

CODUL PRACTICANTULUI DE KARATE - DO

Abține-te de la comportamentul violent.

Cultivă spiritul de perseverență.

Fii cinstit și sincer.

Străduiește-te să-ți modelezi continuu propriul caracter în scop benefic.

Prin exigență și muncă vei ajunge la perfecțiune.

PRINCIPII DE VIAȚĂ PENTRU PRACTICANȚI

1. Fii sincer și de bună credință, nu numai în karate, ci și oricând înveți ceva. Unii oameni adânc însuflețiți de experiența sau de cunoștințele lor anterioare, nu sunt în stare să-și însușească idei noi despre viață și consideră că ceea ce le convine lor este corect și ceea ce nu le convine este greșit. Dar nu așa se poate progresa.

2. Însușirea karate-do-ului te duce dintr-o lume a corpurilor în cea a ideilor, a spiritului; dintr-o lume a violenței într-una a păcii. Dacă nu ești suficient de modest nu poți învăța karate-do.

3. Nu trebuie făcută confuzia între adevăr și părere, între ce credem și ce bănuim. Oricine poate distinge adevărul de minciună dacă le analizează fără idei preconcepute.

4. Dacă începi o treabă, du-o la bun sfârșit! Trecerea de la o preocupare la alta înaintea terminării celei deja începute arată slăbiciunea voinței. Deși sunt cazuri când activitatea profesională sau alte greutăți fac imposibilă continuarea unei activități deja începute, nu există nici o scuză pentru părăsirea karate-do-ului, deoarece oricând este împreună cu mintea și cu corpul tău.

5. Orice exercițiu, fizic sau mental, devine karate, adică este exercițiu pentru ki, dacă este făcut cu respectarea principiilor: ki-ul să curgă, mișcarea să aibă un sens pentru luptă. Nu contează cât de mare este amplitudinea mișcării sau intensitatea contracției musculare, important este ca mișcarea să aibă ki.

6. De orice te-ai ocupa, sigur vor apărea pe parcurs greutăți. Și cu karate-ul este la fel. Unii începători renunță după 2 luni, alții după 6 luni; doar cei care depășesc de obicei 1-2 ani nu se mai despart în general de karate.

7. Până nu vezi întregul nu știi cu ce ai de-a face. Dacă întâlnești în calea ta un obstacol luptă cu el și depășește-l; vei vedea cum orizontul se lărgeste și totul devine mai interesant. Fii optimist și consideră că fiecare dificultate care apare nu este decât un punct de reper care marchează drumul care trebuie urmat.

8. Nu te mira că sunt mai multe tipuri de karate! diverși instructori predau karate în mod diferit, corespunzător personalității lor. Corectitudinea celor predate se verifică însă prin corespondența lor cu principiile karate-ului.

9. Karate-do-ul constă în procedee tehnice care exprimă înțelesul Universului, al naturii prin mișcările corpului omenesc. Karate-ul este viața însăși și viața are nenumărate forme de exprimare. Începătorii exersează

procedee noi, dar pe măsură ce îndemânarea lor crește și corpul li se întărește, pot trece la exerciții mai grele în concordanță însă cu principiile karate-ului.

10. În materie de pedagogie se spune: uită-te la elev și după aceea începe să explici! Modul de predare trebuie adaptat la vârsta, personalitatea și experiența elevului.

11. Elevul trebuie să fie atent la ceea ce-i spune instructorul și să analizeze cu capul limpede dacă procedeul corespunde principiilor sau nu. Dacă nu corespunde să nu-l învețe.

12. Elevul trebuie să rețină că, karate-ul nu se poate însuși numai pe cale teoretică, ci și practică. Indiferent de ce spune instructorul, elevul trebuie să se antreneze cât mai mult și mai intens.

13. După ce ți-ai ales un anumit instructor fă tot ce zice el fără nici o reținere; nu te apuca să-l critici de la înălțimea nepriceperii tale.

14. Nu fugi după gradații!!! Gradațiile servesc la stimularea dorinței de progres și la întărirea încrederii în sine, dar nu trebuie alergat după gradații. Este rusinos să dorești un grad pentru care nu corespunzi; asta nu mai este dorință de progres, ci doar un biet orgoliu. Creșterea în grad înseamnă nu numai dovada îmbunătățirii tehnice, ci și a personalității. Dacă nu ești mulțumit cu gradul pe care-l ai nu este de vină numai modul cum execuți tehnicile și combinațiile; cercetează și felul în care te porți în orice împrejurare, dacă respecti sau nu principiile karate-ului. De obicei nemulțumirea că nu capeți un grad mai mare dovedește lipsa de pregătire spirituală pentru acel grad. Dacă faci progrese reale fii sigur că ele îți vor fi recunoscute de către ceilalți. Dacă numai tu constăți aceste progrese, atunci este vorba numai despre închipuire și înfumurare. Dacă ai făcut progrese reale și totuși nu primești un grad mai mare, asta nu are nici o importanță pentru că însușirea principiilor karate-ului îți dă adevărata tărie interioară, iar diplomele de recunoaștere a gradelor nu te ajută cu nimic într-o situație grea, când ești singur în fața unor adversari care habar nu au de gradele tale.

