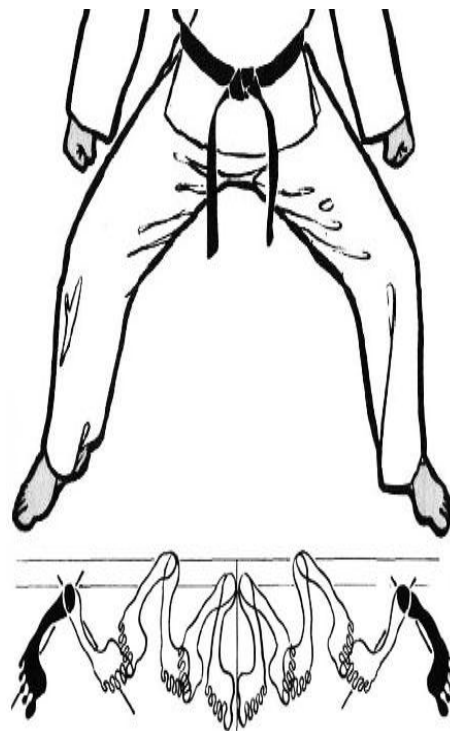
KIBA DACHI



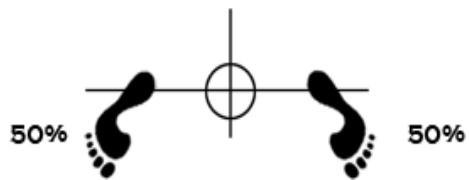
KIBA DACHI



SHIKO DACHI



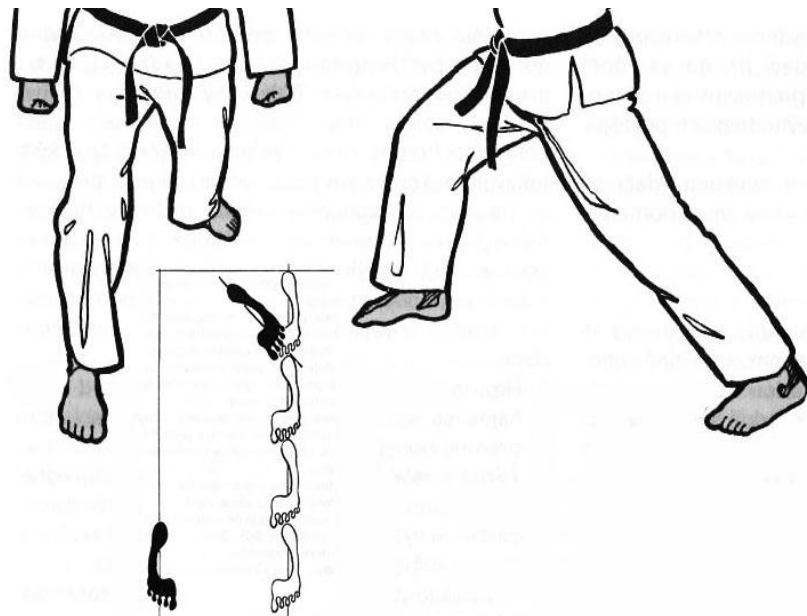
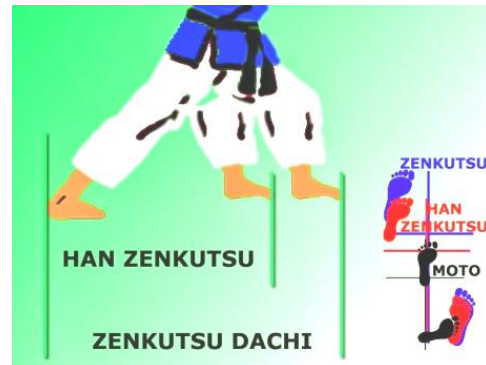
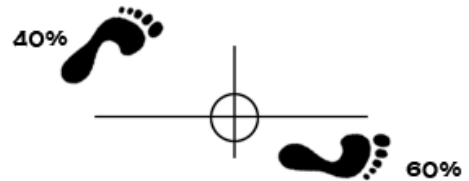
SHIKO DACHI



ZENKUTSU DACHI



ZENKUTSU DACHI

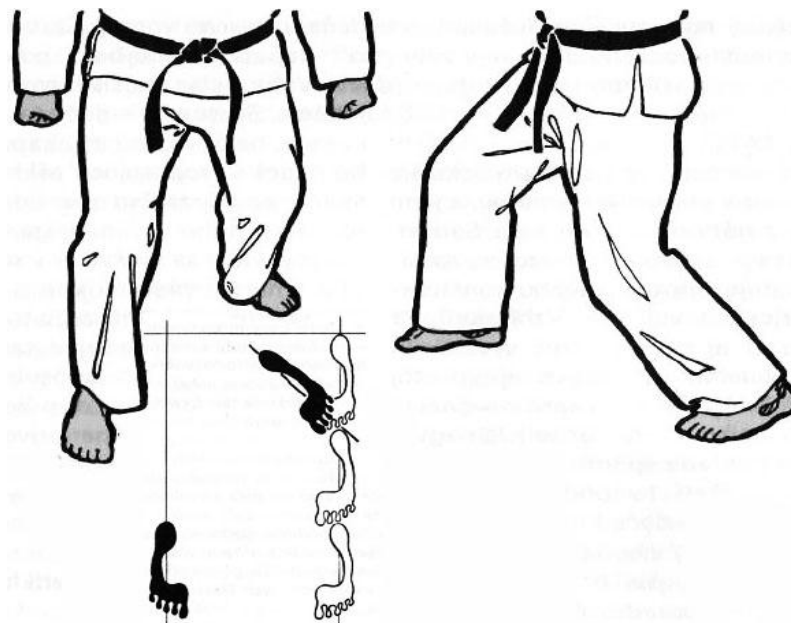
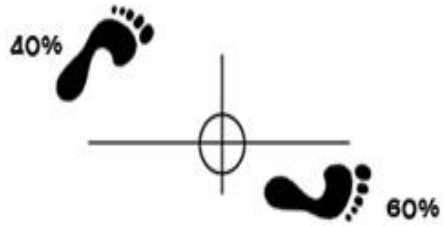


HANZENKUTSU DACHI

ZENKUTSU DACHI MAI SCURT



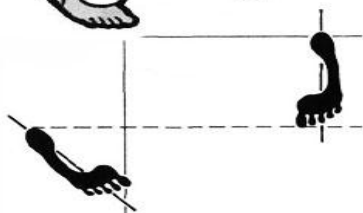
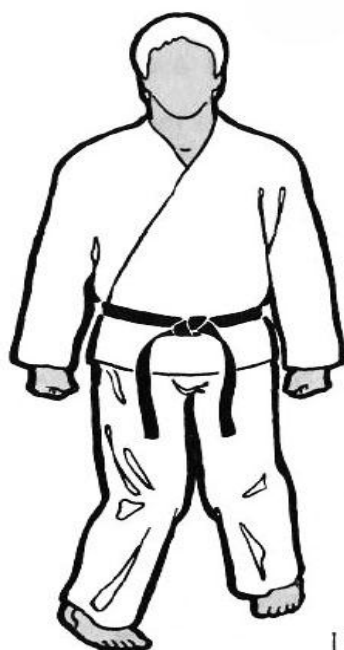
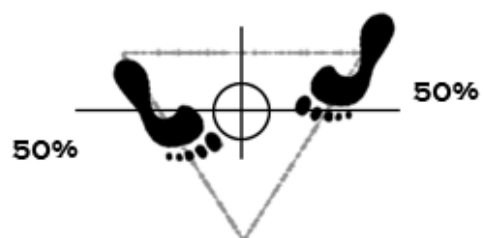
HANZENKUTSU DACHI



SANCHIN DACHI



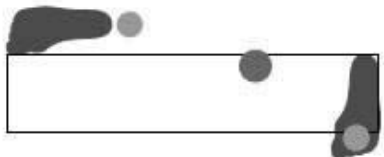
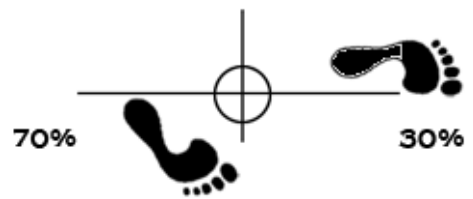
SANCHIN DACHI



KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI



NEKOASHI DACHI



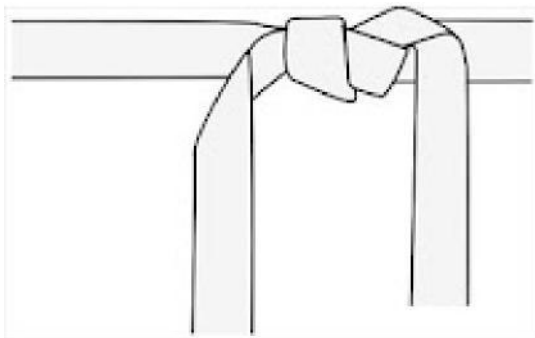
NEKOASHI DACHI



KAKE DACHI



DE LA SHIRO OBI ...LA KURO OBI (DE LA CENTURA ALBA LA CENTURA NEAGRA)

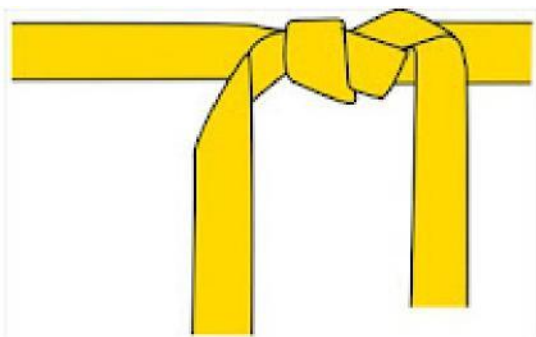


Culorile alb si negru se intilnesc foarte rar in natură in starea sa originală. Culoarea albă reflectă undele de lumină ce contine intreg spectru, astfel o centură de culoare albă poate fi corelată cu nou venitii. Tot ceea ce visezi, toate sperantele sunt ascuse in interiorul tău, trebuie doar să le găsești in tine.

Alb-simbolul purității si a potentialului ascuns, incepătorul nu stie nimic despre karate, nu are nici o experientă. Singurul lucru pe care il detine-dorinta de a merge mai departe , prin vointă si perseverență se poate transforma. El (ELEVUL) arată ca o foaie de hirtie goală pe care maestrul incepe să scrie primul său

Primul centură este cea mai importantă, absoarbeti ca un burete, aflând regulile, conceptele mecanismul mișcărilor. De eforturile depuse de voi, străduinta, concentrarea in timpul învățaturii din perioada incipientă depinde tot parcursul dumneavoastră in karate. Sarcina primordială din această perioadă este învățarea filozofiei karate, tehnicile de bază, să se obisnuiască cu frecventarea regulată a antrenamentelor de instruire. Chiar dacă ceva nu functionează, nicidecum nu trebuie să renuntati. **Trebuie să învățati a depăși durerea si oboseala, nu acceptati nici cele mai mici concesii.**

Centura galbenă-Nivelul de aprobare.

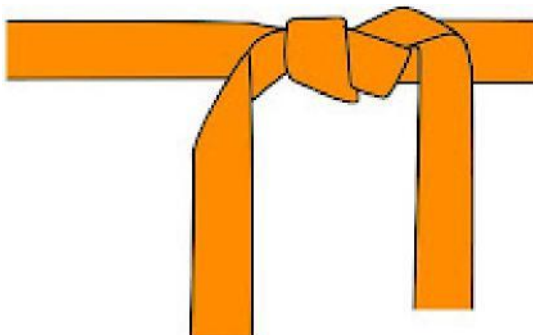


Semnifică-soarele răsare (rising sun).

Centura galbenă aparitia primiiilor germeni de la lumina dătătoare de viață a soarelui. Răsăritul de soare in inima unui discipol inseamnă inflorire spirituală, pregătit de etapele anterioare a antrenamentelor si educatie spirituală. La acesastă etapă elevul intelege ca principala forță, energia de impact a loviturilor cu miinele, sau cu picioarele nu vine de la pumni sau partea inferioară a piciorului, ci din punctul localizat la nivelul abdomenului, HARA . Cel mai important lucru este să investesti intr-o lovitură toată greutatea corpului tău. Dar este

necesar să se mențină o formă fizică adecvată, pentru că chiar dacă veți învăța să loviți prin HARA, o mână slabă se va rupe la contactul cu inamicul. Până la acest nivel să pus accentul pe aptitudini fizice-echilibru, stabilitate, coordonare, arsenalul tehnic. Centura galbenă presupune o constientizare serioasă în ceea ce privește aspectele psihologice a antrenamentelor percepția, constientizarea, afirmarea. Centura galbenă-acesta este ultimul nivel pentru începători.

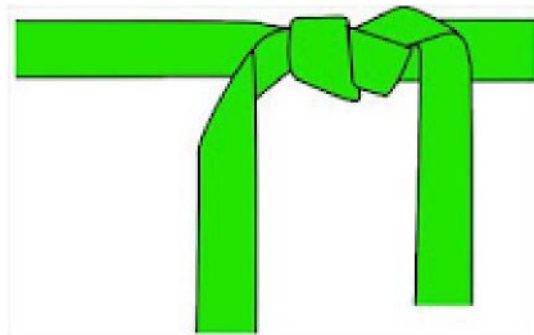
Orange belt-nivelul stabilității



Simbolizează licărirea primelor zori în cerul din noapte.

De la primul antrenament centura nu mai este deja albă, ea absoarbe sudoare și praf, își pierde culoarea inițială de aici începe drumul lung ce duce spre tine (autocunoaștere). „Cunoaște-te pe tine, vei cunoaște universul”. După câteva luni de antrenamente centura ucenicului devine mai întunecată. În acest moment el se pregătește să ia examenul la centura orange, începi să realizezi că prin prisma antrenamentelor de karate antrenezi nu numai trupul dar și conștiința. Un fundament solid este de o importanță vitală pentru a atinge înălțimi mari. Până la momentul examinării sunt stabilite deja obiceiurile de bază, o condiție fizică bună. Un bărbat începe o nouă etapă a vieții împletită cu obiective ce trebuie atinse, unde trebuie să dai dovadă de perseverență și curaj. Centura orange este entuziasmul de la antrenamente, pentru a păstra visul unui viitor mare.

Centura verde —nivelul emotional. Sensibilității.



Culoarea simbolizează o floare ce a înflorit.

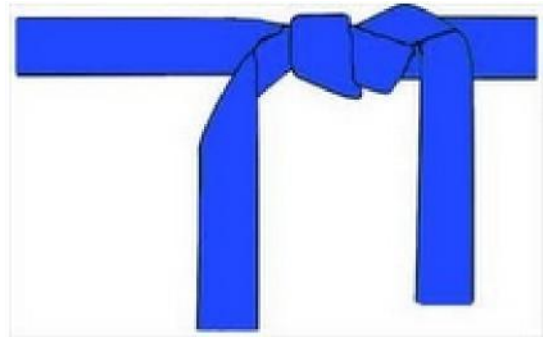
Este nivelul exprimării elanului creator, prima manifestare a cunoștințelor și a abilităților. Sarcina primordială este de a găsi pacea interioară, te învață să accepți pe ceilalți așa cum sunt, devii mai atent la alții. El înțelege că forța fără înțelepciune și compasiune este distructivă, periculoasă și violentă. Omul-karateka nu trebuie să fie indiferent de soarta altor persoane.

La acest nivel trebuie să se studieze serios filozofia și istoria karate, să se înțeleagă elementele de bază ale fiziologiei umane, tehnicile de respirație corecte, precum și îmbunătățirea arsenalului tehnic. Aici se învață să combinate tehnica, viteza și puterea.

La nivelul 6-5 kyu trebuie să se înțeleagă că mintea conduce corpul.

De asemenea este important să se anticipeze intențiile inamicului, echilibrul său, respirația. Să se folosească tehnicile optimale pentru a produce efectul maxim. Apar primele scipiri, a stării **no mind**, cunoscută sub numele „zanshin” atunci cind corpul funcționează perfect, fără nici un efort conștient. Mai mult timp trebuie să se acorde **sparring-ului**. Necesari pentru a dezvolta curajul, detașarea în luptă, arta de a ascunde emoțiile, durerea, o armă importantă în arsenalul fiecărui soldat, la fel ca în karate și în viață.

Blue Belt-nivelul de volatilitate, capacitatea de a se adapta.



Simbolizează culoarea cerului înainte de răsăritul soarelui.

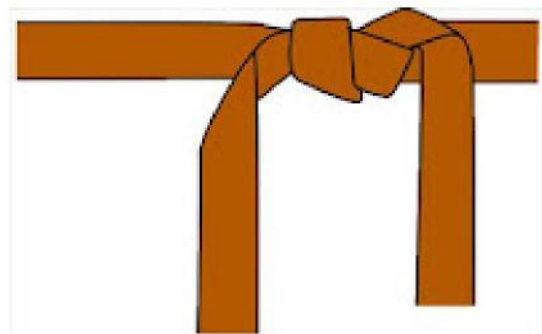
Principalul obiectiv la această etapă este de a căpăta abilitatea de a te adapta și de a reacționa flexibil la tot ce se întâmplă în jurul tău. Cel mai bun mod de a atinge aceste obiective este **jiu kumite**. (luptă liberă).

