

NEWSLETTER ENRYO

NUMARUL 3

APRILIE 2011

Luna Aprilie

Haiku

Propus de Tiberiu
Jalgoczy

Maine va ninge.
Nu te grăbi să
înflorești,
caisule!

Împreună cad,
din aceeași
floare de prun,
două petale.

Ploaie de prier –
pe apa dintre
straturi
petale de cireș

Adiere în zori...
câte petale de
prun
au căzut pe
pământ...



Sursa bibliografica

<http://primavaratirzie.blogspot.com/2007/04/primvara-secvenhaiku.html>(Maria Tirenescu)

In ultima luna, la Dojo, ne-am axat in principal pe antrenamentul de pregatire pentru examenul de grad, examen care s-a concretizat in prima decada a lunii aprilie. La acest examen au participat incepatori pana la gradul de 5 Kyu, dar a fost prezent si un coleg care a participat pentru echivalarea gradului de 1 Kyu.



Sensei Adrian

Promovabilitatea la acest examen a fost de 92%, trebuie mentionat ca au fost cativa studenti care prin executia lor, prestanta si seriozitatea de care au dat dovada la antrenamente si la examen au promovat doua grade.

Ceilalti colegi care nu au sținut examen de grad au studiat in luna aceasta Kata (pe grupe asistate de practicanti avansati) si au finisat aspectele din Kata care au necesitat acest lucru. S-a studiat si Kihon, iar cei mai noi colegi ai nostri au invatat cateva aspecte de baza din Karate: protocolul de inceput de antrenament, salaturile rituale, precum si tehnicile de baza in Karate.

Mihai Marian	8 kyu
Mihai Raducu	8 kyu
Sergiu Dobozi	8 kyu
Lorand Katai	7 kyu
Teodora Onutz	6 kyu
Irina Tudorache	6 kyu
Oana Ilovan	5 kyu
Dorin Roibu	5 kyu
Ligia Pop	5 kyu
Carmen Cristea	5 kyu
Mihai Costea	1 kyu echivalare



Dojo Kun RESPECTA-I PE CEILALTI



Ioana Boldis

DOJO KUN este un termen din artele marțiale japoneze și se referă la regulile din Dojo. De obicei, aceste reguli sunt afișate în sălile de antrenament și specifică în linii mari comportamentele dezirabile (și eventual interzise) în dojo. În unele stiluri de arte marțiale, aceste reguli sunt recitate în cadrul sesiunilor de antrenament.

În general atribuit lui Gichin Funakoshi (dar se zvonește că ar fi fost creat de Kanga Sakukawa), **dojo kun** reprezintă un set de reguli de bază, care încadrează practica într-un cotext etic.

RESPECTĂ-I PE CEILALȚI este, așa cum am văzut, unul dintre cele 5 principii. În funcție de traducere, "**hitotsu, reigi wo omonzuru koto**" înseamnă "**respectă-i pe ceilalți**" sau "**fiecare trebuie să îi respecte pe ceilalți și regulile de conduită**".

Respectul pentru ceilalți este o parte importantă a culturii japoneze și okinawaiene și un precept comun tuturor artelor marțiale. Gichin Funakoshi a spus: "**karate începe și se termină cu respect (curtoazie)**". Tot el a spus că: "**fără curtoazie (respect) nu există dojo**". Aceasta este reflectarea formală a naturii poporului japonez și se manifestă prin înclinarea în timpul antrenamentului, pe stradă, acasă și la serviciu sau școală. Regulile de etichetă în dojo sunt foarte bine definite. Înclină-te corect și arată respect în tot ceea ce faci și oriunde te duci. Respectă tot ce te înconjoară: sensei, părinți, lege, natură, etc.

**hitotsu*, jinkaku kansei ni
tsutomuru koto**

**hitotsu, makoto no michi wo
mamoru koto**

**hitotsu, dorzōku no seishin
wo zashinaw koto**

**hitotsu, reigi wo omonzuru
koto**

**hitotsu, kekki no zū wo
imashimuru koto**

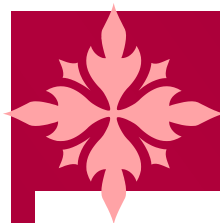
*"Hitotsu" (primul, unu) aflat la începutul fiecărui principiu, sugerează că fiecare e la fel de important, indiferent de ordinea lui în ierarhie.



