



NUMĂRUL  
1/ 2013  
IANUARIE—  
MARTIE

# NEWSLETTER ENRYO

**KANZASHI -**  
ornamente pentru  
coafurile tradiționale  
japoneze  
(Ligia Pop)



**KUATSU -**  
tehnici de reanimare  
*Prima parte*  
(Irina Tudorache)



**James Clavell**  
**SHOGUN**



**Începuturile**  
**EDUCAȚIEI moderne**  
**în Japonia**  
(Andreea Nedelescu)

**Stagiu de luptă la sol -**  
**Ne Waza**  
(Adrian Boldiș)



## Valentine's Day în Japonia

**Ioana Boldiș**

În Japonia, față de țările occidentale, femeile sunt cele care oferă daruri (în principal ciocolată) bărbaților. Femeile japoneze nu își exprimă de obicei iubirea astfel că acest prilej este potrivit pentru a face o dovadă în acest sens.. Companiile de ciocolată sunt de obicei încântate în această perioadă deoarece le cresc vânzările.

Bărbații trebuie să facă și ei cadouri femeilor în ziua de 14 Martie. Astfel că nu fiți foarte încântați dacă primiți ciocolată de la o japoneză în 14 Februarie, pentru că este un cadou "cu



obligatie" (Giri-choko), pe care va trebui să-l întoarceți în data de 14 Martie.

Giri-choko nu se oferă doar persoanei iubite ci pot fi oferite șefului, colegilor de serviciu sau prietenilor, față de care femeile nu au sentimente de iubire ci doar de prietenie sau grațitudine.

În Japonia, nu se oferă însă felicitări cu această

ocazie și de asemenea, nu se utilizează frecvent expresia "Happy Valentines".

<http://japanese.about.com/od/japanescultur1/a/Valentines-Day-In-Japan.htm>



**VĂ AȘTEPTĂM LA ANTRENAMENT!**

## KANZASHI - ornamente pentru coafurile tradiționale japoneze



### Istoric

Primele ornamente pentru păr folosite în Japonia au apărut în *perioada Jomon*, când un singur băț metalic purtat în păr era considerat ca având puteri magice împotriva spiritelor rele. Tot în această perioadă au început să apară primele agrafe în forma de piepteni.

În *perioada Nara* au fost aduse din China în Japonia ornamentele ZAN sau KANZASHI - ace de păr.

În decursul *perioadei Heian* modul tradițional de aranjare a părului, sus în coc, s-a schimbat acesta fiind purtat legat în coada la spate. Tot în această perioadă termenul de KANZASHI a început să fie folosit pentru a denumi orice fel de ornament pentru păr.

De-a lungul *perioadei Azuchi Monoyama* coafurile s-au schimbat din TAREGAMI (păr lung, drept) în HIHONGAMI, stil care făcea uz de mai multe accesorii.

KANZASHI a început să aibă parte de o utilizare mai largă în timpul *perioadei Edo*, când coafurile au început să fie mai voluminoase, mai complicate, mai accesoryzate. Ca urmare a acestui fapt artizanii au început să producă tot mai multe asemenea ornamente, unele chiar cu rol de arme. Spre sfârșitul acestei perioade acest meșteșug a atins punctul lui culminant fiind create multe stiluri de KANZASHI.

**Tipuri de materiale folosite la realizarea de KANZASHI:**



- Metal placat cu aur sau argint
- Lemn lăcuit
- Carapace de țestoasă
- Mătase
- Iar mai recent plastic

**BIRA - BIRA** - ornamente metalice care la mișcare produc clinchet

**KOGAI** - ornament din carapace de țestoasă, ceramică sau metal care reprezintă o sabie și teaca sa; de obicei acest ornament e însoțit de un pieptene

**TAMA** - ac de păr care are în capăt un ornament sferic; Tama roșie e purtat din octombrie până în mai, iar Tama verde din iunie până în septembrie.

**KUSHI** - pieptene decorativ pentru păr, realizat din carapace sau lemn lăcuit, adesea înnobilat cu sifed sau foiță de aur.



**KANOKO** - ornament rotund folosit la coc, bogat accesoriat cu aur, argint, jad, coral sau perle și alte pietre semiprețioase.

**OGI** - ornament metalic în formă de evantai care se fixează în coafură cu un ac lung; este purtat de maiko deasupra tâmpelor

**TSUMAMI** - flori din material textil (mătase) pliat după tehnica origami, pot avea de la 5 la 75 sau chiar mai multe petale în funcție de floarea reprezentată.

Geisha, dar mai ales maiko poarta diverse tipuri de flori în funcție de anotimp. Astfel în **ianuarie** sunt purtate ornamente ce simbolizează pinul (matsu), bambusul (take) și prunul înflorit (ume), în culorile verde, roșu și alb.