Încep să apară primele abilități tactice, conștientizezi modul cel mai bun pentru a combina punctele lor forte și punctele slabe. În acest răstimp însușești terminologia, loviturile de bază: block-uri, stances.

Toate acestea vă va permite să vedeți tot arsenalul nu ca un set de elemente separate, ci ca un tot întreg.

Dar, mai presus ca toate centura albastră învață să vă depășiți dorința de „**a nu merge la antrenamente azi, o voi face-o miine**”, aceste perioade apar des pe parcursul vieții, și este important să le depășim.

Centura maro , nivelul creativ.



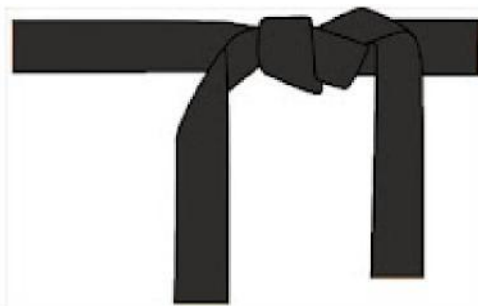
Culoarea copacului, pământului simbolizează maturitatea.

La acest nivel forța, tehnicul, conștiința tind spre perfecțiune. La pregătirea pentru nivelul de maestru se cer un șir de cerințe: să poată desfășura antrenamente, explica kihon-ul. Una din cele mai importante abilități este de a fi creativ. Având în vedere caracteristicile tale psiho-fizice trebuie să elaborezi și să implimentezi propriul set celor mai eficiente tehnici pentru atingerea rezultatului. De asemenea , un punct important este kata.

Una din cele mai importante modalități de a identifica punctele slabe, punctele forte , în scopul

de a îmbunătăți tehnicile - sunt competițiile

Black-Belt-nivelul măestriei.



Culoarea neagră absoarbe toate culorile, așa că în mod tradițional este considerată un simbol al înțelepciunii.

Pasul de la maro la centura neagră sunt una din cele mai notorii momente din viața fiecărui adept al artelor marțiale. Acesta este obiectivul suprem al fiecărui, dar nu toți reușesc, cerințele sunt de-a dreptul istovitoare. Care deja au obținut acest grad nu au dreptul să se oprească, crezând că acum au realizat totul. Trebuie să continuăm neapărat să ne antrenăm, și apoi după un timp centura neagră va începe să se deterioreze, revenind la culoarea albă inițială. Expertul din nou va deveni student, dar pe un alt făgăș.

Instrumentul primordial la acest nivel este arta profundeii cercetări de sine. Analizați-vă mintea, gândurile, acestea corespund oare nivelului **black belt**? Aceiași auto-examinare este necesară și în procesul de formare, mai ales în **sparring**. De ce am pierdut lupta? Cum să realizezi cel mai eficient tehnica?

Pornind de la acest nivel, sunteți responsabili pentru tot ceea ce vi se întâmplă la antrenamente.

Depune eforturi pentru a crește, a progresa. Nu aștepta comenzi de la antrenori. Învată să iubești pe toți asemeni ție, caută, vezi bunul din inima fiecăruia.

ISTORIA KARATE-ului SI A GOJU RYU

Undeva, in sudul arhipelagului Japoniei, exista o mica insula. Pare insignifianta, la prima vedere. Are o lungime de 60 km si o latime de doar 10. Cu toate acestea, aici a aparut una dintre cele mai complete, complexe si redutabile forme de lupta cu mainile goale sau cu arme, creata de civilizatia japoneza. Ascunsa, puternica, tacuta si modesta, calea Goju din Okinawa este nespus de grea si dureroasa pentru cel care se incumeta sa o urmeze. Insa pentru acela care nu se sperie de rigorile antrenamentului, transformarile prin care trece trupul si spiritul sau sunt dincolo de orice imaginatie. Karate Goju-Ryu Okinawa este, cu siguranta, unul dintre cele mai valoroase secrete ale Asiei. Sa vedem de ce.

Insula Karate-ului

In preajma anului 1340, insula Okinawa era divizata in trei regate care, la acea vreme, erau obligate sa plateasca tribut Imperiului Chinez condus de imparatul Chu Yuen Cheang din dinastia Ming. Lucrurile au evoluat liniar pentru mica insula, devenita intre timp centru comercial si punct de navigatie intre imperiile chinez si japonez, ambele civilizatii lasandu-si in egala masura amprenta asupra specificului culturii locale. Odata cu trecerea timpului, bastinasi se bucura de un relativ statut de autonomie, ceea ce face ca, in anul 1477, dinastia locala Sho sa fie revigorata prin ajungerea la putere a regelui Sho Shin. Abil cunosctor al obiceiurilor si mentalitatii rebele a localnicilor, regele Sho Shin traia tot timpul sub spaima unei eventuale razmerite care sa-l rastoarne de la putere. Din aceste motive, precum si din dorinta de a-si controla mai usor supusii, paranoicul personaj ordona ca niciun locuitor al insulei sa nu mai poarte niciun fel de arma, in caz

contrar vinovatul urmand sa fie osandit la cumplita moarte a fierberii lente de viu.

Edictul nu a avut insa efectul scontat. Cum orice lucru interzis devine si mai tentant, supusii regelui au dezvoltat **doua sisteme de lupta care stau la baza karate-ului de astazi: Okinawa Te - o metoda de lupta cu mana goala, practicata de membrii nobilimii si Okinawa Kobudo - o metoda de lupta cu arme artizanale si unelte de munca create de pescari si tarani.** Antrenamentul, in ambele metode, era facut in cel mai mare secret, dupa lasarea intunericului, pe plaje si in paduri izolate. Marii maestri de karate okinawaian (foarte diferit de karate-ul japonez) considera, inclusiv in prezent, ca edictul lui Sho Shin a fost actul de nastere al artei Karate. In anul 1609, clanul Satsuma din sudul Japoniei a invadat insula, transformand-o in teritoriu japonez. Cat despre karate, lucrurile mergeau cum nu se poate mai bine. Intre timp, insula devenise un pivot crucial al comerului dintre China si Japonia. Asa **au ajuns pe insula cativa maestri de kung-fu din sudul Chinei**, care au impulsionat cercurile de luptatori okinawaieni, predandu-le tehnici din stilurile de kung fu de sud.

Un astfel de exponent al fenomenului martial chinezesc a fost **maestrul Wan Ji**, denumit Wanshu in dialectul local. In urma sa, a ramas kata-ul pe care la introdus in insula, kata wanshu fiind prezent si astazi in unele stiluri de karate okinawaian. Sub influenta maestrilor chinezi, stilurile de Te se cristalizaseră in trei directii diferite, in functie de regiunile unde se dezvoltaseră. Apar, asadar, pe scena istoriei Shuri-Te, Tomari-Te **si Naha-Te, acesta din urma fiind stramosul scolii Goju.**

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 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.

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 dedicate 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, aceasta 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 se 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 respectet 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 aceeasi 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 potrive 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. După cel de-al doilea dan, karateka se va strădui și mai mult ca să obțină gradul de 3 dan și așa mai departe.

Acest sistem de ierarhizare (pe dani) al centurii negre este de proveniență japoneză, unde este folosit pentru absolute orice, de la înot la jocul de go. Cel mai apreciat purtător al centurii negre în Japonia a fost Gogen Yamaguchi, care a ajuns până la al 10-lea dan. În mod ciudat, după ce se depășește nivelul 9 dan, culoarea redevine roșie, fiind aceeași culoare cu cea a centurii începătorului – înainte ca acesta să treacă de examenul pentru primul kyu. Aceasta sugerează în mod simbolic faptul că atunci când ai ajuns să știi totul te reîntorci la nivelul când nu știai nimic, numai că acum înțelegi totul.

În zilele noastre profesorii de arte marțiale din lumea întreagă au parasit învățatura tradițională formându-și propriile sisteme și stiluri. În acest fel ei își pot acorda singuri calificări, după bunul lor plac. Ca urmare s-au înmulțit cazurile în care se întâlnesc maiestrii cu centuri negre de 6 și 7 dan la o vârstă relativ tânără.

Pozițiile de karate

În karate loviturile sunt aplicate respectând anumite poziții, fiecare dintre ele corespunzătoare unui anumit scop sau situații. Unele stiluri de karate, cum ar fi de exemplu goju-ryu, cu un accent deosebit pe poziții. Atunci când karateka a exersat suficient pozițiile, el este supus unor încercări constând din ruperea unor scânduri sau bete izbite de corpul său. Cu toate că la prima impresie aceste teste par a avea o notă de masochism, ele îi arată practicantului puterile interioare deosebite de care dispune în etapa respectivă.