Dar ce este respectul?

Respectul înseamnă atât de multe. La nivel practic, am putea spune că respectul înseamnă să iei în considerare sentimentele, nevoile, ideile, dorințele și preferințele cuiva. Putem spune, de asemenea, că aceasta înseamnă să luăm toate cele de mai sus, în serios, și să le facem să fie valoroase, să merite. De fapt, a avea respect pentru cineva este similar cu a-l prețui pe el ca persoană, gândurile, sentimentele sale. Acest lucru include faptul că trebuie să îl cunoști foarte bine, să îl asculți, să fii sincer cu el și să îi accepți individualitatea, dar și capriciile.

Respectul se arată prin comportament și poate fi simțit. Ne putem purta în așa fel încât să fim considerați respectuoși, putem simți respect față de cineva și putem să simțim că suntem respectați.



Ce înseamnă respectă-i pe ceilalți?



Înseamnă **să te respecti în primul rând pe tine**, să acorzi importanță persoanei tale, gândurilor, sentimentelor tale, să ai un stil de viață care să reflecte aceasta, să te consideri o persoană valoroasă.

Atâta timp cât un om nu se respectă pe sine, nu îi poate respecta nici pe ceilalți pentru că în realitate nu știe cum să o facă. Respectul ca orice altă abilitate, are nevoie de exercițiu și dacă nu facem acest exercițiu cu noi înșine, e greu să-l putem realiza cu ceilalți. Sau chiar dacă încercăm să-l realizăm, încercările noastre vor fi deseori serbede și lipsite de substanță.

Dacă nu respecti persoana ta, viața ta, munca/eforturile pe care tu le-ai depus, sentimentele pe care le ai, e puțin probabil să poți face toate astea în cazul altei persoane, sau oricum o vei face la cel mai slab nivel.

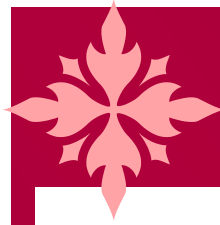
Artele marțiale clădesc acest respect pentru noi înșine prin faptul că dojo, încetează să fie un spațiu fizic, dojo se mută în interiorul nostru, în inima și în sufletul nostru, acolo unde clădim un adevărat artist marțial. Respectul în dojo, e respectul în interiorul ființei noastre, în tot ceea ce gândim, în tot ceea ce facem.

Înseamnă **să îi respecti pe ceilalți, să respecti ceea ce ei gândesc** (chiar și atunci când au păreri diferite față de a ta), **să respecti ceea ce ei simt**, etc.

A-i respecta pe ceilalți înseamnă să le acorzi importanță, să înțelegi că ei sunt valoroși prin faptul că trăiesc și chiar dacă uneori comportamentul lor este greșit și în dezacord cu valorile tale morale, ei ca ființe umane merită în continuare respect (chiar dacă faptele lor vor fi pedepsite).

Mai mult decât atât, a-i respecta pe ceilalți înseamnă a respecta faptul că au o istorie de viață diferită de a ta, că sunt ceea ce sunt din cauza mai multor factori printre care evenimentele pe care le-au trăit precum și propria lor voință.

Să îi respecti pe ceilalți înseamnă și să îi înțelegi, să empatizezi într-o anumită măsură cu ei, să accepți că sunt diferiți, că trebuie să te pui în papucii lor pentru a-i înțelege și nu să îi critici sau să-ți arăți lipsa de respect atunci când nu sunt așa cum ți-ai dori tu. Chiar și un adversar care încearcă să te doboare prin orice metode și nu se conformează regulilor de fairplay merită respect. Nu îl poți lipsi de respect pentru ceea ce face, chiar dacă e greșit, pentru că nu știi de ce a ajuns el în situația aceasta. Penalizează-i comportamentul dar respectă persoana. Poate e așa pentru că are un antrenor foarte dur, care l-a instruit ani de zile în maniera aceasta, poate are o familie restrictivă care l-a învățat că singurele "valori" în viață sunt agresivitatea, violența, să-i calci pe ceilalți în picioare și să-ți atingi scopul, etc. Sau poate pur și simplu adversarul tău are o tulburare psihică și nu se poate controla. Respectă-l chiar și pentru faptul că e încă "neinițiat" că nu a înțeles încă nimic din filozofia vieții și a artelor marțiale și tu îi poți fi în acest moment din viață profesor, arătându-i respect persoanei, chiar dacă îi dezaprobi faptele.



