

Newsletter Enryo

Numarul 3/2013

Aprilie-Iulie 2013



Știi că exercițiile fizice când temperatura aerului e foarte ridicată pun un stres suplimentar asupra plămânilor și inimii tale? Temperatura ridicată a aerului asociată cu efortul duce la creșterea temperaturii corpului tău și la creșterea ritmului cardiac. De obicei corpul se adaptează fără probleme la acestea, dar chiar și așa vara există riscul de a suferi un infarct pe fond de epuizare și căldură foarte mare. Dacă nu dorești să-ți petreci vara pe secția de urgență, iată câteva tipsuri care te pot ajuta să faci sport în siguranță.

Trezește-te devreme sau....târziu. Evită să faci sport între 11 am și 5 pm, iar dacă totuși faci, evită să exersezi în soare.

Utilizează creme cu protecție solară (peste 30 FP, aplicări frecvente), acestea te vor ajuta să nu ai arsuri—deoarece arsurile scad capacitatea corpului tău de a se răcori.

Bea multă apă, chiar dacă nu ți-e sete, hidratează-te la fiecare 15 minute atunci când faci sport. Dacă transpiri intens, poți utiliza și răcoritoare care conțin anumite minerale sau substanțe care compensează deshidratarea.

Îmbracă-te corespunzător, în culori deschise, în materiale care lasă pielea să respire.

Fa un plan de rezervă. Chiar dacă ți-ai propus să alergi 2 km, dacă temperatura e

foarte ridicată, exersează în casă sau mergi la piscină sau la o sală unde există aer condiționat.

Învață când e prea mult pentru tine. Dacă începi să te simți rău, amețești, ai senzație de vomă sau slăbiciune, dureri de cap etc. oprește-te! Ieși din căldură, bea multă apă și odihnește-te, iar dacă vezi că începi să faci febră și te simți rău, mergi la medic!

<http://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/834337/summer-fitness-tips-to-beat-the-heat>

Exersează inteligent Evită problemele de sănătate



Legenda batranului maestru

Initiem o noua sectiune a newsletterului numita “Legenda batranului maestru” in care vom scrie cate o legenda din artele martiale care implicit si inevitabil are ca personaj principal un “batran maestru” de Arte Martiale care, prin ceea ce face sau ce zice transmite o invatatura catre ucenicul lui.



Prezentare Arte Martiale – Ceainaria Sakura

În Japonia artele martiale joacă un rol foarte important pentru disciplina trupului, minții și a sufletului. Ele sunt practicate încă de la vârste foarte fragede în cluburi particulare sau opțional în cadrul școlii. Deși perioada războinică este deja de mult trecută, tehnicile de luptă sunt învățate azi ca o formă de artă. Însușirea cunoștințelor și practicarea lor necesită timp îndelungat, poate chiar toată viața pentru cei dedicați.

În România, am întâlnit mai multe persoane care învață și practică diferite arte martiale iar motivațiile celor mai mulți dintre ei sunt: însușirea unor tehnici de autoapărare și menținerea unei condiții fizice bune. Cu siguranță sunt însă și persoane care practică artele martiale pentru dezvoltarea și disciplinarea sinelui, apropiindu-se astfel tot mai mult de spiritul japonez. Între aceștia se încadrează și practicantii de Karate de la Școala Enryo Budo Kaikan din Cluj Napoca, condusă de Adrian Boldis sensei, Nidan Karatedo Shotokan Ryu, pe care i-am avut ca invitați la întâlnirea de cultură japoneză din 16 martie 2013.

La întâlnirile regulate de cultură japoneză pe care le organizăm în cadrul Cercului Prietenii Japoniei, a fost pentru prima dată când am abordat această temă în decursul celor 5 ani de activitate și aceasta datorită faptului că am dorit să avem părerea unor specialiști. Prietenia mai veche ce ne leagă de familia Adrian și Ioana Boldis, practicanți de karate, prin discuțiile interesante pe care le-am avut pe teme diverse din cultura japoneză în cadrul întâlnirilor noastre, dar și în cadrul festivalurilor de cultură japoneză realizate în oraș, ne anticipa o colaborare și pe tema artelor martiale, trebuia doar să sosească prilejul.

Și iată că acesta a sosit odată cu Tamas Toth, pasionat de cultura japoneză și membru al clubului de karate din cadrul Școlii Enryo, pe care l-am invitat să realizeze o prezentare generală despre artele martiale.