Și în Japonia se fac asemenea teste, dar fără scândurile din lemn. Toți elevii care consideră că au învățat tehnica se însiruie unul în spatele celuilalt în poziția calaretului. Instructorul trece pe lângă practicanți și-l lovește pe unul dintre ei în vîntre. Cei care rămân în picioare după această probă sunt considerați demni de a trece la un antrenament superior.

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 detrimental 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.

Intre traditie si inspiratie

Probabil, cel mai important moment in istoria karate-ului a fost sosirea pe micuta insula a unui maestru chinez care stapanea tehnicile si metodele stilului Shaolin de sud, alaturi de secretele Bai He Quan - stilul Cocorului Alb. **Maestrul Chi Liu Lu Kung, cunoscut sub numele japonizat de Ryu Ryuko**, apartinea de fel castei nobiliare din Fuzhou, provincia Fukien, ajungand in Okinawa ca fugar, in urma unei rebeliuni inabusita de trupele imperiale care banuiau ca membrii familiei sale ajutasera cu bani pe initiatorii razmeritei.

Ajuns in insula, fostul nobil chinez isi castiga existenta lucrand ca tamplar si zidar. Zilele sale se scurgeau intre munca la atelier si sesiunile de antrenamente. Astfel imbatraneste si se retrage la marginea unui sat, indeletnicindu-se cu impletitul cosurilor de bambus. Putini aveau habar de uriasul potential de luptator al batranului.

Printre acestia se afla **Higaonna Kanryo, un tanar entuziast care isi dorea sa invete arta luptei de la Ryu Ryuko.** In acest scop, i-a facut o vizita batranului, ocazie cu care a fost martor pe viu al puterii si valorii metodelor traditionale de antrenament. Pe cand ajungea la casa maestrului, s-a intamplat ca, in acelasi moment sa apara si un luptator care vroia cu tot dinadinsul sa-l provoace pe batran la o lupta. Cum acesta refuzase in mai multe randuri, intraznetul personaj a facut o demonstratie de forta in fata lui Ryu Ryuko. Plin de sine, **luptatorul a luat o bucata groasa de bambus verde si a rupt-o in maini, de parca ar fi fost vorba de creion subtire.**

Tanarul Kanryo era uluit: bambusul verde este extraordinar de rezistent, iar de o asemenea performanta este capabila doar o gorila, animal de o forta imensa, care se hraneste de mii de ani cu bambus verde si care a evoluat fizic pentru a sfarama coaja bambusului si a se hrani cu miezul dulce. In fata demonstratiei uluitoare de forta, Ryu Ryuko a ramas insesibil. Tacut, a luat o bucata de bambus mai mare decat cea aleasa de luptator. Dupa care s-a indreptat spre acesta si si-a spus:

"Tu ai rupt-o, frangand-o de la mijloc, da? Eu am sa o sfasii in doua bucati."

"Imposibil!", a exclamant, neincrezator, razboinicul. "Eu mi-am antrenat forta mainilor peste 20 de ani, inainte sa ajung sa rup bambusul, dar sa-l sfasii, sa-l smulgi ca si cum ar fi o bucata de hartie, este imposibil, nici 10 oameni care trag concomitent nu pot face asa ceva..."

"Bine", i-a zis Ryu Ryuko. "Priveste doar!"

Maestrul chinez a luat bambusul, tinandu-l orizontal, in ambele maini, dupa care a tras, pana cand tulpina cea verde a inceput sa se intinda si sa se subtieze de la mijloc, rupandu-se intr-un final. In coliba batranului linistea era mai grea decat plumbul. Razboinicul a iesit cu capul plecat, convins ca fusese martorul unui adevarat fenomen mistic. Tanarul Kanryo era in extaz. Devenit elev

al batranului, a studiat, invatat si aplicat tot ce il povatuise acesta, insusindu-si toate metodele si adaugand unele de conceptie proprie in decursul antrenamentelor epuizante care se desfasurau dupa caderea intunericului. Ajuns maestru la randul sau, **Kanryo l-a intalnit pe Chojun Miyagi care i-a fost discipol si a dat forma finala karate-ului Goju din Okinawa.** Chojun Miyagi s-a nascut in anul 1888, in orasul Naha. Apartinea unui neam de prosperi comercianti, familia sa detinand doua vase prin intermediul carora transporta si vindea plante de leac aduse din China. Copilul a fost incurajat de la o varsta frageda in practica artelor martiale, parintii fiind convinsi ca un viitor barbat trebuie sa fie puternic si cutezator in anii tulburi ai restarurarii Meiji si ai razboiului chino-japonez.

Miyagi si-a inceput studiul artelor martiale la varsta de 7 ani, in sala maestrului Aragaki Ryko, dar, in scurt timp, faima despre faptele si personalitatea lui Higaonna Kanryo a ajuns si la urechile tanarului Chojun. **Kanryo era un maestru de moda veche care isi alegea singur elevii dupa criteriile traditionale**, observandu-i din timp, testandu-i in situatii limita, studiindu-le atent caracterul si seriozitatea. De abia dupa o lunga perioada de proba, maestrul se decidea daca tinerii merita sa fie invatati o arta atat de periculoasa si mortala cum era karate-ul din acele timpuri. Gasind calitatile morale dorite in personalitatea lui Chojun, maestrul Kanryo l-a primit ca discipol. Antrenamentele aveau o intensitate naucitoare, chiar si pentru standardele vremii in practica karate-ului din mica insula. Pregatirea era, de cele mai multe ori, epuizanta, chiar rudimentara din punctual de vedere al efortului fizic modern. Dar **tocmai in asa-zisul "primitivism", coroborat cu eforturile inumane, era ascuns secretul care facea din luptatorii acelor timpuri niste adversari care i-ar fi pulverizat intr-o confruntare reala pe sportivii de astazi.** Antrenamentul era monoton si dificil. Deseori, karateka lovea ore in sir in saci sau makiwara (dispozitiv traditional alcatuit dintr-o scandura elastica infipta in pamant, capatul in care se lovea fiind acoperit cu o franghie de orez). Practicau kata, avand in brate cate un bustean

greu de lemn, intarindu-si astfel picioarele si soldurile. In memoriile sale, maestrul Chojun aminteste despre un moment in care a performat **kata-ul Sanchin** (kata energetic de forta si respiratie, caracterizat de incordarea specifica a unor anumite grupe de muschi) atat de intens incat a lesinat...

Chojun Miyagi – Karate la superlativ

De multe ori, **la sfarsitul antrenamentelor cu maestrul Kanryo, Chojun Miyagi era atat de ostenit incat nu putea sa urce scarile casei in mod obisnuit, ci in patru labe.** Dar, cum ce nu te ucide te face mai puternic, in cazul caili Goju ce nu te omoara te face incredibil de puternic. Chojun Miyagi s-a antrenat vreme de 13 ani cu maestrul Kanryo, devenind o forta a naturii capabila sa sfarame pietre in palma si sa rupe busteni de lemn cu loviturile sale grele.

In anul in care maestrul Kanryo s-a stins din viata, Chojun a decis sa calatoreasca in China, pe urmele curentului martial adus in Okinawa de Ryu Ryuko. Ajunge, astfel, in provincia Fukien, unde se antreneaza la diverse scoli de Kung Fu. Dupa momentul China, se intoarce in Okinawa, unde imbogateste stilul Goju Ryu cu kata-uri si metode de antrenament de inspiratie pur chinezeasca. Astfel apar celebrele kata Tensho, Gekisai Dai ichi si Gekisai Dai ni, prezente in unele curente Goju si preluate in karate-ul Kyokushin.

Lipsit de maestrul sai, acum disparut, Chojun simte inspiratie si energie doar in Natura inconjuratoare. Se antreneaza, asadar, singur, pe plajele insulei si in padurile de bambus. **Inainte de culcare lovea cu pumnii inspre o lumanare aprinsa, asezata la cativa metri de el. Dupa ani de practica, loviturile sale de pumn stingeau flacara,** « pumnii aveau, in sfarsit, suflet! » dupa cum spune o zicala okinawaiana. Un om care era capabil sa stearneasca o pala de vant care sa stinga o lumanare asezata la o distanta atat de mare de el, dobandi-se, neindoios, **puterea de a ucide un adversar cu o singura lovitura, ceea ce in artele**

martiale este cunoscuta drept "Ichi Geki Hissatsu".

Practica atat de intensa i-a deschis lui Miyagi portile Necunoscutului, modestul luptator avand parte de adevarate experiente mistice. Intr-o noapte, pe cand visa, spiritul sau a fost vizitat de o entitate martiala ce luase imaginea unui batran care i-a aratat un kata, explicandu-i fiecare miscare. Experienta s-a repetat pe parcursul mai multor nopti. In acea perioada Chojun se antrena circa 18 ore zilnic.