15. Învață, dar ajută-i și pe ceilalți să învețe! Când înveți karate, fără să vrei, ajută și pe alții să învețe câte ceva: în primul rând pe partenerul direct, dar și pe ceilalți din dojo. Dacă înveți ceva cu ideea că va trebui să arăți și altora vei înțelege mai bine și vei reține mai mult. Gândește-te că orice element, principiu sau tehnică învățată poate fii împărtășită celor care nu au cunoscut încă karate-do-ul. Tuturor acestora le-ai putea fi util prin cunoștințele tale. Dacă fiecare ar învăța ceva cu conștiința că cele învățate de el ar putea folosi și altora, lumea ar deveni mai bună.

16. Nu este ușor să fii un elev bun, dar este și mai greu să fii un instructor bun, pentru că este mai ușor să înveți decât să-i înveți pe alții. Transmiterea karate-ului este dificilă, deoarece aceasta înseamnă să participi la transformarea oamenilor, să-i înveți să-și unifice corpul cu mintea până la nivelul la care și ei, la rândul lor, să poată face același lucru, să aplice cele învățate. Este de la sine înțeles că instructorul trebuie să fie în stare să se stăpânească în orice situație, să pună în practică și să creadă în ceea ce predă. Instructorul care predă

principiile karate-ului fără nici un control seamănă cu orbul care conduce alți orbi. Când predăm trebuie să avem ochii larg deschiși și să acceptăm întreaga responsabilitate pentru acțiunile noastre.

PRINCIPII

„KARATE – sport al „corpului și al minții”
„KARATE – DO este calea unei vieți întregi”
O Sensei GICHIN FUNAKOSHI

„Așa cum suprafața argintată a unei oglinzi reflectă tot ceea ce se găsește în fața sa, așa cum o vale liniștită transmite sunetele cele mai slabe, tot așa practicantul de KARATE – DO trebuie să-și golească spiritul de egoism și răutate pentru a putea să facă față într-o manieră potrivită, tuturor încercărilor vieții.”

„Omul face stilul, nu stilul pe om.”

„Nu cred că poți înțelege un fenomen înainte de a-l cunoaște și a-l studia adânc.”

„Mulți oameni practică KARATE, dar puțini sunt aceia care reușesc să trăiască KARATE-ul.”

O Sensei GICHIN FUNAKOSHI (1869 – 1957)

„Oricât de bun ai fi, viața tot îți este în pericol.”

„Eu nu sunt decât un ghid, degetul care vă arată luna. Nu pierdeți timpul uitându-vă la deget. Luna este minunată. Ar trebui să vă străduiți s-o vedeți.”

„Nu există maturitate, există doar procesul de maturizare. Va trebui să cauți să te depășești mereu, să înaintezi către perfecțiune, care... nu se sfârșește niciodată.”

„Pentru a ajunge să găsesc controlul asupra mea, trebuie deci, să-mi urmez naturalețea, fără a-i pune stavilă”

„Nu intenționez să promovez super-eroul, dar publicul îmi cere așa ceva. Nu joc întotdeauna aceeași partitură. Rolurile sunt diferite, dar când mă lupt, eu sunt același.”

„Kung-Fu este o artă subtilă, care unește esența unei gândiri cu cea a tehnicii operative.”

„Dacă vrei să-ți faci datoria, trebuie să faci ceva mai mult decât atât.”

BRUCE LEE

„Dacă ești pregătit, mental și emoțional, vei învinge. Aceasta este filozofia care-i face pe luptători, buni luptători și aceasta este filozofia în care eu trăiesc.”

CHUCK NORRIS

„Karate Do-ul este calea unei practici de o viață pentru a atinge FUDO-SHIN-ul”.

TAIJI KASE

„Dacă spiritul este puternic atunci poți să realizezi orice dorești”.

MORIHEI UYESHIBA

„Când credem că cunoaștem ceva, există ceva pe care nu-l cunoaștem”.

DAISETSU TEITARA SUZUKI

„Cei care stiu, nu vorbesc; cei care vorbesc nu stiu”.