Invitatiea noastra a fost onorata si Tomi, cum obisnuim sa ii spunem noi prietenii de la Cerc, a realizat cu succes o prezentare generala despre artele martiale, cu accent asupra celor de origine japoneza. A fost asistat pe tot parcursul prezentarii de Ligia Monica Pop, de asemenea, membru al clubului de karate, impreuna cu care a executat o demonstratie la final. Prezentarea a fost realizata impecabil: informatii concise, redare clara si simpla, sincronizare perfecta cu proiectarea imaginilor, exemplificare prin filmari autentice din Japonia. Si astfel participantii la intalnire au putut afla despre caracteristicile mai multor arte martiale precum: sumo, aikido, kendo, kyudo, judo, karate do, si diferentele dintre acestea.



In cadrul intalnirii noastre arta karate do, arta de a lupta cu mainile goale, dupa cum sugereaza cuvantul japonez, a ocupat un loc privilegiat prin demonstratia realizata de cei doi practicanti, Ligia Monica Pop, Yonkyu Karateka, si Tomas Toth, Kyuky Karateka. Impreuna au executat *kata* numit Heian Nidan, iar individual Ligia a executat *kata* Tekki Shodan.

Ca si spectator am putut observa multa determinare si precizie in miscari, detasarea executantilor de lumea inconjuratoare si corectitudine impletita cu respect. Respectul a fost pus in aplicare inca de la inceputul prezentarii, cand cei doi invitati s-au inclinat in fata fondatorului, Gichin Funakoshi, in fata propriului sensei, Adrian Boldis, si unul fata de celalalt. Insa tind sa cred ca ei au reusit sa transpuna deja din principiile invatate in *dojo* in viata de zi cu zi: autodisciplina, respect, corectitudine si perseverenta.

Drumul pana la perfectiune li se aterne inainte, dar performanta de care au dat dovada si de data aceasta a meritat sa fie apreciata. Adrian Boldis sensei, care i-a sustinut pe parcursul intregului proces de pregatire a materialului si a demonstratiilor, a fost prezent in sala si a observat tot parcursul lor pentru care i-a felicitat. Pentru Tomas Toth demonstratia realizata cu succes i-a adus in plus o bucurie neasteptata, obtinerea unei diplome care atesta noul nivel in karatedo. Inmanarea diplomei de catre sensei a constituit cel mai frumos moment de incheiere al intalnirii.

Multumim tuturor pentru colaborare si va dorim in continuare succes!

Minodora Buta
Cercul Prietenii Japoniei Cluj – Napoca





PRINCIPALELE POZITII IN KARATE SHOTOKAN

În articolul de mai jos voi exemplifica câteva din cele mai utilizate poziții din antrenamentul de Karate. La nivel de începător, studiul pozițiilor și deplasărilor ar trebui să constituie un punct important în antrenament. Școala Shotokan Karate pune accentul pe studiul pozițiilor, Tachi Waza și Ahi Waza fiind două puncte de plecare în studiul Kihon.

Fiecare din aceste poziții este caracterizată de o capacitate de mobilitate și de acțiune specifică, forma și direcția deplasărilor, predominantă atacului sau a apărării. Aceste diferite poziții ale corpului garantează condițiile de echilibru optim în diferite faze de luptă. Stabilitatea pe care acestea o determină este esențială pentru tehnicile de karate. Pentru descrierea acestor posturi sau poziții se stabilesc o parte din elementele externe (cele care sunt perceptibile), esența fiecărei poziții ascunzându-se sub aspectul formei, necesitând stăpânirea întregului corp.

Asimilarea și forța unei poziții nu rezultă numai din înțelegerea și reproducerea unui model. Înainte de a înțelege trebuie să simțim și să stăpânim bine componentele esențiale ale formei. Prin urmare, trebuie să valorificăm corpul printr-o întărire musculară adaptată și prin dezvoltarea mobilității. (Principiul Forma-Continut)

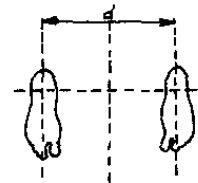
La antrenament trebuie să adoptăm poziții cât mai joase, mult mai joase decât cele normale și cu această dificultate crescută să realizăm lungi repetiții în deplasări. Acest lucru al mușchilor specifici trebuie alternat cu serii bazate pe viteza și mobilitate, în cazul unei poziții de luptă.