În **februarie** continuă să se poarte florile de prun, dar de această dată în nuanțe de roz intens și roșu. Alte ornamente întâlnite în februarie ar fi cele în forma de morișcă de vânt și sfere florale (kusudama).

În luna **martie** culorile ornamentelor sunt galbenul și albul, în forme de flori de rapiță (nanohana), fluturi, flori de piersic (momo), narcise (suisen), camelii (tsubaki) și bujori (botan).

Binecunoscuta sakura cu nuanțele ei de roz pal și de asemenea fluturii și lampioanele bombori, care simbolizează apropierea primăverii, sunt purtate în aprilie.

În **mai** vine vremea pentru violet: glicina (fuji) și irișii (ayame). În **iunie**, în Japonia este anotimp ploios și ca urmare ornamentele ilustrează acest lucru prin prezența frunzelor de salcie, plantă mare iubitoare de umezeală, sau a florilor de hortensia.

În **iulie** are loc festivalul Gion, așa ca sunt purtate kanzashi sub formă de evantaie, focuri de artificii și picături de rouă.

Zorele albastre și iarba susuki sunt formele de kanzashi pentru **august**.

Tonurile de purpuriu sunt asociate toamnei, ca urmare florile de campanula (clopoței) inspiră kanzashi din luna **septembrie**. Adesea asociate altor flori ale toamnei, cum ar fi crizantemele. Acestea continuă și în decursul lunii **octombrie**, în combinație de roșu și alb.

**noiembrie** sunt purtate kanzashi în formă de frunze tomnatice de arțar,

acestea sunt a fi prezente

În ghinko, ambrozie.

În **decembrie** japonezii obișnuiesc să facă mochi (prăjituri din orez); kanzashi pentru această perioadă a anului fiind inspirate de mochibana.



# HEIJO SHIN



平常心是  
空手道也  
日々の心  
念るべからず  
相心



訓

- 一人格完成に努むること
- 一誠の道を守ることを
- 一努力の精神を  
養うこと
- 一礼儀を重んずること
- 一血気の勇を戒むること

首席師範

中山 正敏



THE JAPAN KARATE ASSOCIATION

*M. Nakayama*

Masatoshi Nakayama  
Chief Instructor

## DOJO KUN

# KUATSU

## -tehnici de reanimare

**KUATSU** este un termen japonez care desemnează tehnici de resuscitare sau reanimare (wa- viață, tsu- tehnică/ metodă).

Există autori care fac o distincție între „reanimare” și „resuscitare”, în sensul în care a doua presupune că individul a încetat să respire și se încearcă aducerea lui la viață, pe când primul termen face referire la tehnicile prin care se crește tonusul, se refac energiile, se restabilește ritmul respirației individului care a suferit o accidentare.

În Japonia, aceste tehnici au fost păstrate secrete. Una dintre cele mai vechi cărți care face referire la aceste tehnici se numește Koreijai Kzuho (Tratat de intervenție în situații de criză) (□1790), însă masajul și alte tehnici manuale folosite pentru reanimarea bolnavilor gravi sunt menționate pentru prima dată în tratatele chineze din 281-340 e.n., unul dintre acestea fiind „Tcheou-Heou-Pei Tsi-Tsi-Fang” („Prescripții de urgență”).

Aceste tehnici nu sunt la îndemâna oricui. Ele se folosesc în cazul accidentărilor din timpul antrenamentelor de judo, karate, aikido etc.

Tehnicile de reanimare sunt relativ simple, dacă ai fost supus unui antrenament specific și unei învățări riguroase.

Tehnicile kuatsu implică mai mult tehnici manuale, non-instrumentale, manevre executate în zona pelvico-abdominală, cu subiectul așezat pe spate, pe burtă sau în șezut, în funcție de intensitatea și tipul de acțiune specifice tehnicii kuatsu ce trebuie executate.

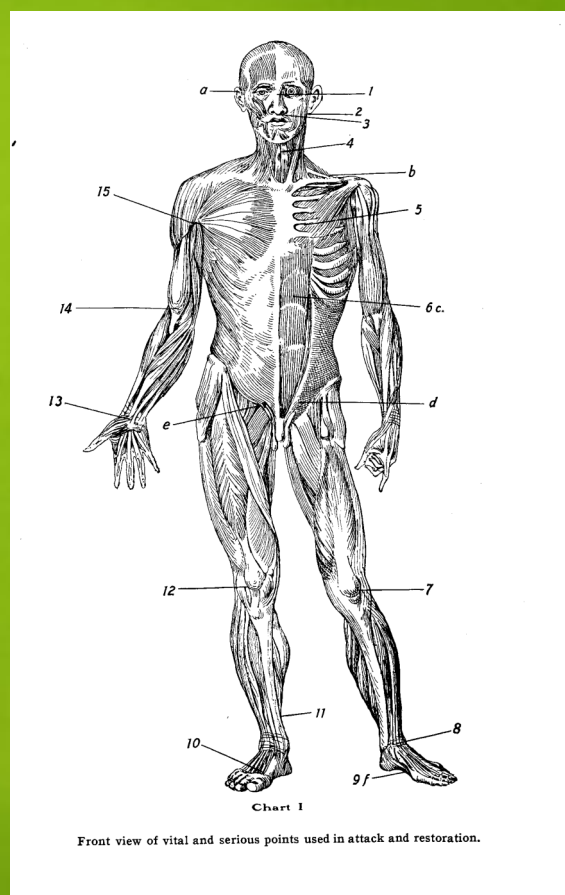
Este necesar ca antrenorul să cunoască astfel de tehnici de reanimare pentru a putea interveni în cazul în care unuia dintre elevi i se face rău, mai ales având în vedere faptul că serviciile de ambulanță/ pompieri se prezintă la locul faptei după 10-20 de minute.