La plecarea sa din acesta lume, maestrul Chojun Miyagi a lasat mostenire 3 precepte si 8 principii pe care trebuie sa le urmeze orice practicant in scopul obtinerii desavarsirii martiale:

Cele 3 precepte

- Trebuie stiut, de la bun inceput, ca toate secretele Goju Ryu sunt incryptate in kata.
- Goju Ryu Karate este o manifestare armonioasa a propriului sine fata de Univers.
- Calea Goju Ryu consta in cautarea virtutii si a dreptatii.

Cele 8 principii

1. Minte cuprinde Cerul si Pamantul.
2. Ritmul corpului uman este asemanator cu ciclul Soarelui si al Lunii.
3. Expirarea si Inspirarea aerului este nimic altceva decat Forta si Suplete.
4. Poarta-te in armonie cu Timpul si schimbarile.
5. Tehnicile de lupta functioneaza perfect doar in absenta gandurilor si anticiparilor.
6. Picioarele trebuie sa avanseze si sa se retraga, sa se desparta si sa se apropie.
7. Ochii nu trebuie sa piarda nici cea mai mica schimbare.
8. Urechile trebuie sa asculte orice directie.

NU UITA NICIODATA

1. Nu uita niciodata ca Arta Karate-ului incepe si se termina cu respectul.
2. In Karate nimeni nu ataca primul.
3. Karate cultiva corectitudinea.
4. Mai intii cunoaste-te pe tine insuti,apoi cunoaste-i pe ceilalti.
5. Tehnicile mentale trebuie sa prevaleze asupra tehnicilor fizice.
6. Lasa-ti mintea sa rataceasca liber.
7. Neatentia si neglijentele sint cauza tuturor nenorocirilor.
8. Sa nu crezi niciodata ca Arta Karate-ului poate fi practicata numai in sala de antrenament.
9. Arta Karate-ului se invata intr-o viata de om.
10. Orice manifestare este un aspect al Karate-ului ; descopera acest adevar minunat.
11. Karate este precum apa care fierbe ; daca nu mentii focul la o temperatura inalta (printr-un antrenament continuu),apa devina calduta.
12. Nu te gindi niciodata la victorie ; gindeste-te sa nu pierzi.
13. Raspunde-i adversarului tau in functie de strategia sa.
14. Cistiga batalia printr-o strategie naturala.
15. Considera ca miinile si picioarele tale sint arme.
16. Daca iesi afara din casa,10.000 de dusmani sint gata oricind sa te intimpine.
17. Cit timp esti doar un incepator,invata diferite posturi,dar apoi bazeaza-te numai pe postura naturala.
18. Artele traditionale trebuie practicate corect ; adevarata lupta este insa o alta chestiune.

19. Nu uita niciodata care iti sunt puterile si slabiciunile,limitarile corpului tau si calitatea relativa a tehnicilor tale.
20. Slefuieste-ti continuu mintea.

Secretele stilului Okinawa Goju-Ryu

Chojun Miyagi s-a hotarat sa-si boteze propriul stil Goju Ryu pe baza ilustrarii stravechiului concept chinezesc Yin&Yang, exprimand asadar eterna dualitate a planului fizic alaturi de alternanta naturala intre greu si usor, dur si si suplu, noapte si zi. Astfel, **Go inseaman forta, iar Ju suplete, termenul de Ryu desemnand conceptul de scoala sau grupare spirituala**. In anul 1933, Chojun Miyagi si-a inregistrat scoala la Budokukai, Asociatia Artelor Martiale Japoneze - forul suprem prin care imparatul recunostea si sustinea toate scolile de arte martiale nipone. Denumirea aleasa pentru stilul de karate avea rezonante si in stravechiul tratat de artele martiale chinezesc Wu Bei Ji, cunoscut astazi sub titlatura de BuBiShi.

Din punct de vedere martial, **Go se refera la miscarile dure si puternice, liniare si explozive, iar Ju trimite la tehnicile cu mana deschisa, devieri, miscari circulare si trucuri**. Stilul pune un accent deosebit pe exercitiile de respiratie Ibuki si pe **loviturile « interzise » aplicate in punctele slabe ale trupului uman**. Un alt aspect foarte des intalnit in acest stil este cel referitor la durificarea armelor naturale si cresterea rezistentei corpului la lovituri. Partea de generare si control al energiei joaca de asemenea un rol important in Goju Ryu.

Din punct de vedere tehnic si biomecanic, Okinawa Goju Ryu Karate pune in egala masura accentul pe lovituri directe si circulare. Stilul combina loviturile foarte puternice de pumn, palma, cot, genunchi sau picior cu blocaje scurte si suple. Totul pentru a coplesi oponentul, a-l bloca in forta sau elastic. Stilul include numeroase chei de brate si picioare, proiectari si chiar lupta

la sol. **Este un stil construit in jurul conceptului de eficienta cu orice pret. Antrenamentele incurajeaza si urmaresc cel mai eficace raspuns in momentul unui eventual atac in care esti nevoit sa iti aperi viata sau integritatea fizica.**

Raspunsul unui practicant de Goju Okinawa este un **atac mortal concretizat in lovituri in ochi, temple, gat, coloana, in zdrobirea genunchilor sau lovituri in forta in zona genitala. Nu este un stil sportiv in care se impune lupta in conditii prestabilite, cu restrictii si interventia salvatoare a arbitrilor.** Pe strada sau in conditiile unui atac real nu iti castigi gloria efemera din ring, ci iti salvezi viata. Toate loviturile de picior nu urca mai sus de nivelul pieptului, stilul urmant principiul traditional si foarte natural: "Mainile lovesc capul si gatul, picioarele lovesc picioarele, iar mainile si picioarele pot lovi deopotriiva trupul".

Stilul este adaptat pentru lupta la mica distanta, fiind ideal pentru agresiunile pe strada, in locuri aglomerate, lift, metrou, tren, culoar, coridor, diverse incaperi. Din acest motiv, fortele speciale nipone se antreneaza si astazi cu elevii lui **Morio Higaonna**, conducatorul din prezent al stilului, un razboinic care la cei 72 ani da dovada unei forte si viteze absolut incredibile. Instructorii trimisi de **Morio Higaonna** au predat si temutelor trupe special OMON, specialistii in Systema, teribila metoda de lupta a commando-urilor ruse, imbogatind propria metoda cu tehnici si principii din Okinawa.

Cum mintea si spiritul sunt, de fapt, cele mai importante arme ale oricarui luptator, in Goju-Ryu se practica meditatia Zanshin pana cand se ajunge la dominarea psihica a adversarului. Okinawa Goju Ryu este unul dintre putinele stiluri care a ramas fidel principiului artelor martiale traditionale care spune ca: **"Artele martiale trebuie sa fie un mijloc prin care cel slab ajunge sa-l invinga pe cel puternic"**.

Este o cale prin care cei slabi ajung puternici, iar cei puternici ajung modesti si umili, intelegand ca forta si puterea sunt un mijloc, nu un scop. Este un karate care a gasit si aplicat echilibrul unei arte martiale autentice, testata de nenumarate ori in situatii reale sau chiar razboi.

Astazi, pastratorul si liderul stilului in varianta Chojun Miyagi este marele maestru Morio Higaonna unul dintre foarte putinii luptatori din lume care detin gradatia suprema de 10 Dan. Cu toate ca, in prezent, are 72 ani, Morio Higaonna se antreneaza zilnic intre 2 si 3 ore. A studiat stilul inca din copilărie sub îndrumarea lui An'ichi Miyagi, discipol direct al lui Chojun Miyagi. Mainile sale sunt, si la varsta aceasta, adevarate arme la purtator, seful politiei din Okinawa declarand in gluma ca maestrul Morio ar trebui sa si le inregistreze la politie drept arme albe! Anii îndelungati de izbire în makiwara si pietre masive de rau au dus la transformarea vizibila a pumnilor si palmelor sale. Maestrul Morio poate sa lovesca cu toata puterea chiar si la varsta sa înaintata fara sa aiba gija ca si-ar putea rani pumnii. Don Draegger, cel mai prestigios cercetator occidental care a studiat artele martiale in secolul trecut a declarat, in numeroase ocazii, ca Morio Higaonna este cel mai periculos adversar pe care il poate întâlni cineva într-o lupta.

Morio Higaonna -10th dan

Karate în sens sportiv încă mai există, dar oamenii au nevoie de ceva mai mult – ei au nevoie de adevăratul karate. Această povestire e despre Morio Higaonne, reprezentantul de frunte, la ora actuală, al Goju-ryu din Okinawa în întreaga lume. Morio Higaonne este o persoană liniștită, cumpătată, un adevărat exemplu de etică pentru elevii săi, ce dă dovadă de o considerabilă capacitate de muncă și de un spirit de luptă de neclintit. Toată viața el și-a dedicat-o karate, antrenându-se câte 8-10 ore pe zi, perfecționând în permanență nivelul iscusinței în luptă.