YOI DACHI – Poziția de așteptare (de atenție)



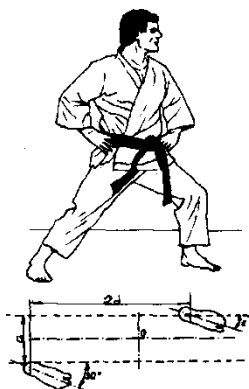
Aceasta este o poziție de așteptare care se adoptă înainte de executarea unei mișcări. După executarea unui procedeu se revine de asemenea în Yoi Dachi. Din Yoi Dachi începe executarea unui Kata și în Yoi Dachi se încheie. Salutul ritual Ritsu Rei (din picioare) se inițiază din Yoi Dachi.

Este o poziție naturală, în picioare, pe care le țineți distanțate la lățimea umerilor, talpile paralele, pumnii strânsi sunt ușor departați de corp. Concentrați-vă forța în abdomen și mușchii fesieri, dar relaxați umerii. Privirea este înainte, concentrată.

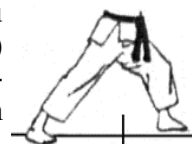


dar relaxați umerii.

ZENKUTSU DACHI - Pozitia spre inainte



Din pozitia Yoi deplasati inainte un picior la o distanta egala cu aproximativ de doua ori largimea umerilor, apoi flexati (indoiti) genunchiul piciorului avansat, care trebuie sa ramina incordat. Piciorul din fata poarta circa 60% din greutatea corpului. Piciorul din spate trebuie sa fie intors catre inainte la 30-45 grade fata de sol. Ambele picioare trebuie sa fie bine asezate in sol iar genunchiul piciorului din fata trebuie sa cada in dreptul degetelor de la picior. Latimea pozitiei trebuie sa fie intre latimea soldurilor si latimea umerilor, reducerea ei va afecta stabilitatea pe sol.



La inaintare, retragere sau intoarcere trebuie sa ramaneti intr-o pozitie joasa, cu soldurile la acelasi nivel. Picioarele ating solul. Nu trebuie sa ridicati calcaiele la deplasare sau sa dansati pe virfuri ca la box. In zenkutsu piciorul din spate trece in fata descriind un arc de cerc. Piciorul din fata se roteste spre exterior in timp ce piciorul din spate il depaseste. Este o pozitie foarte puternica utilizata in primul rand pentru atac, dar este folosita si in aparare.

KOKUTSU DACHI - Piciorul din spate indoit

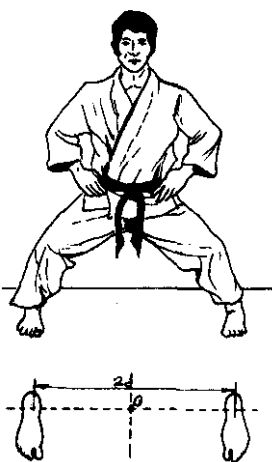


Piciorul din spate , puternic indoit (flexat) catre exterior poarta circa 70% din greutatea corpului. Calcaiul piciorului din fata este situat pe aceeași linie cu piciorul din spate. Pozitia bustului este laterala fata de directia de inaintare . Flexati piciorul din spate cit mai mult . Din aceasta pozitie trebuie sa fiti capabili sa dati o lovitura rapida de picior cu piciorul din fata. Este o pozitie foarte buna pentru aparare.



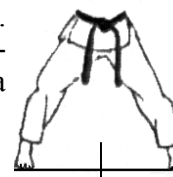
La deplasare, piciorul din spate se roteste cu 90 grade spre interior apoi trece pe langa piciorul din fata, oprindu-se la doua latimi de umar fata de acesta. In momentul incheierii deplasarii, piciorul din spate se roteste la 90 de grade in exterior si intram intr-o pozitie stabila de Kokutsu Dachi. Trecerea piciorului din spate se face liniar. Aceasta postura este in primul rind destinata apararii din retragere. Ea permite de asemenea efectuarea atacurilor directe cu piciorul prin fata (lovituri de oprire) si de relansare a corpului spre inainte datorita tensiunii piciorului din spate.

KIBA DACHI - Calaretul de fier



Picioarele sunt departate la o distanta de aproximativ doua ori latimea umerilor si raman paralele, cu labele orientate spre inainte. Greutatea corpului este egal repartizata pe ambele picioare, centrul de greutate este la mijloc, proiectia acestuia pe sol este la mijlocul liniei ce uneste talpile.