Dacă întârzierea aplicării acestor tehnici este de un minut, șansa ca ele să aibă rezultatul așteptat este de 90% și scade până la 2 %, dacă aplicarea lor se face după 5 minute.

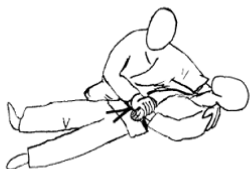
Metoda de reanimare a persoanelor care și-au pierdut cunoștința în urma unor strangulări era rezervată maeștrilor și centurilor negre.

Se folosesc loviturile, presiuni și masaje în zonele reflexogene ale corpului, acestea corespunzând în general punctelor și meridianelor folosite în acupunctură. Loviturile se aplică cu palma, cu pumnul, cu cotul, cu genunchiul sau cu călcâiul; presiunile se fac cu palma; masajele se fac cu vârful degetelor sau cu degetul mare, dozate ca forță și ca timp de aplicare.

**Inițial aceste tehnici au fost folosite pentru reanimarea persoanelor care au fost victimele unui atac, dar s-a observat ulterior că au efect și în cazul celor care s-au înecat, care au făcut insolajie sau au suferit alte accidente. Este paradoxal faptul că exact aceleași puncte folosite în reanimarea victimei sunt și cele folosite în cauzarea decesului său sau al scoaterii lui din luptă.**



1. Abordarea laterală a subiectului -mâinile subiectului se reunesc în zona centurii; antrenorul își plasează o mână sub capul vitimei, iar cu cealaltă controlează mâinile acesteia



2. Cu o mână pe umăr și cealaltă pe șold se întoarce victima pe partea dorsală.



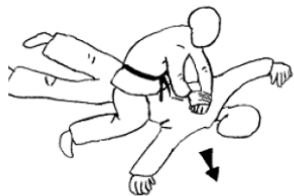
3. Unele tehnici necesită aducerea victimei în poziție ZAREI. Cu mâinile pe gâtul victimei se procedează la ridicarea acesteia în șezut



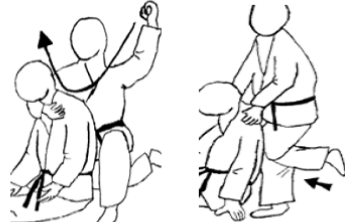
4. Subiectul este în poziția adecvată pentru tehnicile de **TSUKI-kuatsu**.



**Te-kuatsu**- tehnică de presare între omoplații victimei, o singură apăsare lentă și puternică, pentru victime încordate cu sau fără convulsii



**Seoie-kuatsu** -lovirea victimei de jos în sus între omoplați cu pumnul strâns, cu palma sau genunchiul



5. Tehnicile **URA-kuatsu** se realizează în zona lombară



**O-kuatsu**- se recomandă pentru șocuri, înec ale victimei și se execută cu koshi



**Jinko-kuatsu**- se recomandă pentru cazurile de comoție nervoasă



6. **KAMI-kuatsu**- sunt tehnici care se efectuează în zona epigastrică, adică zona abdominală mediană, se execută mișcări de glisare de-a lungul acestei zone, este de preferat ca hainele să nu jeneze mișcarea



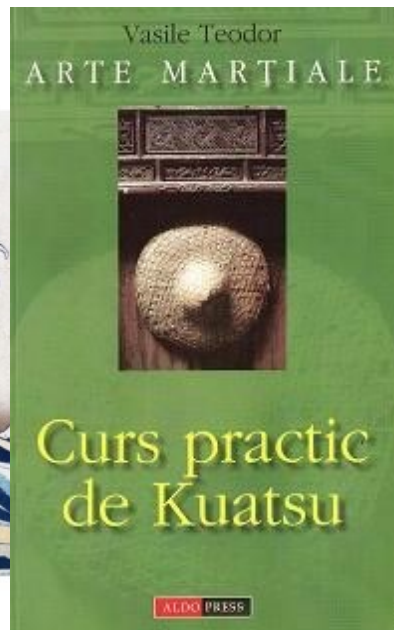
*Când victimei i se taie respirația se efectuează 3-4 astfel de mișcări, iar în cazul în care căile respiratorii sunt obstructate de un obiect străin se face o mișcare mai vigoasă.*