LAO TZE (filozof chinez,intemeietorul TAOITISM-ului)

„Când doi tigri se luptă, unul va fi rănit; celălalt va fi mort”.

SOKEN MATSUMURA

„Nimeni nu poate atinge perfecțiunea în Karate Do până când în final ajung să realizez că, mai presus de toate, Karate Do este o credință, un mod de viață”.

O Sensei GICHIN FUNAKOSHI

„Învățăm să luptăm pentru a nu mai avea nevoie de luptă”.

CHOI JUNG HWA

ANKO ITOSU (1832-1916) explică destul de clar ideea ce la determinat să formeze un nou Karate:

„De obicei viața experților în Karate este lungă, aceasta referindu-se la dezvoltarea mușchilor și oaselor și de asemenea, la ameliorarea sistemului digestiv și a circulației sanguine. Iată ce gândesc că dacă vom folosi Karate ca o bază a educației fizice în sistemul școlar încă din ciclul primar putem forma pe scara largă, oameni capabili de a face față la 10 adversari datorită artei pe care o stăpânesc”.

Principii – Karate Do

1. Trebuie să fii foarte serios în antrenament.
2. Antrenează-te cu inima și cu sufletul fără să te îngrijoreze teoria.
3. Înlătură îngânfarea și dogmatismul.
4. Încearcă să te vezi cum ești cu adevărat și încearcă să înveți tot ce e bun din munca celorlalți.
5. Respectă regulile etice în viața ta zilnică, indiferent că ești singur sau în societate.
6. Karate-ul începe prin muncă și perseverență și se termină prin modestie și respect.

O Sensei GICHIN FUNAKOSHI

SFATURI PRIVIND ATITUDINEA ELEVULUI FAȚĂ DE ANTRENAMENT

În timpul antrenamentului o mișcare de Karate greșit executată poate să-i dăuneze partenerului. Deci respectați indicațiile instructorului și nu transformați antrenamentul într-o întrecere de forță, cu totul nefolositoare. Nu trebuie să dovediți ceva, trebuie numai să înveți să descoperi lucruri noi. Antrenamentul trebuie să fie o plăcere, să se desfășoare cu viteză redusă, pentru evitarea accidentelor, fără nervi sau isterie.

Scopul Karate-ului este îmbunătățirea sănătății corpului și a minții; Karate Do nu este un simplu sport, ci o disciplină intelectuală.

Fii bine dispus în timpul antrenamentului. Lucrează până la nivelul de oboseală în care mai poți vorbi ușor, fără să gâfâi, deci fără surmenare.

Crede cele spuse de instructor, chiar dacă nu înțelegi totul. Exersează cu convingere și vei înțelege.

Cele spuse de instructor reprezintă doar o parte din ce ai de învățat. Măiestria se obține numai prin studiu individual intens și des .

Nu te lăsa învins de greutate. Numai cu perseverență se poate atinge scopul ales de bunăvoie de tine.

Încearcă să te antrenezi cu câți mai mulți parteneri. Deseori înveți mai mult dacă lucrezi împreună cu un începător decât cu un avansat, deoarece lucrul de a învăța pe alții face parte din antrenamentul tău: împărtășește și altora cunoștințele tale și, progresul întregului grup va fi spre folosul tău.

Karate Do este o metodă de apărare împotriva mai multor adversari. Deci trebuie să perfecționezi execuția fiecărei tehnici astfel încât să poți face față nu numai adversarului care te atacă, ci și celorlalți care te înconjoară.

Angajează-te voluntar la orice acțiune folositoare întregului grup: curățirea sălii, aranjatul saltelelor, căratul diverselor obiecte, îndeplinirea unor sarcini date de instructor etc.

Cine are un nivel (grad) mai ridicat are și responsabilități mai mari.

“ AICI ȘI ACUM “ trebuie să dai tot ce ai mai bun din tine!

Nu te grăbi să simți ceva în dojo sau oriunde până nu judeci singur dacă modelul respectiv este demn de urmat sau nu. Exemplele proaste sunt mult mai numeroase decât cele bune.

Dacă ți-ai fixat un scop nu-l schimba până ce nu l-ai atins!

Nu uita că karate do-ul este un mod de a trăi și că adevărata verificare a sincerității și însușirii lui se face în afara dojo-ului, în viața de zi cu zi.

Sfaturi pentru elevi

Scopul karate-ului nu constă în însușirea perfectă a tehnicilor pentru că, tehnicile sunt doar un mijloc și nu un scop. Mai important pentru elev este educarea complexă, pentru ca acesta să capete o personalitate echilibrată și puternică, astfel încât la nevoie să poată rezolva eficient problemele care-i apar în viață.