Daca rotiti talpile spre exterior va veti afla in pozitia Shiko Dachi. Deplasarea in Kiba Dachi se face in lateral. Un picior se incruceaza (prin spate sau prin fata) cu celalalt pe directia de deplasare, apoi se revine in Kiba Dachi celalalt alunecand prin fata in aceeași directie. Deplasarea s-ar mai putea efectua sub forma Suri Ashi si Yori Ashi una cu pastrarea orientarii corpului si cealalta prin inversarea orientarii corpului. Din aceasta pozitie, foarte puternica, se pot executa atacuri sau aparari in lateral sau spre in fata. Aceasta pozitie este esentiala in lupta contra mai multor adversari.



Bibliografie:

www.jkarate.ro/portal/stiinta/tehnica.../375-karate-pozitiile-si-deplasariile
www.sportonline.ro/
<http://karatefudokan.ro/>

Legenda batranului maestru - KIME



Se spune că odată un tânăr s-a hotărât să-și dezvolte stilul predat, așa că a plecat din orașul său natal, și a ajuns într-un orașel de provincie. Hotărât să le predea oamenilor de acolo, el a aflat că acolo exista deja un Maestru de Karate a cărei reputație era atât de mare încât desființase orice concurență. Considerându-se prea bine pregătit pentru a se retrage, s-a dus chiar a doua zi la ușa școlii Maestrului, hotărât să-l provoace la luptă și să-l învingă.

Ușa i-a fost deschisă de un bătrânel, care, după ce i-a auzit intenția, a încercat să-l convingă de puterea Maestrului și de faptul că, provocându-l pe acesta la luptă, nu făcea decât să-și pună viața în pericol. Încercând să-l impresioneze pe bătrânel, tânărul a luat o scândură ce stătea într-un colț și, cu o lovitură scurtă de genunchi a rupt-o în două. Bătrânelul însă nu a fost nici pe departe impresionat, așa cum se aștepta tânărul, și a continuat să-l avertizeze de inutilitatea provocării Maestrului la luptă. Pentru că tânărul nu părea să înțeleagă, bătrânelul l-a rugat să aștepte un moment și a dispărut puțin. Când a revenit, ținea în brațe o enormă bucată de bambus. I-a întins-o tânărului și i-a spus că Maestrul sparge cu o singură lovitură de pumn această bucată de bambus, și că dacă nu e capabil să facă și el la fel, nu are rost să mai insiste.

Încercând să spargă bucata de bambus așa cum mai devreme spărsese scândura, în cele din urmă tânărul s-a lăsat păgubaș, epuizat și cu membrele accidentate, declarând că nimeni nu poate sparge bambusul doar cu mâinile goale. Bătrânelul însă l-a corectat, întărind de fapt ceea ce-i spusese și mai devreme: Maestrul poate să facă asta, și l-a sfătuit pe vizitator, să abandoneze proiectul atâta vreme cât nu este în stare de același lucru. Dezamăgit, tânărul a promis că va reveni într-o bună zi și că va reuși să treacă testul.

Timp de doi ani, tânărul s-a antrenat intens în spargerii, și în cele din urmă s-a prezentat din nou la poarta școlii. Același bătrân i-a deschis și i-a adus faimosul bambus pentru a-l testa. Tânărul a fixat bucata de bambus între două pietre, s-a concentrat câteva secunde, a ridicat mâna și a spart bambusul cu un strigăt teribil. Cu un surâs de satisfacție, s-a întors spre bătrân. Însă acesta, cu un aer de regret pe chip, i-a spus: „Sunt de neiertat, am uitat să precizez un detaliu:

Maestrul sparge bambusul... fără a-l atinge!” Tânărului a ripostat, spunând că nu crede că așa ceva este posibil până nu vede cu ochii săi. Bătrânelul a adus un bambus solid, pe care l-a suspendat printr-un fir de plafon. Începând să respire profund, fără a scăpa bambusul din ochi, a scos un sunet terifiant, venit parcă din străfundurile corpului, iar mâna sa, ca o sabie, a tăiat aerul pentru a se opri la cinci centimetri de bambus... care s-a despiciat.

Șocat, tânărul a rămas mai multe minute fără a putea scoate un cuvânt, apoi și-a cerut scuze de la bătrânelul Maestru pentru comportamentul său și l-a rugat să-l accepte ca elev.