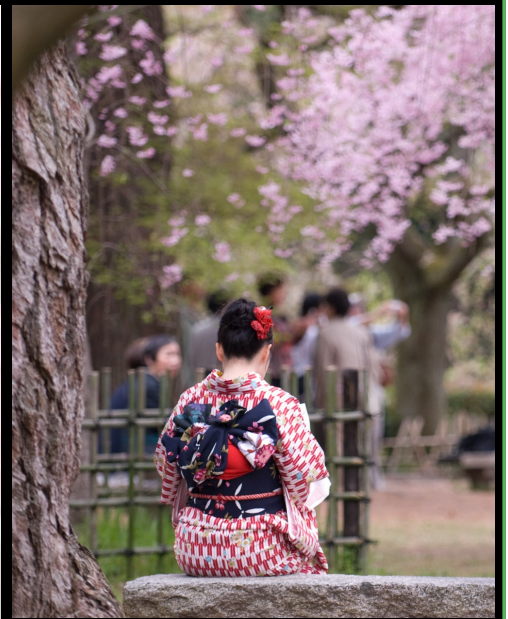
Kuatsu este inefficient când șocul a fost foarte puternic sau când s-au produs leziuni viscerale și vasculare, în astfel de cazuri se indică transportarea victimei cât mai repede într-un serviciu specializat, Kuatsu fiind nu numai inutil, dar și periculos. Medicina tradițională japoneză mai folosește și alte metode: fricțiuni cu pudre vegetale, cu foi de ceapă (din interiorul bulbului), cu droguri învelite într-o bucată de pânză și introduce într-un tub de bambus (pentru efecte sedative).

Dacă în trecut informațiile legate de kuatsu erau secrete, în prezent putem găsi cărți/articole pe această temă, însă aplicarea lor practică trebuie să se facă de o persoană instruită, în caz contrar un necunoscător poate provoca pagube mai mari victimei.



Control și ajutor rapid în caz de durere, ranire și moarte





スプリング



## Inceputurile educatiei moderne in Japonia

Modernizarea educatiei in Japonia a inceput in perioada Meiji (1868-1912), prin introducerea Ordinului Sistemului Educational (Gakusei). Acesta isi propunea sa asigure accesul la educatie unui numar cat mai mare din populatie.

Restructurarea a inceput prin introducerea unui sistem elementar de invatamant, cu o durata de 8 ani.

Era pentru prima oara cand femeile capatau dreptul universal de a participa la invatamantul elementar, parintii fiind incurajati sa-si inscrie fiicele la scoala.



Pentru a putea controla mai bine desfasurarea acestui proces, Japonia a fost impartita in mai multe districte universitare. In aceasta perioada s-a pus accentul pe dezvoltarea prin educatie si datorita unor lideri in acest domeniu, care au avut acces la modelul Occidental de invatamant si au preluat o parte din ideile lui, incurajand participarea ambelor sexe la procesul educational: Yukichi Fukuzawa, Arinori Mori, Masanao Makamura.

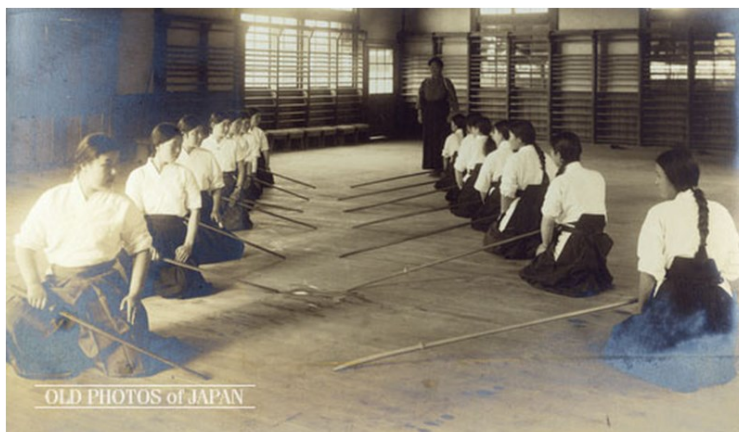
Termenul liceu de fete (koto jogakko) a fost introdus pentru prima oara in 1891, in documentul Ordinul Scolii Intermediare. Ca urmare, au fost create institutiile educationale pentru fete, similare celor care asigurau invatamantul secundar pentru baieti. In ciuda acestor demersuri, educatia feminina a avut un start lent. Intre anii 1873 si 1878, rata de inscriere la scoli a crescut de la 19,9% la 57,6% la baieti, in timp ce la fete, de la 15,1% la 23,5%.