Ce înseamnă respectă-i pe ceilalți?



Înseamnă **să acorzi respect regulilor de bun simț, de conduită, de curtoazie**, să ai anumite comportamente (cerute de codul de onoare marțială, etc.), să acorzi respect ținutei tale, relației cu colegii sau cu persoanele superioare ție ca pregătire din dojo, sensei-ului tău (chiar și atunci când ai ajuns să-l depășești ca pregătire sau grad).

A fi atent la sesiunile de pregătire, să ajungi la timp la dojo, să exersezi cunoștințele pe care le ai și în afara antrenamentului, să te dedici, să încerci să te autodepășești, înseamnă să acorzi respect celorlalți - adică întemeietorilor karate-ului, celor care l-au transmis, celor alături de care te pregătești, etc.

Respectul, o dată exersat și învățat se va revărsa asupra întregii tale vieți și activități, vei învăța să respecti natura, să-ți respecti familia, să-ți respecti calea și lista poate continua, atâta doar că vei face toate acestea fără un efort considerabil, respectul va deveni parte din dojo-ul tău interior și va fi o practică fără de care viața nu ți s-ar mai părea atât de frumoasă.



Acest principiu apare în dojo kun din **mai multe arte marțiale**:

- **Goju Ryu** "fii modest și politicoș", semnificația cuvântului putând merge de la "modest" până la "plin de umilință" și "supus".

- **Ryu-Te**: "ai o atitudine de respect"

- **Bushido**: "încrederea în cuvântul dat"(?)

- **Budokan** (NSW Branch): "arată curtoazie/politețe, respect și onestitate celorlalți"

Ce este respectul? Autor: Mihaela Nistor | March 15, 2010, mix.deweekend.ro/ce-este-respectul/

<http://ro.wikipedia.org/wiki/Respect>

Dojo Kun. en.wikipedia.org/wiki/Dojo_kun





IMPACTUL DOJO KUN IN ENRYO DOJO

In urma temei adresate studentilor Clubului nostru cu privire la dezvoltarea unui precept din Dojo-Kun la alegere, am descoperit cateva lucruri interesante, pe care vreau cu aceasta ocazie sa vi le impartaseasc si voua. La aceasta tema au participat 23 de Karate-ka din cadrul Dojo-ului nostru, pe care i-am impartit in functie de grupa de varsta si gradul pe care il aveau la momentul respectiv.

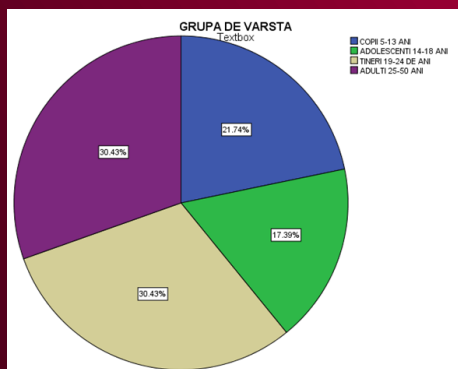
Ce este Dojo-Kun?

Dojo_kun este o suma de 5 precepte sintetizate de fondatorul stilului de Karate, Shotokan, marele maestru G. Funakoshi, precepte care trebuie sa fie adanc sapate in constiinta practicantilor acestui stil.

Este foarte important de remarcat faptul ca inainte de textul fiecarui precept apare particula HITOTSU. Aceasta s-ar traduce prin termenul PRIMUL sau INTAIUL, aceasta semnificand ca fiecare dintre aceste 5 enunturi sunt la fel de importante, trebuie tratate ca un tot unitar, ca un singur principiu.