KUATSU

-tehnici de reanimare- (partea a II-a)

Foarte multe practici medicale tradiționale chineze au fost preluate de japonezi, unele dintre ele fiind chiar perfecționate.

Așa cum am discutat în prima parte a articolului, kuatsu este o formă de masaj folosit în situații de urgență și este practicat numai de specialiști/ antrenori.

În Europa acest tip de masaj a fost promovat de medicul francez Jules Regnault la începutul secolului al XX-lea.

Punctele kuatsu coincid într-o oarecare măsură cu punctele pe care se face acupunctura / presopunctura / masajul vertebral reflexogen.

Aceste puncte sunt dispuse atât pe partea ventrală, cât și pe partea dorsală a corpului.

Manevrele Kuatsu diferă de tehnicile de reanimare care au ca obiectiv principal menținerea victimei în viața cu ajutorul a numeroase tehnici instrumentale. Kuatsu folosește tehnici manuale simple, care permit reluarea activității aparatului cardio-respirator.



Katsu-ho

Articol realizat de Irina Tudorache

Manevre kuatsu ușor de executat:

Pentru lovituri la cap: neteziri blânde pe tâmpile și ceafă; percuții ușoare cu vârful degetelor pe vertebra 3 lombară.

Pentru lovituri la gât: percuții pe vertebra 7 cervicală.

Pentru leșin: se deschide rapid gura victimei prin apăsarea obrazului, pe ambii pereți, cu două degete plasate între maxilare.

PARTEA DORSALĂ



1: Cele două puncte cervico-cefalice; 2: Cele două puncte posterioare cervicale; 3: Vertebra a VH-a cervicală; 4: Vertebra a VI-a dorsală, punct de percuție; 5: Puncte pentru decontracturare, opuse sânilor; 6: Prima vertebra lombară; 7: A treia vertebra lombară; 8: Puncte paravertebrale, la nivelul centurii; 9: Puncte sacro-iliace.

PARTEA VENTRALĂ



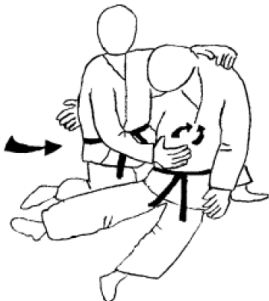
1: Punct cervical mijlociu anterior; 2: Punct respirator; 3 și 4: Puncte pentru masaj epigastric pentru percuție; 5 și 6: Puncte pentru masaj antialgic pelvi-abdominal

Termeni japonezi:

ISI- omni practicant / medic generalist; NAI-KAI- medic internist; GE-KAI- chirurg; SHIN-KWA- acupuncturist; GEN-KWA- oftalmolog; KO-KWA- stomatolog; HONETSUGI- ortoped; ANMA- masaj

Tehnici kuatsu

SASOI-KUATSU- această tehnică se aplică pe zona abdominală și constă în executarea unei percuții cu furca mâinii, până se va reuși sincronizarea mișcării cu respirația persoanei accidentate.

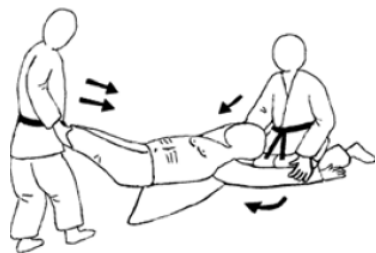


ERI-KUATSU- stimularea zonei epigastrice și a celei medio-dorsală pentru a provoca o puternică expirație din partea persoanei accidentate



Tehnică respiratorie în două etape:

JINKO-KUATSU- pentru inspirație se întinde corpul subiectului



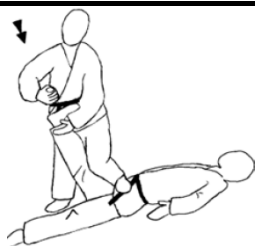
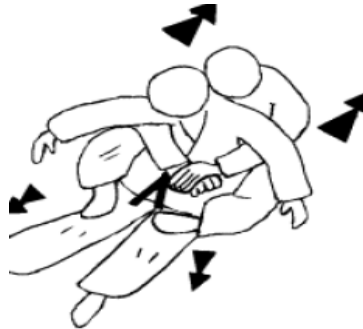
-pentru expirație se aduc mâinile și picioarele în poziție ghemuit. Tehnica se face până la stabilizarea respirației subiectului.