Perioada Meiji nu a favorizat practicarea multor sporturi traditionale in scoli. Vazand ca acestea incep sa piarda teren, o serie de practicanti de Kyudo (trasul cu arcul) s-au asociat in dorinta de a ajuta tinerii sa dezvolte



astfel de abilitati si sa asigure continuitatea sportului. Toshizane Honda, profesor cu notorietate la universitatea din Tokyo (Todai), practicant de Kyudo, a imbinat tehnicile de razboi cu cele ceremoniale, dand nastere unui nou stil Kyudo. Desi modificarile facute de el au fost contestate initial, ele sunt cele care au asigurat continuitatea sportului si l-au ajutat sa castige popularitate, fiind promovate in scoli. In 1953 s-au organizat primele competitii intre practicantii acestui sport. In timp, sportul a trecut de granitele Japoniei, devenind practicat la nivel international.

O serie de fotografii vechi surprind practicarea unui alt tip de sport in scoli, folosind naginata, arma utilizata in trecut de samurai. Arma reprezenta o varianta de redare a sabiilor traditionale.



Desi in prima jumatate a secolului XX numarul celor care urmau primele trepte educationale era in crestere, pentru nivelul superior, cel universitar, exigentele erau mult mai mari si oportunitatile reduse. Multa vreme accesul a fost rezervat unui grup restrans.

<http://oldphotosjapan.com/en/photos/316/school-girls-eating-bento>  
<http://www.oldphotosjapan.com/en/photos/320/practicing-kyudo>

In prezent, accesul la universitatile din Japonia ramane la fel de dificil si selectiv. Se spune ca cei care dorm mai putin de 4 ore pe noapte inainte de admitere, nu au sanse de reusita. Examenul de admitere la facultate consta in doua probe: una nationala (care poate fi asemanata cu bacalaureatul) si una specifica universitatii alese. Cei mai multi elevi urmeaza in prezent cursurile unor scoli suplimentare, in dorinta de a se pregati pentru universitate. Profesorii sunt tratati cu respect deosebit, acestia avand un rol important si in dezvoltarea morala a elevilor si studentilor.



Aceste bento-uri erau servite in pauzele spectacolelor de Noh si Kabuki.

In perioada Meiji (1868-1912) a aparut primul *eki bento* (bento luat din statiile de tren). Lansat pe 16 iulie 1885 in statia Utsunomiya, ekibento continea doi ongiri inveliti in frunze de bambus.

Incepand cu perioada Taisho, bento-ul este introdus si in scoli. Primit la inceput cu bucurie de catre elevi si cadrele didactice, acesta se dovedeste a avea o influenta nefavorabila asupra elevilor. Deoarece prin bento se reflecta situatia financiara a elevilor (ceea ce ducea la discriminare), in scurt timp este abandonat.

Dupa 1980 obiceiul bento-ului revine, fiind intr-o continua perfectionare.

Cu o traditie de cateva sute de ani, obiceiul pachetelului cu mancare sau *bento* s-a pastrat pana in zilele noastre in Japonia.

Aparut pentru prima data in perioada Kamakura (1185-1333), bento-ul acelor vremuri consta doar in cateva prajiturele din orez fiert si uscat (*hoshi*), puse intr-o geanta.

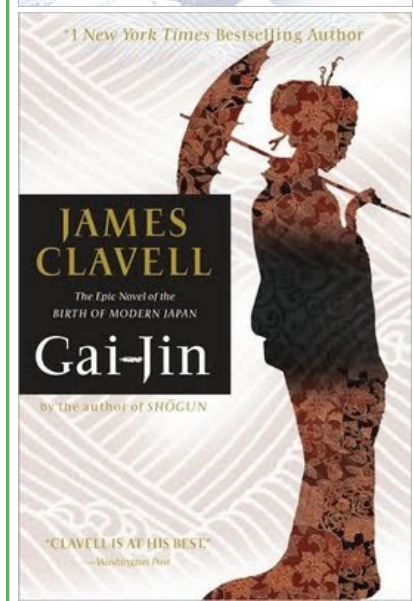
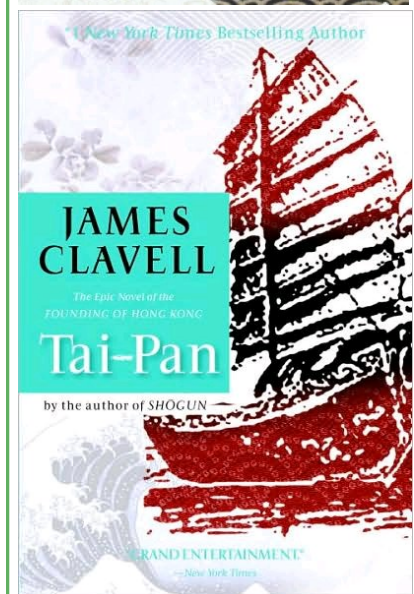
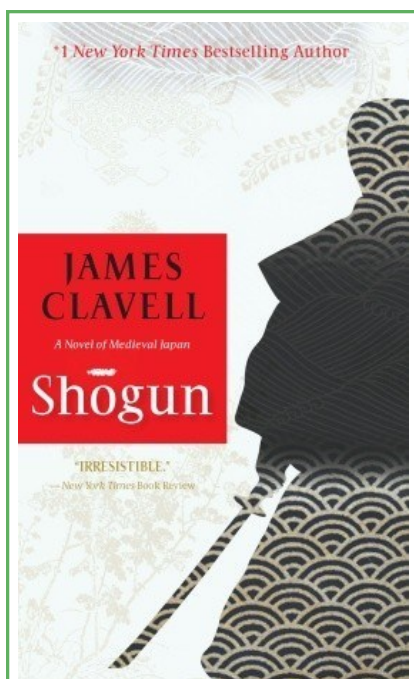
In perioada Azuchi-Momoyama (1568-1600) au aparut cutiile din lemn lacuit care se folosesc si astazi la evenimente speciale cum ar fi Hanami sau Hinamatsuri.