Chiar și în ciuda vârstei înaintate (astăzi el are 64 ani),

sansei Higaonna se perfecționează nu numai în calitatea sa de învățător dar și ca maestru și luptător. Două apariții semnificative ar fi de menționat în mod deosebit: în 1991 în Alma-Ata și în 1995 în Moscova. La cei încă 4 ani, sensei a mai adăugat plasticitate, finețe, și, culmea – rapiditate.

Deci, Morio Higaonna s-a născut la 25 decembrie 1938 în or. Naha, capitala insulei Okinawa. Până la 14 ani el a fost cel mai nedisciplinat copil de prin regiune. Lui Morio nu-i prea plăcea școala, el petrecându-și timpul pe malul oceanului, înotând și făcând surfing cu orele. Urmele de sare de mare ușor îl dădeau de gol și atunci tatăl lui Morio, care era o persoană severă, aspră chiar, îl pedepsea dur de fiecare dată.

Tatăl își obișnuia fiul cu disciplina impunându-l să poarte, până la istovire, pe mâinele întinse la nivelul umerilor căldări pline cu apă. Totuși, până în prezent Morio își amintește cu nostalgie de serile în care i se permitea să urmărească, dintr-un colț al grădinii, antrenamentele tatălui său. Tatăl Higaonna a atins un succes considerabil în mîiestria stilului Șorin-ryu. Adeseori, el invita câțiva prieteni apropiați cu care se antrena pînă seara târziu. La finele unui antrenament tatăl i-a propus lui Morio să i se alăture. Deoarece nu-i plăcea să dea lecții, el și-a învățat fiul doar câteva tehnici: a pumnului și a picioarelor, practicate în makivara. La vârsta de 14 ani Higaonna a început să practice serios karate sub conducerea lui Țunetika Simabukuro, care era doar cu 2 ani mai mare decât Morio, practica Șorin-ryu de la vârsta de 6 ani și poseda cunoștințe profunde în stilul respectiv.

Șorin-ryu și Goju-ryu sunt două tendințe ale karate cele mai răspândite în Okinawa. Făcând comparație între ele, locuitorii din Okinawa spun: “Șorin-ryu este karate plin de finețe și frumusețe iar Goju-ryu – complicat și dificil”. Pe acele timpuri, Higaonna cunoștea foarte prost Goju-Ryu și considera această școală extrem de dificilă. El considera că Șorin-ryu este stilul de karate cel mai potrivit pentru sine și unicul scop pe care-l urmărea era să atingă nivelul Învățătorului său ale cărui curaj și agilitate îl fascinau. Ar mai fi să menționăm aici că reușita la studii a început să se îmbunătățească pe zi ce trecea. Și în fine din codaș Morio a devenit

frunzaș. Morio își amintește că Învățătorul său, care niciodată nu se dispărtea de cărți, îi repeta mereu: “Să neglijezi un lucru în detrementul altuia înseamnă să pornești pe drumul greșit. Să studiezi și să practici karate – iată calea adevărată.”

În 1952 Simabukuro a început să se antreneze sub conducerea maestrului Cioudjun Miaghi. Antrenamentele se petreceau în grădină, ascunsă de privirile iscoditoare de către un gard înalt. Simabukuro a încercat să-i trezească interesul lui Higaonno față de noul stil, dar încercările au fost în zadar. După cum am menționat deja, în Okinawa Goju-ryu este considerat un stil foarte complicat. Antrenamentele grele au drept scop doar dezvoltarea forței de luptă, fără a se preocupa de grațiozitate și estetism. Pe tineri îi speria severitatea lui Cioudjun Miaghi, ei având frică să frecventeze antrenamentele din grădină.

În 1956, Higaonna, care pe atunci avea 16 ani, a hotărât să pătrundă în acea grădină misterioasă. Se pare că acela a și fost primul său pas ferm făcut pe tărâmul karate. Morio a fost impresionat de forța gigantică, care emana de la fiecare elev. Unul din ei Anici Miaghi l-a frapat în mod deosebit – forța și viteza sa erau incredibile! Această persoană a devenit învățătorul lui Higaonna, transmițându-i, timp de aproape 50 de ani, bagajul enorm de cunoștințe, adunate de maestrul antic. Partenerul lui Morio la antrenamente era Saburo Hita, care practica Goju-ryu de mai bine de 10 ani, fiind cunoscut ca un luptător foarte puternic. Mâinile lui Saburo erau puternice ca oțelul.

Ore întregi ei repetau exercițiile de bază, care includeau diverse forme de kihon-kumite, exerciții pentru dezvoltarea reacției și întărirea corpului. În timpul sparring-ului liber (iri kumi) Saburo nu-și controla loviturile. În timpul antrenamentelor fiecare din ei trebuiau să aibă senzația unei adevărate lupte. Loviturile directe ale lui sempai (elevul mai în vârstă) nu puteau fi blocate deoarece erau iuți ca fulgerul și foarte puternice. Abia peste 2 ani tânărul Higaonna a învățat să respingă aceste lovituri. Totuși, încă de nenumărate ori avea să simtă pe propria-i piele loviturile nerespinse. Sensei Higaonna ne spune că în primii 6 ani de antrenamente coastele i-au fost fracturate de câteva ori, iar unele

traume erau într-atât de serioase de-i tâșnea sângele din gât. În mare măsură, mulțămîta Învățătorului, care poseda cunoștințe profunde în domeniul medicinei tradiționale, el se făcea bine în scurt timp. Și pe tot acest parcurs de timp el nu a lipsit de la vreun antrenament. Chiar și sleit de puteri, el se antrena cu fiecare partener în dodje, repetând kata până la istovire. Datorită încăpățînării sale care mergea până la fanatism și a voinței de nesdruncinat de care dădea dovadă în timpul luptelor el a fost numit "Kadjia". Pe insula Okinawa, unde tradițiile de luptă au rădăcini adânci, unde fiecare locuitor conuaște ce înseamnă karate, această poreclă e deosebit de demnă de respect. Kadjia este numit cel care nu renunță niciodată. Antrenamentele începeau întotdeauna cu exerciții de pregătire, care durau 2-3-ore. Ele au fost aportul lui Ciodjun Miaghi în Goju-ryu. Miaghi le-a studiat și le-a sistematizat pe parcursul multor ani. Fiecare din ele avea menirea de a deprinde elevii cu o cultură corectă a mișcării, elaborând principiul necesar și îmbunătățind concomitent și viteza. În fine, fiecare din aceste exerciții putea fi folosit ca metodă de luptă concretă. Spre exemplu, exercițiul ten-țuki (lovitură în cer) reprezintă mișcarea corectă a corpului la executarea oricărei tehnici îndreptată în sus: hidji-ate, aghe-uke, aghe-țuki, precum și a oricărei smuncituri, îndreptate spre sine (de mîină, de pâr, gît, etc.).

Practicând cuasiduitate tan-țuki, fiecare elev învață să folosească în lovitură sau smuncitură tot corpul, punând accentul în deosebi pe mușchii picioarelor, a regiunii lombare și a spatelui. Aplicarea concretă a acestei mișcări este foarte largă, de la lovitura șotei-aghe-țuki (lovitura ascendentă cu talpa palmii) până la vașide-uci (lovitură-smuncitură cu degetele pe fața adversarului). Accentuând importanța exercițiilor de pregătire, Miaghi cerea ca elevii să le acorde tot atît timp cît și îndeplinirii kata. În plus, un loc aparte îl ocupau execuțiile Goju-ryu. În timpul antrenamentelor erau utilizate diverse obiecte care aveau menirea să dezvolte o anumită abilitate: ciși (bold), nighiri-game (ulcioare grele), congo-ken (un oval din metal cîntărind de la 40 la 100 kg), iși-ași (haltere din piatră), în total la vreo 15 unelte diverse. Fiecare obiect era folosit pentru perfecționarea anumitor tehnici,

dezvoltând forța, rezistența și kime. Tehnica de bază și luptele libere se repetau în mod sistematic. După îndeplinirea tuturor exercițiilor sus-menționate, maestrul Anici cerea îndeplinirea exercițiilor speciale pentru mâini și antebrațuri până la înțepenire. Apoi se trecea la kata Sancin care cerea o puternică forță fizică și spirituală. Mastru Anici controla corectitudinea îndeplinirii de către elevi a kata Sancin, lovind, în timpul îndeplinirii exercițiilor, organele de importanță vitală. Astfel, el se asigura de corectitudinea poziției precum și a concentrării energetice a corpului. Antrenamentul se termina printr-un sparring liber (lupta corp la corp). În timpul efectuării acestui exercițiu, din cauza unui contact foarte apropiat, se cereau diverse abilități: de evazare, de blocare, de lovire, de primire a loviturilor cu corpul, precum și un puternic dezvoltat “al șaselea simț”, cu ajutorul căruia luptătorul se orienta în luptă fără a-și folosi ochii.