Gândește și acționează conform principiilor karate-ului, trăiește simplu și armonios, fiind mereu atent la “centrul” tău.

Fiecare trebuie să meargă singur pe calea (do) sa. Nu te înșela cu gândul că te vor purta alții în spate. Participă regulat la antrenamente și fii punctual.

Poartă-te cu blândețe cu cei slabi și fii atent cu cei puternici!

O faptă mică este mai valoroasă decât o vorbă mare, așa că mai bine acționează!

Prețuiește puținul și caută simplitatea, separă principiile și fii atent cu formele.

Fii generos, hotărât și politicoș! Antrenează-te cu hărnicie și cu participare interioară.

Cel mai bun partener este acela pe care îl ai la dispoziție. Ai grijă de el pentru că nimeni nu poate învăța karate singur.

Învăță regulile de bază, de mișcare generală, tehnicile (specifice și cele de respirație), regulile de gândire și de viață ale karate-ului.

În timpul antrenamentului urmărește aplicarea următoarelor idei principale:

- Realizarea echilibrului, stabilității și mișcării corecte a corpului.
- Aplică aceste principii fără forță, grabă, întrerupere.
- Gândește-te că orice mișcare pe care o faci trebuie să aibă un rost și să fie folositoare în luptă.

- Aplică oricărei mișcări pe care o faci regulile de respirație corectă.

- Încearcă să-ți stăpânești și coordonezi cele trei centre importante: de greutate, al ki-ului (Seiko-no-itten) și al gândirii astfel ca ele să se unească în același punct.

- Învăță să faci tehnicile și pe partea stângă și pe cea dreaptă.

- Nu uita că orice mișcare de apărare trebuie să se desfășoare după o sferă dinamică al cărei centru este uke, în timp ce adversarul, tori, trebuie să se miște pe suprafața exterioară a acesteia.

- Indiferent cum ar fi deplasarea (înainte, înapoi sau în lateral), acțiunea lui uke trebuie să fie mereu suplă, niciodată dură.

- O tehnică începe și se termină cu kamae (garda). Un procedeu este un tot cu început și sfârșit, cu respirație completă (expirație și inspirație), cu concentrarea ki-ului în Seiko-no-itten, urmată de explozia ki-ului.

- Fii relaxat și păstrează-ți cumpătul!

- Încearcă să “primești” atacul adversarului armonios și nu hotărâ dinainte procedeu (apărare și atac) pe care îl vei folosi.

- Nu uita că înainte de a începe mișcarea (tehnica de apărare) trebuie să iei contact mental cu adversarul.

- Nu privi niciodată în jos! Privește în jurul tău cu capul sus!

- Nu alerga după procedee noi și spectaculoase; lasă-le să “vină” singure la tine!

- Exercițiile de karate se fac cu kime și ki.

- Tehnicile corect executate nu pot produce accidente! Orice accident este dovada indisciplinii celui accidentat.

- Accidentul apare cu siguranță dacă antrenamentul decurge în grabă.

- Antrenamentul de karate se continuă și în afara dojo-ului. Forma predominantă este antrenamentul spiritual, fără a-l exclude și pe cel fizic.

- Nu pierde nici un moment liber fără a te gândi sau fără a practica karate-ul.

- La antrenamente se executa exercițiile care trebuie făcute, nu acelea care plac sau pe care le cer elevii. Normal, aceste exerciții sunt de obicei neplăcute.

- Numai instructorul ferm este un instructor bun.

- Nu se pot studia 10 lucruri deodată. Deci nu se pot învăța mai multe arte marțiale deodată.

- Un tori bun care atacă corect și care cade corect este un ajutor de neprețuit.

- Atacul trebuie să fie convingător; tori trebuie să atace și să blocheze cu ki. Începătorii greșesc adeseori prin exces de politețe sau lipsă de ki și în această situație atacul nu mai are nici un sens, deci evident nu mai ai de ce să te aperi.

- La tehnicile de lovire uke nu trebuie să lovească cu amabilitate întrebându-l pe tori dacă-l doare. Din contrî se va lovi cu convingere.

- Fii sincer când te antrenezi!

- Tehnicile de baza se predau în cursul antrenamentelor; tehnicile personale nu se predau, ele se demonstrează prin schimb de experiență.

- Dacă exersezi tehnicile de bază mult timp cu diverși parteneri, fără să vrei, vei constata după un timp că procedeele complicate "vin" fără să le cauți.

- Un elev avansat se recunoaste după:

- Mișcare cu grație
- Corpul este vertical
- Are mare stabilitate și forță

- Antrenează-te cât mai des!