In perioada Edo, obiceiul bento-ului a inceput sa se rafineze, ducand la aparitia *makuno-uchi obento*, ("bento intre acte").



<http://hanami555.blogspot.ro/2009/03/bento.html>

## James Clavell—Shogun



**James Clavell** s-a născut în Sidney în 1924. S-a făcut remarcat ca romancier, însă Clavell a fost, pe lângă romancier, scenarist și regizor de film.

Când a început cel de-al doilea război mondial, el avea vârsta de 16 ani. Adolescent fiind, Clavell a ales să se înroleze în Artileria Regală Britanică și a fost trimis să lupte împotriva japonezilor în Malaezia. Aventura lui sub arme a fost de scurtă durată, căci în acest război a fost capturat și pus într-o închisoare de prizonieri din Insula Java, iar după un timp a fost transferat într-o închisoare de lângă Singapore.

Mai târziu, pe fondul suferințelor și experiențelor trăite în lagărul japonez, James Clavell va scrie un roman, care a fost tradus în română cu numele închisorii în care a fost ținut prizonier, *Changi*.

Scăpat din captivitate, scriitorul de origine australiană și-a încheiat cariera militară în 1946, în urma unui accident de motocicletă.

James Clavell a decedat în Elveția, cu o lună și 3 zile înaintea împlinirii vârstei de 70 ani, din cauza unei comotii cerebrale.

Clavell s-a făcut cunoscut ca romancier prin mai multe titluri care l-au consacrat: *Changi*, *Tai-Pan*, *Evadarea*, *Shogun*, *Nobila casă*, *Vârtejul*, *Gai-jin*.

Datorită poveștilor și temelor, o parte din aceste romane, luate ca un întreg, au devenit cunoscute sub numele de *Saga Asiatică*. Tema comună care le leagă este întâlnirea civilizației vestice (europene) cu civilizația Asiei de Est, după epoca marilor descoperiri geografice și până în secolul XIX.

Articolul este luat de pe <http://www.books-express.ro/blog/shogunul-lui-clavell/#more-46806>, site pe care puteți găsi și cărțile în limba engleză.

*Shogun*, primul roman din *Saga Asiatică* a fost publicat în 1975 și a devenit cel mai popular roman al său. Romanul a fost tradus în numeroase limbi străine și a fost ecranizat în 1980, printr-un serial TV, care s-a bucurat și el, de un mare succes internațional.

James Clavell a încercat prin acest roman să descrie Japonia feudală, condusă după codul de onoare (*Bushido*) al samurailor, o Japonie misterioasă și plină de intrigă pentru europeni, o Japonie în care strategia militară și politica

constituie o particularitate aparte. Pentru a relata toate acestea, Clavell se folosește de personajul principal, un englez, John Blackthorne (Anjin-san), pe care-l investește în rolul de observator. Clavell prezintă, în opera sa, contradicțiile care există între "lumea civilizată" și "păgânii" sau "barbarii" din Orient.

Shogunul captivează și se citește pe nerăsuflăte.

Avem în prim plan întâlnirea dintre civilizația europeană, avidă de putere și bogăție, materialistă, expansionist și civilizația japoneză, puternică, spirituală, conservatoare. Ajunși pe tărâmul nipon îi cunoaștem pe marele *daimyō* Toranaga, Mariko, părintele Alvito, dar și alte personaje, la fel de importante în narațiunea romanului.