Scopul acestui studiu nu este de a analiza fiecare principiu, ci de a observa daca grupa de varsta sau gradul practicantului a influentat alegerea dezvoltarii unui principiu sa a altuia. Noi credem sau ne-ar place sa credem ca acea alegere a dezvoltarii unui principiu a fost o pura intamplare sau o chestiune aleatoare, cu toate aceste, dupa o observare mai atenta a situatiei, tind sa cred ca aceasta alegere nu a fost pur si simplu intamplatoare. Aceasta "alegere intamplatoare" a fost una in care se reflecta gradul si varsta ca si variabile masurate precum si temperamentul, personalitatea si motivatia fiecarui participant in legatura cu Artele Martiale. Ce ne face sa alegem din 5 lucruri la fel de importante unul pe care sa il dezvoltam? Care ar fi criteriile de alegere? Poate ca aceste intrebari nu au fost puse constient inainte de a alege tema, poate au fost puse, dar "ceva" ne-a facut sa alegem acea tema.

In cele ce urmeaza vreau sa va supun atentiei cateva date statistice cu privire la participantii la acest studiu.



Grupa de varsta	Frequency	Percent	Valid Percent
COPII 5-13 ANI	5	21.7	21.7
ADOLESCENTI 14-18 ANI	4	17.4	17.4
TINERI 19-24 ANI	7	30.4	30.4
ADULTI 25-50 ANI	7	30.4	30.4
Total	23	100.0	100.0

Sensei Adrian Boldis

Dojo Kun

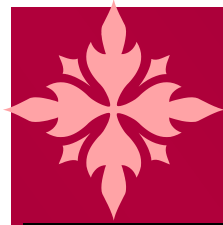
**Cauta perfectiunea
caracterului!!**

Fii credincios si loial!!

Dedica-te sincer!!

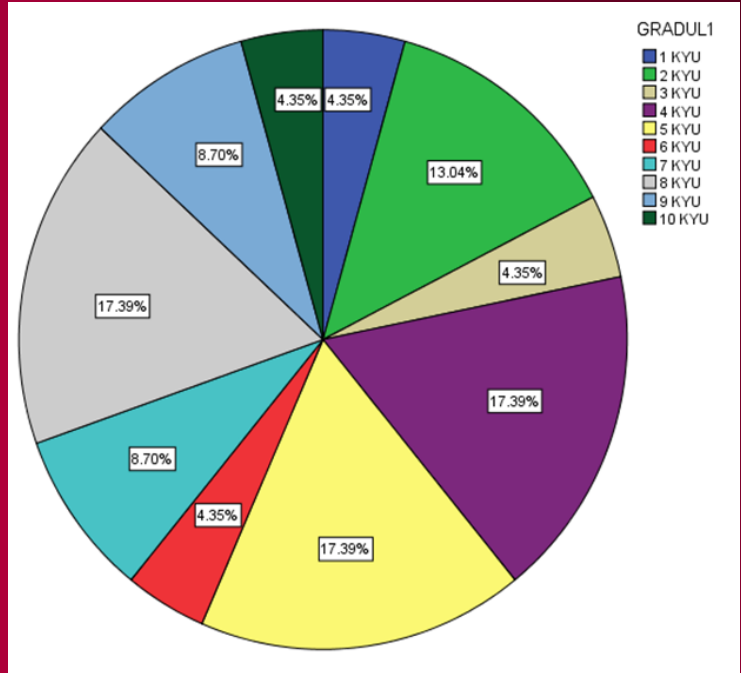
Respecta-i pe ceilalti!!

Nu folosi violenta!!