Higaonna se întorcea acasă extrem de epuizat, trupul și fața sa erau acoperite cu vânătăi și zgârâeturi iar adeseori nu era în stare nici să ridice mâinele. În acele timpuri el petrecea în antrenamente câte 10 ore pe zi. După antrenamentele din sala de la școală el se îndrepta spre casa lui Ciodjun Miaghi, fiind mereu primul, mătura, îndepărtând cele mai mici pietre și pregătea greutatea. Uneori, după aceasta, văduva lui Ciodjun Miaghi îl invita la ceai și fructe, și în timpul discuțiilor nu conținea să-i repete două lucruri: “Pentru a realiza ceva în domeniul karate nu trebuie să bei și să fumezi” și “Urmărește-l cu atenție pe maestrul Anici, deoarece soțul meu majoritatea timpului i-a acordat-o anume lui”.

Timp de șase ani, înainte de moartea lui Ciodjun Miaghi, Anici a fost devotat Învățătorului său. Antrenamentele sepetreceau de dimineață până seara, și când tânărul era istovit de puteri, preceptorul îl învăța cum să și le restabilească. Ciodjun folosea clipele de odihnă pentru a-i transmite elevului cunoștințele și înțelepciunea sa. Uneori Anici îi spunea Învățătorului că o anumită temă a fost deja discutată, la ce Ciodjun îi replica: “Precum se întâmplă în karate, tot așa și în viașă e necesar adeseori să revenim la același lucru de mai multe ori, pentru a-l înțelege cu

adevărat”. El captiva ascultătorul prin vorbele sale și timpul zbura repede. Se întâmpla ca învățătorul și elevul să petreacă timpul în discuții până la cântatul cocoșilor.

...Deși are câțiva elevi, Anici majoritatea timpului i-o acordă lui Higaonna, transmițându-i totul ce a aflat de la Ciodjun Miaghi. În 1957 Morio Higaonna a susținut examenul pentru primirea cingătorii negre, imediat conferindu-i-se și al III dan.

În ultimii 30 de ani el a fost unicul care a rezistat la testul din Okinawa la iscusință. Maratonul de luptă a început cu exerciții speciale cu greutate, apoi au urmat sute de lovituri ale machivarei, tehnica de bază, kata, iarăși tehnica de luptă, machivara și tot așa fără întreruperi timp de 24 de ore. Iar în ultimele 3 ori – lupte cu parteneri ce se schimbau în permanență.

Examenul actual la iscusință durează 14 ore, astfel că, se pare că Morio Higaonna a fost unul din ultimii luptători care a trecut cu bine testul tradițional din Okinawa, alături de marii maeștri antici. Fără a se opri la nivelul atins, Higaonna își continuă perseverent exercițiile, accentuându-și atenția asupra țintuirii loviturii pe machivară. În timpul unui antrenament el lovește acest obiect de câteva mii de ori. Sansei spune că uneori el lovea în machivară timp de șase ore și se oprea doar atunci când simțea foamea. Antrenamentele neîntrerupte și-au atins scopul și în curând lovitura lui sansei Higaonna a devenit tot atât de cunoscută ca și marca comercială “Adidas” în Europa.

Sansei Higaonna practica karate nu doar într-al său dodje. Adeseori, el frecventa și alte săli, având sparring-uri cu cei mai puternici karatiști. Unul din ei se numea Mataesi Simoiasi. Măinile lui Mataesi erau acoperite cu tatuaje (ce vorbeau despre apartenența sa la binecunoscuta grupare “Iakudza”). Mataesi era un karate-ka destul de cunoscut în Japonia. Viața sa a format chiar subiectul unui film. El se simțea foarte sigur în iri-kumi (luptă liberă în sensul cel mai larg al cuvântului).

Lupta dintre Higaonna și Sitoiasi era o adevărată încăierare – nici un fel de control, nici o lovitură interzisă. Mataesi prezenta și o superioritate de greutate față de Higaonnu (o diferență de circa 30 kg), deaceia se folosea de orice ocazie pentru a-l apuca de kimono.

Uneori numai Anici Miaghi reușea să-i astâmpere, atunci când încăierările lor semănau mai mult a lupte de cocoși decât a doi karatiști plin de demnitate. În fine, luptătorii se despărteau plini de vânătași și răni, cu fețele însângerate și costele sfărmate.

La vârsta de 22 ani Higaonna a hotărât să meargă la Tokyo. Pe lângă faptul că dorea să răspândească Goju-ryu printre locuitorii Tokyoului, Morio a luat această decizie și pentru că puțin timp mai devreme, Învățătorul Anici Miaghi a părăsit insula. Ajungând în 1960 în Tokyo, Higaonna a descoperit o lume absolut necunoscută până atunci. El a fost șocat de ignoranța japonezilor care priveau karate drept o artă marțială tradițional japoneză, fără a avea vreo idee despre adevărata patrie a “mâinii goale” – Okinawa. Pe lângă toate, dialectul vorbit pe insulă prezenta o deosebire substanțială de limba vorbită în restul teritoriului Japoniei. Astfel, alături de problemele financiare, aceasta reprezenta încă o dificultate cu care a trebuit să se confrunte tânărul Higaonna.

Precum mai înainte, Morio acorda mult timp antrenamentelor, în special cu maestrul Eiti, care era cunoscut mai mult ca djudoist. Împreună ei efectuau exerciții cum ar fi exercițiu de bază în pereche din Goju-ryu, care dezvoltă sensibilitatea corpului și care viza îmbunătățirea a oricărei tehnici tradiționale în lupta corp la corp. Întrucât partenerul lui Morio avea o greutate mult superioară (95 kg împotriva la 60) și deținea o experiență vastă în dju-do, o mare parte din timp era acordat antrenamentului special. De fiecare dată când Eiti încerca să-l prindă sau să-l arunce pe Higaonna, acesta îi răspundea apucându-l de gât sau folosind o altă tehnică din Goju-ryu. Primele lecții cu elevii săi, Sansei Higaonna le petrecea chiar în căminul universității Takusoku, unde își făcea studiile. Treptat, el devenea did ce în ce mai cunoscut și numărul de elevi pentru unele universități de dodje a ajuns la limita criticului (mai mult de 1000 persoane. Higaonna a acceptat invitația prooetarului dodje a stilului Șorin-ryu și a trecut să locuiască în districtul Ioioghi din Tokyo. Astfel a luat naștere binecunoscutul dodje Ioioghi Siurenkai, care a devenit centrul de predare a Goju-ryu. Okinawa l-a declarat cel mai bun dodje Goju-ryu din lume. După ce ultimul elev părăsea sala, Higaonna rămânea singur și-și

continua antrenamentele, perfecționând tehnicile pentru braț și lovitura cu piciorul. Viața în Tokyo nu era ușoară, și, încercând să-și rezolve problemele personale, Higaonna apela la învățătura lui Dzen, deoarece mulți maeștri Ken-djuțu dobândeau anumite succese.

El credea că Dzen îl va ajuta și pe el. Învățător i-a devenit călugărul Sakiamia, care vinea de pe Okinawa și care cândva practicase Goju-ryu. Morio își amintește cum în timpul iernii friguroase, petrecea în meditații câte cinci ore în templu, fără nici un fel de încălzire. El încerca să-l iscodească pe Învățător asupra multor subiecte dar acesta îi răspundea: “Citește sutrele și meditează”. Trei ani de studiere a Dzen nu s-au soldat cu rezultatele așteptate. Higaonna a înțeles că calea pe care se află nu-l va ajuta nici să-și rezolve conflictul intern, nici să atingă perfecțiunea în karate.

Higaonna consideră că Dzen reprezintă antrenament pentru spirit în timp ce karate este antrenament pentru corp și spirit în același timp. Maestrul a ajuns la concluzia că numai cât mai multe exerciții de Goju-ryu îl vor ajuta să înțeleagă sensul profund al acestei arte și să-și rezolve problemele personale.

Printre cei care veneau la Morio în dodje erau și din cei care îl provocau. Fără nici o preîntâmpinare cineva putea începe încăierarea, dar Morio era mereu pregătit pentru luptă. O consecință a atitudinii plină de seriozitate față de lecții a fost și o schimbare produsă în comportamentul lui Higaonna. El a început să emane o forță deosevită, privirea a devenit concentrată, rece și tot atât de pustie ca și privirea unui tigru turbat. Martorii oculari își amintesc că dacă îl priveau pe maestru înainte de luptă te apucau fiorii.