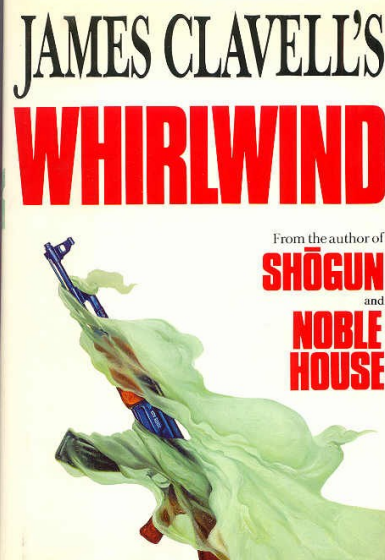
La scurtă vreme după sosirea sa, personajul central—englezul primește numele de Anjin (pilot) și rangul de *hatamoto* (sfătuitor), reușind pe parcursul firului narativ să câștige încrederea celor pe care-i întâlnește, dar mai ales pe a samurailor “*Aceasta e o țară grozavă, dar samuraili sunt periculoși ca viperele, ba ceva și mai și.*”

Totodată, în acest roman facem cunoștință cu sistemul politic al Japoniei feudale, împărțirea teritoriilor în provincii conduse de câțiva *daimyō* importanți, care, erau

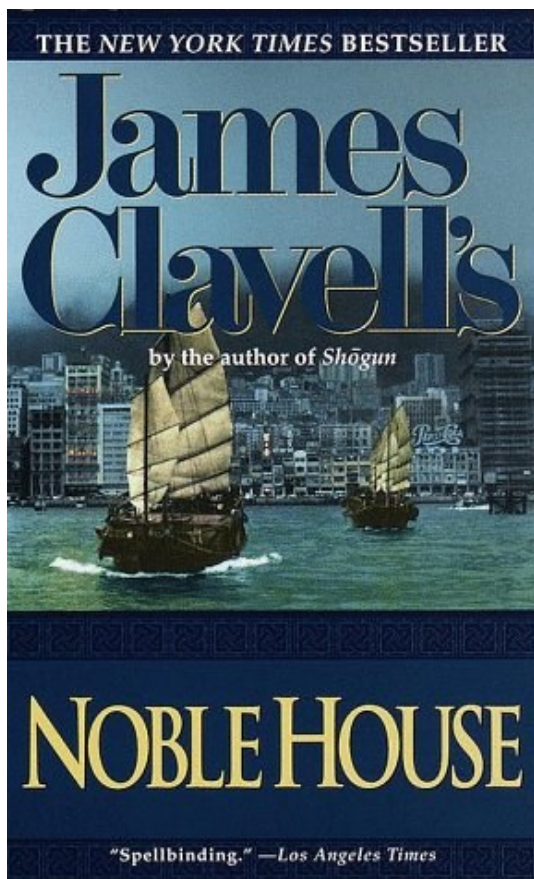
întruniți într-un consiliu și conduceau totul. Ei dictau totul.

Deși, Japonia avea un împărat, la acea vreme acesta avea un rol mai mult religios. *Daimyō* și samuraili guvernează și stăpânesc totul:

*“ Aici samuraili guvernează totul, stăpânesc totul. Au codul lor de onoare și tablele lor de legi. Trufași? Sfântă Fecioară, nici nu-ți poți închipui tu cât! Cel mai de jos dintre ei poate, după lege, să omoare pe orice ne-samurai, pe orice bărbat, femeie sau copil, pentru orice pricină sau niciuna. Pot să omoare după lege, doar ca să-și încerce tăișul spurcatelor lor de săbii (...) și au cele mai bune săbii din lume. Mai bune decât oțelul din Damasc.”*



Romanul *Shogun* nu poate fi prezentat în câteva rânduri, căci stilul, societatea japoneză, mentalitatea acestui popor, codul Bushido, sunt subiecte despre care s-au scris și, poate se vor mai scrie, sute chiar mii de lucrări.



În vreme ce Țara Soarelui Răsare se dezvoltă treptat în fața cititorului, personajul nostru duce o luptă interioară continuă. El trebuie să aleagă între stilul de viață european și stilul de viață japonez sau să caute prin care se le împacă pe amândouă. “*Îți poruncesc să fii în largul tău, își spuse (...) Te afli în Japonia. Trebuie să faci cum fac ei. Ai să fii ca ei și ai să te comporți ca un rege.*”