- Ai mereu grijă de sănătatea ta și ferește-te de excese de orice fel. Respectă igiena corporală și îmbracă-te cu haine curate și lejere.

- Antrenamentul se face după o jumătate de oră de la trezirea din somn, o oră înainte sau după masă și o oră înainte de culcare.

- Sprijină cât poți toate inițiativele și măsurile pentru ridicarea karate-ului. Îngrijește echipamentul și aparatele de antrenament și păstrează curățenia în dojo.

- Respectă-l pe instructor, ai încredere în el și urmează recomandările sale. Chiar dacă ajungi și tu maestru să ramâi un elev recunoscător.

BUSHI-DO

Termenul BUSHI-DO se traduce în limba română prin „Calea războinicului” (BUSHI – războinic, DO – cale) și se referă la modul de viață pe care trebuie să-l realizeze cel ce practică meseria arme-lor. Principiile BUSHI-DO s-au constituit, astfel, ca un cod moral al vieții samurailor, în epoca în care aceștia reprezentau o elită a societății feudale nipone, societate frământată de permanente războaie între clanuri.

În evoluția istorică a BUSHI-DO-ului se pot sesiza patru etape, și anume:

O primă etapă – cea din perioada SHOGUN –ilor Yoritomo (1174-1199) – în care acest cod se constituie propriu-zis ca sistem de norme. În perioada respectivă codul, avea doar caracter cutumiar și circulație orală, se află sub influența predominantă a SHINTOISM –ului (religie autohtonă japoneză, bazată pe cultul strămoșilor).

O a doua etapă – cea din perioada SHOGUN –ilor Tokugawa (1600-1868) – când în viața politică a societății nipone se stabilizează samurarii, ei devenind mai mult decât războinici prin implicarea lor în viața culturală și economică a societății japoneze. Specificul acestei etape este exprimat de două constatări: în primul rând peste influența SHINTO –istă se compun acum și influențele budismului ZEN și respectiv ale confucianismului (ambele importate din China), iar în al doilea rând, codul BUSHI-DO capătă forma scrisă. În ce privește forma scrisă a BUSHI-DO –ului, unii istorici consideră ca autor pe confucianistul Yamoga Soko (1622-1685), alții pe bonzul Zen, Takuan (1573-1645), iar alții pe marele maestru în KEN-JUTSU (arta săbiei), Miyamoto Musashi (1584-1645).

A treia etapă în evoluția BUSHI-DO –ului este cea dintre anii 1868-1945, etapă în care acest cod este instituționalizat prin două edicte imperiale: edictul vizând armata și marina din anul 1882, și respectiv cel vizând sistemul educațional din anul 1890.

O a patra etapă a evoluției acestui cod este cea de după înfrângerii Japoniei în al II-lea război mondial. În această etapă specific este faptul că BUSHI-DO, revine la starea sa inițială, adică cea de cod la care aderența este voluntară; controlul său devine difuz, neinstituționalizat, prin abrogarea celor două edicte imperiale din era Meiji. Caracterul eminent moral, respectiv aderarea neimpusă prin forme birocratice, concordă cu noua tendință prooccidentală, care se afirmă în viața politico-economică a Japoniei postbelice conservând în același timp originalitatea benefică a spiritualității nipone în noile ei raporturi cu spiritualitatea de proveniență occidental-europeană.

Oricare ar fi varianta de text asupra BUSHI-DO –ului, aceasta prezintă două mari caracteristici, și anume: una constând în faptul că orice diversitate de enunțuri se distribuie pe o serie de 8 principii esențiale, și a doua că principiul armoniei (WA), este fundația pe care se construiește întreaga serie. Pentru a ne face o idee despre perenitatea acestor principii, este interesant de a parcurge străvechiul text al lui Miyamoto Musashi, grupând enunțurile sale după cele 8 principii esențiale ale BUSHI-DO:

1. Principiul armoniei (WA)

„Nu trăiți în contradicție cu legea imuabilă care guvernează viața. Căutați mereu să vă armonizați interiorul cu exteriorul, căci simțiți această armonie.”

„Scopurile voastre trebuie să vă asigure de asemenea armonia, și numai așa fiind, nu renunțați niciodată la ele.”

2. Principiul justeții

„Fiți întotdeauna imparțiali în judecată.”

„Nu fiți geloși pe nimeni”.

„Nu vă lăsați niciodată pradă ranchiunei sau altor sentimente rele”.

3. Principiul tenacității

„Trăiți cu o concentrare esențială pe DO (cale), pe nimic altceva.”

„Calea proprie este cea pe care o puteți menține până în ultima clipă a vieții.”

4. Principiul tăriei

„Nu fiți niciodată slab.”