O nouă etapă în dezvoltarea Goju-ryu a început în anii 90. Higaonna a început să călătorească în toate țările lumii, inclusiv și în CSI, pentru a da lecții și efectua antrenamente. Di fericire, și astăzi antrenamentele lui sunt tot atât de lungi și serioase ca și în tinerețe. Un astfel de spirit de sacrificiu și de loialitate au fost înalt apreciate de defunctul Don Dragher, care se bucura de o mare autoritate printre specialiștii de arte marțiale. Iată cuvintele sale la

adresa lui Higaonna, cel mai bun karatist din Japonia, după părerea sa:

" Sfidările la adresa personală, un karate surprinzător precum și nivelul superior de cunoștințe fac din el o persoană proeminentă. Astăzi Goju-ryu tradițional stă bine pe picioare deoarece tutorele său este un tigru susținut de marele pisici ale artelor marțiale

Kata-uri tradiționale Goju

Taikyoku kata

Taikokyu se predă de regulă la gradele de la jukyū la ikkyū (centură albă la maro). Taikyoku-urile din **Goju-Kay** (taikyoku jodan, taikyoku chudan și taikyoku gedan, taikyoku kake uke, taikyoku mawashi uke) sînt versiuni adaptate pentru acest stil, derivate din taikyoku-urile originale, create de **Gigin Funakoshi**, întemeietorul stilului Goju Kay, și care sînt predate azi de exemplu în kyokushin karate și shaolin karate. Aceste katas conțin elemente de bază de blocks (aparări) și atac, precum mișcarea în patru direcții.

Gekisai kata

Gekisai Dai (caută și distruge) Gekisai kata se predă de regulă la gradele de la hachikyū la rokukyū (centură galbenă la verde). Gekisai integrează lovituri de picior cu blocks și lovituri cu pumnul, și introduce folosirea de tehnici *tensho* (moi), mișcări în opt direcții, mișcări laterale și înapoi, și poziția *nekoashi dachi* (poziția picior de pisică). Unele pasaje se apropie de tehnici "de intrare" folosite în aikido. Există două versiuni: **Gekisai Dai Ni**, care încorporează tehnici mai "moi" decît **Gekisai Dai Ichi**, urmărind însă aceeași schemă. Age uke urmat de intrarea în sanchin și lovitura jodan trebuie executat în forta, distructiv, respirația și timing-ul sunt foarte importante. Lovitura de picior, mae geri, se execută la nivel gedan. Cu toate acestea există și un ritm la orice kata.

Saifa kata

Saifa kata se predă la nivelele de la gokyu la sankyu (centură verde la maro). Printre altele, saifa instruieste apărări și contre la atacuri prin prindere/apucare de catre unul sau doi adversari. Tehnica centrală a acestei kata este lovitura de picior din poziția de cocor. Schema de picioare este asemanatoare cu cele ale taikokyu katas. Deasemenea el intareste si trupul prin miscarile ample executate si respiratia adecvata; la fiecare miscare cel putin se da aerul afara o data pe numaratoare.

Seiyunchin kata

Seiyunchin kata de obicei se predă la nivelele de la sankyu la ikkyu (centură maro). *Seiyunchin* se traduce cu "controlează, oprimă, trage", ceea ce este o denumire adecvată, deoarece această kata demonstrează tehnici de dezechilibrare, aruncare și prindere a adversarului. Piesa centrală din schema acestei kata este preluată direct din stilul de kung-fu *Cocor Alb* (White Crane).

Shisochin kata

Shisochin scoate în evidență conceptul de bază a goju-ryu, duritatea și moalele, integrate într-un ansamblu. Această kata schimbă între poziții de luptă la distanță mare și luptă apropiată ("intrarea în adversar"). Shisochin era kata preferată a lui Miyagi Chojun; el zicea că se potrivește cel mai bine tipului său de corp.

Sanseiru kata

Sanseiru kata ("treizeci și șase de mișcări") se practică la nivele mai înalte de centură neagră. Numărul de treizeci și șase provine din mitologia buddhista. Această kata conține combinații complexe de lovituri cu mina/pumnul și e de origine chinezească.

Sepai, Kururunfa, Seisan, și Suparinpei

Aceste patru kata-uri alcătuiesc un set mai subtil și care conține multe mișcări ascunse, al caror adevărat înțeles este greu de deslușit. Tehnicile sint mascate pentru a ascunde pentru ne-inițiați înțelesul și aplicabilitatea lor.

Kururunfa - acest kata este de origine chinezeasca, practic forma s-a pastrat neschimbata.

Suparinpei - 108 - imbina elementele ju cu cele go.

Sanchin kata

Sanchin kata conține tehnicile cele mai simple, dar în mod paradoxal este totuși cea mai dificilă de dusă la perfecție. Sanchin se învață deseori la nivel de centură neagră, cu toate că e îndestul de simplă pentru a putea fi predată și la nivel de centură albă. Asta chiar se practică uneori, pentru a da elevului timp de a o stăpîni bine cînd ajunge la centura neagră.

În sanchin kata apare doar o singură poziție de picioare - anume *sanchin dachi*, așa-numita "poziție a celor trei bătălii". Ca și această kata, sanchin dachi este o poziție aparent foarte simplă (și de origine foarte veche, chinezească), și totuși greu de stăpînit. Corect executată, sanchin kata urmează stilul "dur" de karate. Practic toți mușchii vor fi flexați și tensionați parcurgînd schema de kata, facînd-o astfel și una din cele mai epuizante. În tradiția chinezească, sanchin kata antrenează și folosirea de *chi* (*ki* în japoneză) pentru situații de antrenament și de luptă. Această kata poate chiar fi văzută ca o forma de qi-gong din wushu-ul chinezesc.

Tensho kata

Tensho a fost creată de Chojun Miyagi. Se supranumește "mîini rotitoare" și constituie o combinație de tensiune dură, dinamică cu respirație adîncă și mișcări fluide de mîini. Tehsho kata este foarte caracteristică pentru stilul Goju-Ryu.

KYU si DAN in Karate

Practicantii de karate sunt clasificati dupa nivelul lor de pregatire. Fiecare nivel de pregatire are un grad, grad reprezentat de culoarea centurii.

Centura in karate se numeste OBI. Gradele sunt impartite in doua mari categorii, fiecare categorie avand 10 trepte:

Gradele inferioare se numesc KYU, valoarea lor fiind apreciata in ordine descrescatoare. 10 kyu- centura alba

- 9 kyu- centura alba cu tresa galena
- 8 kyu- centura galena
- 7 kyu- centura portocalie
- 6 kyu- centura verde
- 5 kyu- centura albastra cu o tresa
- 4 kyu- centura albastra cu doua trese
- 3 kyu- centura maro cu o tresa
- 2 kyu- centura maro cu doua trese
- 1 kyu- centura maro cu trei trese

Gradele superioare se numesc DAN valoarea lor fiind apreciate in ordine crescatoare.

1 Dan-10 Dan

Initial, sistemul de gradare era foarte simplu. Incepatorii aveau centuri albe, iar avansatii aveau centuri negre. Un mit destul de interesant facea ca incepatorii cu centura alba de-a lungul timpului sa isi “murdereasca” centura. Sangele, praful, transpiratia si altele faceau centura aproape neagra, astfel incat dupa multi ani practicantii ajungeau maestri. O alta “functie” a centurii este sa tina spatele si abdomenul in timpul efortului depus.

Centurile colorate s-au introdus pe parcursul anilor, sistemul fiind asemanator Judo-ului. Prin sistemul de gradare cu centuri colorate este mult mai usor de departajat sportivii la antrenamente si competitii. De obicei antrenamentele sunt gradate in functie de nivelul de pregatire, iar la competitii categoriile sunt facute si in functie de culoarea centurilor, adica de grad.

Pentru a trece la un grad mai inalt, sportivii dau un examen compus din mai multe probe:

- examen teoretic
- examen tehnic (kihon, kata, kumite)
- examen fizic (viteza, forta, resistant).

In Dojo (sala de antrenament), ierarhia centurilor este foarte importanta. Gradele mai mari au intaietate in sala, stau primii in formatia de lucru, ei fiind respectati pentrru munca depusa in decursul anilor, astfel o centura mica trebuie sa arate intotdeauna respect fata de o centura mare. Marii maestrii spun intotdeauna ca, Karate-ul incepe si se sfarseste cu respect si cu disciplina. Un karatist trebuie sa fie intotdeauna politicos si respectuos fata de partenerul de antrenament chiar si cu adversarii , si in primul rand fata de SENSEI !!!