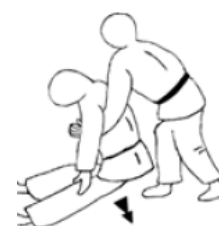
TANDEN-SO-KUATSU-este o tehnică de masaj la nivelul pereților abdominali, care se execută cu ulna sau cubitusul (zonă a mâinii). Tehnica urmărește provocarea unei expirații din partea subiectului.



AGURA-SO-KUATSU- este o tehnică opusă celei anterioare (adică de imprimare a unei inspirații din partea subiectului). Executantul stă cu mâinile și picioarele încolăcit în jurul subiectului, cu brațele sub cele ale persoanei lezate. Picioarele execută o mișcare de împingere în față, pe când brațele execută mișcarea contrarie, de tragere a înspre înapoi.



INNO-KUATSU ȘI KOGAN-KUATSU- sunt tehnici de ajutorare a unei persoane care a suferit traumatisme pelviene. **INNO-KUATSU**:Tehnica constă în lăsarea să cadă a subiectului pe zona superioară a labei piciorului nostru. **KOGAN-KUATSU** constă în aplicarea unei percuții cu pumnul în zona curbării tălpii piciorului.





Raftul
Denisei

Nagai Kafū

Komayo

Povestea unei gheșe

roman



HUMANITAS
fiction

Te-au fascinat mereu gheșele? Viața, gândurile, pasiunile, îndoielile lor? Iată o carte care ți-ar face vacanța mai interesantă!

Având acțiunea plasată în jurul anului 1912, la Tokyo, cartea spune povestea frumoasei Komayo, fostă gheșă, care crede că, odată cu căsătoria, va abandona definitiv lumea caselor de plăceri. Numai că soțul său moare după doar câțiva ani, iar ea, încă tânără și incapabilă să-și întrevadă viitorul într-un cătun dintr-un colț îndepărtat de țară, revine în Capitală, reluându-și vechea ocupație.

La puțină vreme, îl reîntâlnește pe Yoshioka, un fost client de care o legase o puternică afecțiune, dar care o trădase plecând pe neașteptate în străinătate. Întâlnirea aceasta îi dă lui Komayo speranța că va reuși să ducă, în scurt timp, o existență lipsită de griji, numai că, mult mai precaută, acum, evită să se implice sentimental în această relație. Însă, tot încercând să fie atentă la ceea ce simte pentru Yoshioka, apariția altui bărbat în viața ei o prinde cu garda jos, iar Komayo încalcă cea mai importantă regulă din codul nescris al gheșelor: se îndrăgostește de frumosul actor Segawa.

http://www.observatorcultural.ro/Povesti-despre-gheise*articleID_28221-articles_details.html

Komusō

虚無僧



Un grup de persoane în Japonia în perioada Edo, anii 1603-1868 trăiau sub numele de Komusō. Ei aparțineau ordinului monastic Fuke al școlii de Buddhism Zen. În limba română Călugăr al Neantului (a nimicului, a vidului). Caracterele kanji de la stânga înseamnă vid, ruptură sau fisură, următorul, foarte asemănător, vid, nimic sau nul iar ultimul înseamnă călugăr.

Acești călugări erau foarte ușor recunoscuți după următoarele aspecte fizice:

1. Purtau pe cap un coș de paie, numit Tengai.
2. Un alt element foarte important era flautul cu cinci găuri, numit Shakuhachi.
3. Un al treilea element specific purtat era Gebako, adică o cutie legată de gât care avea două, poate trei folosuri.
4. În mod nesurprinzător dar tradițional, erau îmbrăcați în kimono. Purtau în mod normal și celelalte obiecte ce țineau de kimono, gen obi(centură) și waraji(sandale din paie).

Articol realizat de Tóth Tamás



Tengai, coșul de paie purtat pe cap, avea rolul de a simboliza lipsa egoului pentru cei ce privesc de dinafară. În același timp ajutau, aproape obligau persoanele din jurul lui, nevăzând chipul lui Komusō, să se concentreze pe sunet, muzică și să încerce să privească în înăuntrul lor. Purtând acestea, ei își pierdeau în mod intenționat identitatea, devenin astfel simbolul grupului pe care o reprezentau.