„Nu întrețineți nici un regret în spiritul vostru.”

5. Principiul austerității

„Nu căutați comoditățile cu orice preț.”

„Nu căutați satisfacție corpului cu orice preț.”

„Nu fiți lacom sau hrăpăreț.”

„Nu vă subordonați plăcerilor cărnii.”

6. Principiul politeții

„Respectați-vă părinții și pe maestrul care v-au inițiat în BUDO.”

„Respectați zeitățile și strămoșii dar nu vă lăsați niciodată în grija lor.”

7. Principiul raționalității

„Nu vă subordonați viața sentimentelor, nici chiar celui de dragoste.”

„Nu considerați definitivă și abstractă nici o ordine a preferințelor; considerați totul la fel de trecător.”

„Nu vă lăsați niciodată subjugată de pasiuni materiale.”

8. Principiul creativității

„Cultivați libertatea interioară fără a o lovi niciodată în nimic.”

„Când v-ați găsit „calea”, nu mai depindeți decât de voi înșivă pentru propriul vostru progres.”

Aceste principii se regăsesc enunțate, mai mult sau mai puțin, în codul deontologic al oricărei școli tradiționale de KARATE, și ele se induc în caracterul oricărui practicant prin componenta educativă a antrenamentului japonez,

componentă care nu poate lipsi din nici o lecție a unui instructor cu adevărat competent, și putem vorbi de un asemenea instructor în cazul în care el este și un om de cultură, după cum vechii samurai nu erau doar războinici ci și literați și filozofi.

BUSHI-DO – CÂTEVA PRINCIPII ALE BUSHI-DO REGĂSITE CA PRINCIPII EDUCATIVE ALE ANTRENAMENTULUI ÎN KARATE

Principiile BUSHI-DO se regăsesc în totalitatea lor în componența educativă a antrenamentului de KARATE.

Începând chiar cu interpretarea termenului de KARATE-DO se constată că acest termen este format din trei ideograme: KARA – gol, TE – mână, DO – cale, iar traducerea sensului său este „calea mâinii goale”.

Desigur există și persoane care nu se încadrează, prin comportamentul lor în cel enunțate mai înainte, dar având în vedere dezvoltarea și răspândirea KARATE -ului în lume, putem conchide că statistic există o predominanță absolută a celor care, învățând și practicând KARATE, aderă la interpretarea amintită.

Această raliere a mării majorității a practicantilor de KARATE la valorile socialmente integrative ale artei lor, este esențialmente determinată de modul specific de efectuare a antrenamentului.

Orice instructor autentic de KARATE impune respectarea principiului SOCHO (al solemnității) în antrenamentele care le conduce. Astfel, orice antrenament de KARATE începe și se termină cu trei saluturi:

- SHINDEN NI REI –salutul spiritualității, al memoriei celor care au contribuit la crearea și dezvoltarea stilului de KARATE în care se lucrează.
- SENSEI NI REI –salutul profesorului care efectuează instruirea în DOJO –ul respectiv.
- OTAGAI NI REI –salutul mutual între colegi.

Atunci când în DOJO sunt și spectatori se adaugă și salutul frontal către public și anume: SHOMEN NI REI.

De asemenea atunci când începe sau se termină un exercițiu în doi, partenerii se salută – este semnificația ideii că se mulțumește reciproc partenerului.

Prin toate acestea se induce în caracterul practicantului de KARATE ideea de respect reciproc în raporturile cu ceilalți oameni.

Un alt principiu educativ specific antrenamentului de KARATE este HAN PUKO NO KANZEN (perfecționarea prin repetare) – antrenamentele constau în predarea unor tehnici și combinații, cât și în repetarea de mii de ori ale acestora de unul singur sau cu partener, în scopul de a obține o continuă perfecționare.

Astfel se educă tenacitatea ca trăsătură de caracter a practicantului de arte marțiale, respectiv KARATE.

Un al treilea principiu de antrenament care merită să fie menționat este YOKUSEI (al stăpânirii de sine) – practicantul de KARATE este învățat să-și

stăpânească impulsurile afective și reacțiile atât prin exercițiile de durificare a membrelor și a corpului, cât și prin cerința expresă că în exercițiile cu parteneri să-și controleze sentimentele și acțiunile pentru a nu-și accidenta partenerul.

Aceste principii de antrenament nu reprezintă decât o exemplificare foarte sumară asupra laturii educative foarte sumară asupra laturii educative a KARATE -ului, respectiv a concretizării în antrenament a principiilor mai profunde ale BUSHI-DO. O expunere a tuturor acestor principii de antrenament, care fac din practicarea de KARATE o activitate cu reale valențe integrativ – sociale, ar necesita un spațiu cu mult mai simplu.