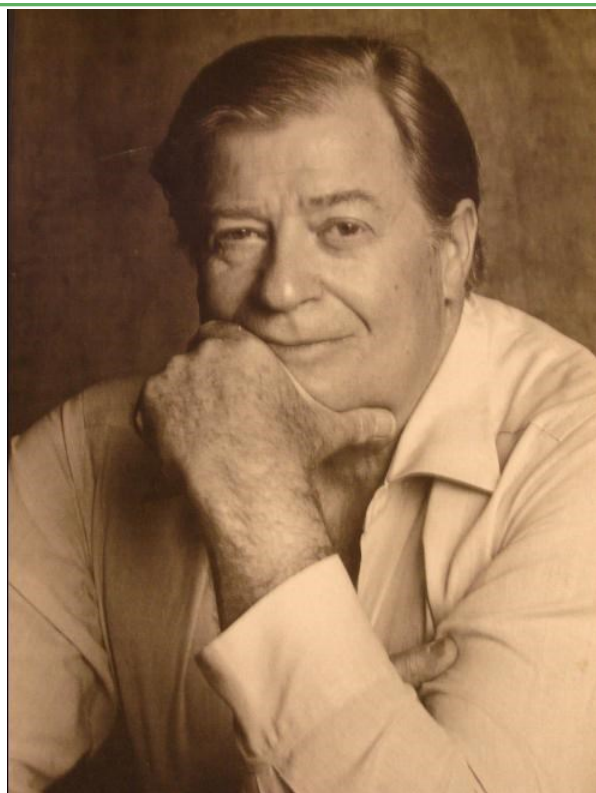
Un alt fragment în care ne sunt dezvăluite trăirile lui Blackthorne, este cel în care, într-o noapte înainte de culcare, ascultând zgomotele de afară, englezul își amintește de cei dragi, rămași în urma sa, pe continentul european. Suntem martorii unor adaptării treptate ale acestuia la stilul și modul de viață japonez: “*Tare aș vrea să vă văd pe toți, chiar să scriu o scrisoare, s-o trimit acasă. Să vedem, gândi: Cum aș începe? << Dragii mei, aceasta este prima epistolă pe care pot să o trimit acasă, de când am acostat în Japonia. Lucrurile merg bine, acum când am învățat să trăiesc după legile lor. Mâncarea e cumplită, dar astă seară am mâncat fazan și-n curând o să-mi capăt nava înapoi. De unde să-mi încep povestea? Acum sunt un mare senior în țara asta ciudată. Am o casă, un cal, opt servitor, o menajeră, propriul meu bărbier și propriul meu tălmăci (...)>>.”*

James Clavell încearcă să transmită cititorului său, prin acest roman, impulsul de a te face să dorești să afli mai multe despre această lume, mult străină și diferită nouă. Aș mai avea de adăugat faptul că aproape toate personajele romanului *Shogun* sunt inspirate din personaje reale. Regăsim în acest roman, toate chipurile ilustre ale istoriei japoneze de secol XVI-XVII, plus aliați importanți acestora.

Inclusiv, personajul nostru, Jack Blackthorne este copia unui personaj real. Will Adams, pe numele său adevărat, a fost pilot englez pe nava olandeză "Erasmus" care a eșuat pe țărmurile din nipone în aprilie 1600.

Apoi toți protagoniștii japonezi, participanți direct la acțiune sau doar menționați, sunt figure importante ale istoriei nipone. Începând cu temutul Toranaga, care în realitate este Tokugawa Ieyasu și sfârșind cu Akechi Jinsai, care este Akechi Mitsuhide, cel care l-a ucis pe Oda Nobunaga în 1582.

Shogunul lui Clavell este o carte, pur și simplu, captivantă, ce va mai stârni interesul încă multor generații.



# Kosen JuDo

## Stagiu de luptă la sol - Ne Waza



Duminică 17 februarie, în sala unde lotul olimpic de judo feminin al României se pregătește a avut loc un stagiu de pregătire în Ne Waza. Acesta a fost primul stagiu Kosen Judo din România și a fost condus de Asist. Univ. Drd. Barbos Ion Petre. Scopul a fost acela de a prezenta școala de judo japoneză studenților de la Facultatea de Sport din Cluj dar și judoka din euroregiunea Transilvania. Domnul Barbos Ion a declarat pentru revista noastră că “dacă dorim și vrem să îi batem pe japonezi în Ne Waza (lupta la sol) trebuie să facem același lucru ca și ei”. Organizatorii și-au propus ca pe viitor aceste stagii să continue, iar ca temă următoare să fie partea de Kansetsu Waza (tehnica luxărilor) și Shime Waza (tehnica strangulărilor). *(-articol partial-)* Sursa: <http://www.oradejudo.ro/2013/02/stagiu-de-ne-waza-in-laboratorul-campioanelor-de-la-cluj-2/>

*Am avut onoarea să fiu invitat și am participat la acest stagiu, unde pe parcursul a două ore s-au exersat forme tradiționale de luptă la sol. S-a pus accentul în special pe tehnica fixărilor, fiind un punct de plecare pentru luxări sau strangulări. Mulțumesc organizatorului pentru invitație și sper că voi putea fi prezent și la următoarele stagii de pregătire. (Adi-Sensei)*





Clubul Enryo va dorește o primavara minunata in care sa va bucurati de soare si aer curat, alaturi de o carte buna si un ceai aromat.



*Sa aveti Sarbatori Fericite!*