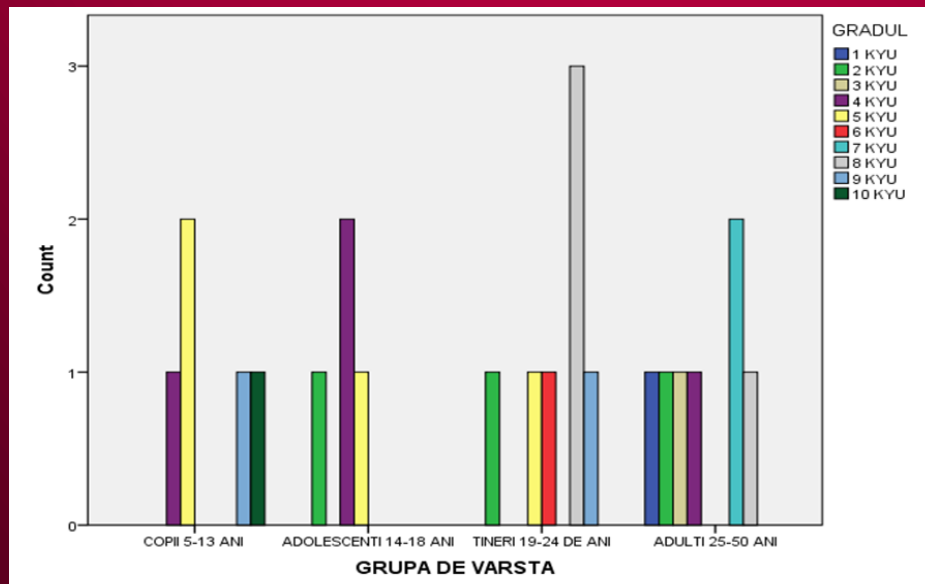


In tabelul de mai jos se observa ponderea in procente a gradului participantilor.

Gradul	Frequency	Percent	Valid Percent
1 KYU	1	4.3	4.3
2 KYU	3	13.0	13.0
3 KYU	1	4.3	4.3
4 KYU	4	17.4	17.4
5 KYU	4	17.4	17.4
6 KYU	1	4.3	4.3
7 KYU	2	8.7	8.7
8 KYU	4	17.4	17.4
9 KYU	2	8.7	8.7
10 KYU	1	4.3	4.3
Total	23	100.0	100.0

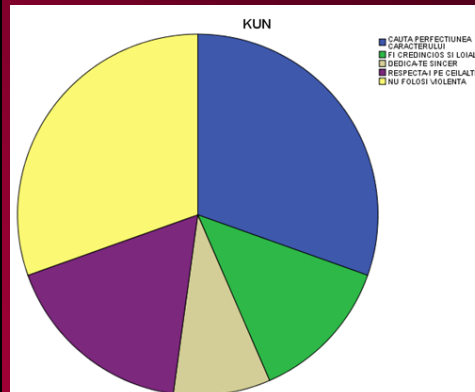


In tabelul de mai jos se poate vedea un raport Grad-Grupa de varsta a celor ce au participat la acest studiu. Se observa ca a avut o preponderenta Tinerii între 19 și 25 de ani cu grade mici între 7 și 5 Kyu și adulții cu grade medii și mari între 4 și 1 Kyu.



Dupa aceasta analiza a participantilor la acest studiu din punct de vedere al varstei și gradului acestora, e interesant de vazut care a fost procentajul alegerii temei de dezbateri.

	Fre- quency	Per- cent	Valid Percent
CAUTA PERFECTIUNEA CARACTERULUI	7	30.4	30.4
FII CREDINCIOS SI LOIAL	3	13.0	13.0
DEDICA-TE SINCER	2	8.7	8.7
RESPECTA-I PE CEILALTI	4	17.4	17.4
NU FOLOSI VIOLENTA	7	30.4	30.4
Total	23	100.0	100.0



Va prezint in cele ce urmeaza modul in care s-a raspuns in functie de gradul avut.

Studiind aceste tabele, putem observa ca nivelul de expertiza in Artele Martiale si gradul de maturizare al gandirii (specific grupei de varsta in care au fost inclusi participantii la acest studiu), influenteaza motivatia subtila care ii determina pe studenti sa aleaga un percept din cele cinci (probabil pe cel care este mai apropiat de ceea ce simt ei in legatura cu Artele Martiale).

Putem observa ca tinerii si adultii incepatori (pana la gradul de 5 Kyu) au ales "NU FOLOSI VIOLENTA" si "CAUTA PERFECTIUNEA CARACERULUI" - aceste rezultate pot sugera si faptul ca acesti studenti au ales sa practice Karate ca sa isi modeleze caracterul, precum si dorinta "ascunsa" de a nu folosi violenta - care s-ar traduce prin dorinta de a face fata unui atac daca se poate prin utilizarea non-violentei (*Exemplu*, folosirea tehnicilor de persuasiune verbala pentru aplanarea lui).

Mergand mai departe, aceasta alegere de a NU FOLOSI VIOLENTA poate fi si rezultatul faptului ca au avut de a face cu violenta inspre sau dinspre ei.