Ne-am bucura, însă dacă această succintă exemplificare încheind seria celor patru articole asupra fundamentelor morale ale KARATE -ului, ar reuși să devină impulsul care să orienteze publicul larg spre cunoașterea adevărată a acestei autentice arte.

BUDISMUL ZEN

O formă a budismului care a avut o influență covârșitoare asupra a tot ce a însemnat cultură, artă, și stil japonez, a fost BUDISMUL ZEN.

La origine, ceea ce avea să devină ZEN -ul japonez, a fost un curent budist indian, inițiat de BODHIDHARMA (Budha), un călugăr care a introdus în China, în anul 527e.n. tehnicile meditației.

Budha a fost șeful secției contemplative Dhyana (în chineză Chan, în japoneză Zenna sau Zen), cuvânt care are sensul de „CONCENTRAREA SPIRITULUI ÎN CALM”.

Între 520 și 525 el sosit în China și s-a stabilit la Nanjing. Aici a propovăduit Dhyana adică „INTUIȚIA” sau „MEDITAȚIA” Secția avea ca principiu fundamental ideea că se poate ajunge la iluminare prin meditația favorizată de o anume poziție, special aleasă, sau prin experiența spirituală numită „SAMAONI”. Ca demonstrație grăitoare Bodhidharma a avut tăria să stea așezat cu fața unui perete timp de nouă ani, până ce a socotit că atins iluminarea.

Pentru japonezii obișnuiți cu un altfel de budism, „NOUTATEA” punctului de vedere ZEN a însemnat un fapt cu adevărat revoluționar și a deschis perspectiva abordării problemelor sufletești într-o perspectivă cu mult mai adecvată spiritului nipon.

Budismul ZEN reprezentat pentru japonezi momentul sincronizării din care a rezultat o religie foarte puțin înclinată spre religiozitate.

ZEN-ul se potrivea, ca doctrină, clasei războinicilor aflată în ascensiune în perioada KAMAKURA. ZEN -ul nu recunoaște nici o zeităte, nu încurajează nici un cult, nu crede în supraviețuirea de dincolo de moarte, nu recunoaște nemurirea sufletului, cu alte cuvinte nu și-a însușit nimic din ceea ce caracterizează o religie în sensul firesc al cuvântului.

Zen-ul încearcă să descifreze realitatea existentă dincolo de posibilitățile intelectuale omenești de percepție.

Se afirmă că datele furnizate de facultățile intelectuale ale omului, cuvintele folosite, gesturile explicative nu reușesc decât să ofere o imagine foarte abstractă a realității. Imagine realității nu era decât o iluzie (MAYA) în întregime subiectivă, fără valoare obiectivă. Ca urmare, realitatea adevărată nu poate fi cunoscută decât pe alte căi, propriuzis prin iluminarea supremă, mijlocită de budism, dar mai ales prin practicarea specială a budismului ZEN constând în meditație, în renunțarea la recunoașterea unei autorități sacre în bizuirea pe „DESCHIDEREA LARGĂ A OCHIULUI SPIRITUAL”.

Ordinea universului

1. CEEA CE ÎNCEPE TREBUIE SĂ SE ȘI TERMINE. Totul se schimbă în mod constant și există temporar până în momentul în care YIN (negativ) și YANG (pozitiv), care constituie esența existenței fizice, fuzionează din nou în energie (QI), infinitul absolut și etern.

2. NIMIC ÎN LUME NU ESTE COMPLET YIN ȘI NIMIC NU ESTE COMPLET YANG. Chiar și doi electroni diferă între ei.

3. TOT CE ARE UN „ÎAINTE” TREBUIE SĂ AIBĂ ȘI UN „ÎNAPOI” DAR MAI ÎNTÂI APARE YANG ȘI APOI APRE YIN.

4. MAI FRUMOS ESTE ÎNAINTE CARE ESTE YANG DECÂT ÎNAPOI CARE ESTE YIN.

5. YANG RESPINGE YANG ȘI YIN RESPINGE YIN

6. ÎN TIMP, ANTAGONISMELE DEVIN COMPLEMENTARE, YIN PRODUCE YANG, YANG PRODUCE YIN.

7. YIN ÎN EXCES DEVINE YANG ȘI YANG ÎN EXCES DEVINE YIN. QI, infinitul absolut și imobil a fost și va fi întotdeauna, motorul schimbărilor neobosite pornind de la YIN la YANG și de la YANG la YIN.