Călugării Neantului, utilizând shakuhachi, flaute tradițional fabricate din bambus, cântau așa numitele piese Honkyoku (本曲), piese originale compuse de alți Komusō. Aceste melodii ajutau la ceea ce făceau ei de fapt: meditau. Cum este cunoscutul Zazen, adică meditația într-o poziție de ședere, acesta se numește Suizen, meditație în timp ce se sulfă în shakuhachi. Această cântare ajuta și la atragerea atenției oamenilor, pentru a aduna pomană.





Gebako, cutia specifică călugărilor neantului conținea documentele călugărului care susțineau în mod legal originea și "ocupația" lui ca și Komusō. Acesta era important pentru că într-o perioadă, ei aveau anumite drepturi foarte rare și prețioase în acel timp. A doua utilitate: în această cutie se puneau pomeni care erau oferite de oamenii de rând. Călugării aceștia, având numai această ocupație, să mediteze, să cânte la shakuhachi, trăiau numai din sumele acumulate din bunătatea și admirația oamenilor. Altă utilitate era că cutia aceasta cu formă specifică oferea un loc plat, destul de mare pentru a putea scrie pe aceasta, de obicei

cu kanji, de exemplu 明暗 sau 青嵐, care pentru străini erau "simboluri frumoase" iar pentru cunoscătorii de kanji, cuvinte spirituale, motive de meditație. Prima pereche de kanji se citește meian, însemnând lumină și umbră iar a doua pereche seiran, adică vântul care bate printre verdeța tânără.

În general, Komusō călătoreau din oraș în oraș, din sat în sat. Cum am menționat mai sus, într-o perioadă, aveau drepturi foarte prețioase, de exemplu, puteau trece granițele fără nici o problemă. Aveau nevoie doar de documentele legale pe care le țineau în Gebako, pe care le primeau în momentul când deveneau Komusō. Având acest drept prețios, traversând multe localități au avut ocazia să învețe de la mulți alți Komusō piese originale, Honkyoku. În afară de acestea, ei vedeau multe și învățau multe, fiind sau devenind astfel persoane educate, înțelepte. Pe de altă parte unii dintre ei rămâneau la un templu pentru a învăța pe alții, să-i ajute în calea lor de a deveni Komusō.

Shakuhachi este făcut din partea de jos a bambusului, apropiată de rădăcina acestuia. Fiind astfel dur, era folosit rareori pentru protecția posesorului. Din aceste motive s-au răspândit zvonuri despre Komusō, cum că s-ar plimba prin sate lovind oamenii cu shakuhachi. Alte informații negative susțineau că Komusō erau înconjurați de spirite rele sau chiar morți și aduceau cu ei și ghinion. Aceste vorbe aveau oarecum, la unele persoane, efectul opus. Ei nu se temeau de Komusō, ci credeau cu tărie că aceștia puteau influența spiritele în mod pozitiv.

În perioada Meiji, anii 1868-1912, se încerca interzicerea totală a activității Komusō, precum și cerșitul sau cântarea pieselor honkyoku la shakuhachi. Aceste cântece foarte frumoase și prețioase pentru toți Komusō dar și pentru admiratorii acestor piese erau protejate și în secret învățate în continuare la temple. Astfel nu s-au pierdut, și în timp scurt au reușit să convingă conducerea să legalizeze din nou cerșitul călugărilor și cântatul la shakuhachi.

S-au fondat și școli pentru învățarea cântatului pieselor honkyoku la shakuhachi. Astăzi, cea mai mare școală de acest gen este Tozan-ryū.

Vă recomand să căutați piese cântate la shakuhachi pe internet și să le ascultați. Cu siguranță vă va liniști spiritul. Ca și o provocare pentru toți care citesc acest articol, încercați câteva minute de liniște, cu ochii închiși, în poziție seiza când ascultați o melodie de acest gen.

Ca și un ultim gând, legat, de pasiunea mea pentru Kanji, aș dori să menționez, că al doilea caracter din Komusō (無) se regăsește și în scrierea lui Mushin (無心), starea mentală în care încercăm să ajungem în timpul meditației, Mokusō, la începutul și finalul antrenamentelor.

Bibliografie:

<http://www.flutedojo.com/>
<http://en.wikipedia.org/wiki/Komus%C5%8D>
<http://en.wikipedia.org/wiki/Shakuhachi>

Tóth Tamás
富田



日本

Summer in Japan

Va dorim tuturor
vacanta placuta si un concediu cat mai
relaxant.
Cu drag,
Clubul Enryo