Teoremele lui YIN și YANG

A. TENDINȚE: Tot ceea ce este dens, solid, și compact se află sub influența forței centripete YANG și are tendința de a coborî și de a ocupa spațiul ca o materie vizibilă. Ceea ce este rarefiat, fiind și dilatat, având tendința de a se evapora de a pierde forma inițială și de a deveni invizibil este caracteristic forței centrifuge YIN.

B. FORME: Dimensiunile pe verticală a unui obiect este de natură YIN, iar pe orizontală de natură YANG. Limita exterioară, suprafața unui obiect este diminuată de forța centrifugă deci este YIN. Centrul care se află sub influența forței centripete este de natură YANG.

C. CONSISTENȚE: Un obiect moale la palpat indică o densitate mică de molecule deci este de tip YIN, contrar, consistenței dure dictată de densitate mare de molecule specifică YANG.

D. TEMPERATURI: O apăsare puternică sau o apăsare produc căldură sub influența forței centripete, căldura fiind deci YANG, pe când încetinirea mișcării moleculare prin temperaturi joase este de tip YIN.

E. GREUTĂȚI: Obiectele grele se află sub influență gravitațională mai puternică, având tendința de a coborî pe un nivel inferior, adică YANG, pe când obiectele YIN, moi ușoare au tendința de a evada și de a se depărta de centru.

F. CULORI: Pornind de la culoarea albă și descompunând-o cu ajutorul unei prisme obținem spectrul luminos alcătuit din 7 culori (roșu, orange, galben, verde, albastru, indigo, violet).

În fața culorii roșii simțim o impresie de căldură pentru că această culoare este YANG.

Din contră, într-o cameră pictată în albastru sau indigo avem senzația de frig deoarece aceste culori conțin mai mult YIN.

Rezumând putem spune că YIN are caracteristici frigul, pasivitatea, dilatarea, moliciunea, expansiunea și fluiditatea iar YANG este reprezentat prin căldură, activitate, trăire, concentrare, contracție și soliditate. Fizic tot ceea ce conține apă este mai mult YIN decât YANG și deci evaporarea este un fenomen de tip YIN. Chimic toate substanțele ce conțin în proporție mai mare azot, carbon litiu, arsen, sodiu, sunt mai mult YANG decât acele care conțin o cantitate mică din aceste elemente. În schimb componența de potasiu, sulf, fosfor, oxigen, indică YIN.

Despre teoremele principiului unificator

1. Tot ce există în această lume conține YIN și YANG în proporții diferite.
2. YIN și YANG produc energia și toate fenomenele.
3. Tendința YIN este de a respinge YANG și de a se emancipa, tendința YANG este de a atrage și de a stăpâni forța YIN. Forța ,repulsia și atracția între cele două sunt în funcție de raportul dintre ele.
4. Neutralitate absolută și echilibru perfect NU EXISTĂ între ele, datorită faptului că potențialele lor sunt în continuă schimbare.
5. Macrocosmosul este YANG, microcosmosul este YIN.
6. Existența întunericului nu înseamnă lipsa luminii ci a razei de lumină.
7. Apa nu este mai YIN decât gheața. Apa reprezintă YIN la cel mi mic potențial, iar gheața reprezintă YIN la cel mai mare potențial.
8. Egalitatea în matematică se referă la calitățile numerelor pare sau impare. Cele impare sunt YANG iar cele pare sunt YIN.
9. Proprietățile YIN derivă din raporturile sale cu YANG.
10. Proprietatea laturii stângi a obiectelor este de a fi YANG. La plante partea inferioară este YANG iar cea superioară este YIN. La minerale (ex. CO60) radioactivitatea este mai concentrată pe latura stângă. Electronul este YIN iar protonul este YANG.
11. Prezentul nu poate întoarce săgeata TIMPULUI (mereu îndreptată în aceeași direcție)dar ne permite să stabilim momentul care a trecut de cel care va

veni, de la început(YANG) până la sfârșit (YIN), altfel zis să sesizăm mișcarea centrifugă a timpului (ceea ce vine este viitorul, necunoscut, până în momentul prezent deci de tip YIN). Ceea ce a trecut este cunoscut YANG. În concluzie dacă nu ați văzut niciodată China, a dori s-o vezi presupune o acțiune viitoare care poate suferi modificări. Dacă ați văzut-o ea reprezintă un trecut deci un fapt cunoscut. Pentru locuitorii săi, China reprezintă o realitate, prezentul. Deci timpul este efemer, insolubil și are o puternică influență YIN.

12. Trebuie conservată energia YANG pentru a întări puterea simțurilor și energia YIN pentru a dezvolta intuiția, cea mai înaltă vibrație a QI -ului izvorul înțelepciunii eterne.