GRUPA DE VARSTA	GRADUL	PRINCIPIUL ALES
ADULTI 25-50 ANI	1 KYU	RESPECTA-I PE CEILALTI
TINERI 19-24 ANI	2 KYU	RESPECTA-I PE CEILALTI
ADOLESCENTI 14-18 ANI	2 KYU	FII CREDINCIOS SI LOIAL
ADULTI 25-50 ANI	2 KYU	FII CREDINCIOS SI LOIAL
ADULTI 25-50 ANI	3 KYU	FII CREDINCIOS SI LOIAL

GRUPA DE VARSTA	GRADUL	PRINCIPIUL ALES
COPII 5-13 ANI	4 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CARACTERULUI
ADOLESCENTI 14-18 ANI	4 KYU	DEDICA-TE SINCER
ADOLESCENTI 14-18 ANI	4 KYU	DEDICA-TE SINCER
ADULTI 25-50 ANI	4 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CARACTERULUI

GRUPA DE VARSTA	GRADUL	PRINCIPIUL ALES
COPII 5-13 ANI	5 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
ADOLESCENTI 14-18 ANI	5 KYU	RESPECTA-I PE CEILALTI
COPII 5-13 ANI	5 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
TINERI 19-24 ANI	5 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CARACTERULUI



Acelasi lucru se poate spune si despre copiii cu gradul cuprins intre 10 si 5 Kyu, care in majoritate au ales NU FOLOSI VIOLENTA. In plus as crede ca acestia s-au confruntat cu violenta la scoala sau in grupul de prieteni. Motivatia probabila a acestora este aceea de a face fata agresiunii venite din partea colegilor de la scoala sau din partea prietenilor de joaca.

GRUPA DE VARSTA	GRADUL	PRINCIPIUL ALES
TINERI 19-24 ANI	6 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
ADULTI 25-50 ANI	7 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CHARACTERULUI
ADULTI 25-50 ANI	7 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
TINERI 19-24 ANI	8 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
TINERI 19-24 ANI	8 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CHARACTERULUI
TINERI 19-24 ANI	8 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CHARACTERULUI
ADULTI 25-50 ANI	8 KYU	CAUTA PERFECTIUNEA CHARACTERULUI
TINERI 19-24 ANI	9 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
COPII 5-13 ANI	9 KYU	NU FOLOSI VIOLENTA
COPII 5-13 ANI	10 KYU	RESPECTA-I PE CEILALTI

Urcand mai departe in grad, este interesant de vazut cum la 4 Kyu avem primele raspunsuri "DEDICA-TE SINCER" aceasta sugerand faptul ca motivatia initiala pe care au avut-o practicantii s-a transformat subtil, de la "A FI MAI BUN" si "A NU FI VIOLENT" in "A FI CONSECVENT" si "A FI IMPLICAT LA MAXIM". Aici cred eu ca intervine primul salt important in caracterul practicantului precum si in cunostintele lui de Arte Martiale. Trecearea de la 5 Kyu la 4 Kyu in Dojo-ul nostru este una marcanta. Asta nu poate decat sa ma bucure. Cum "traduc" eu acest lucru? Faptul ca ai ajuns la 4 Kyu te face sa te desprinzi mult mai greu si sa iesi de pe calea Artelor Martiale. Daca ai "investit" atata timp si suflet in artele martiale, aceasta te determina sa incepi sa te DEDICI SINCER.

Ajungand la gradele superioare 2 si 1 Kyu observam noi transformari. Ajungem sa dezvoltam simtul loialitatii fata de Dojo, fata de Sensei si nu in ultimul rand fata de CALEA aleasa si pentru care a fost depusa atata munca. Iar ca o incununare a virtutiilor Artelor Martiale, care in principal se bazeaza pe RESPECT, avem in varful piramidei gradelor din Dojo-ul nostru doi respondenti care au ales "RESPECTA-I PE CEILALTI".

RESPECTUL pentru ceilalti implica respectul de sine ca punct de pornire si de final. In momentul in care ajungi sa te respecti pentru ceea ce esti tu ca persoana, esti in masura sa ii respecti si pe ceilalti, fie ca sunt prieteni sau dusmani.

Respectul sta la baza relatiilor interumane, respectul sta la baza Artelor Martiale. Toate preceptele sunt foarte importante, toate trebuie asimilate in ceea ce gandim si in ceea ce facem. Gradul de asimilare a lor ne arata intr-o anumita masura si nivelul pe care l-am atins in Artele Martiale. Chiar si samuraiul, inainte de a intra in lupta si a-si ucide dusmanul, il saluta si incerca prin toate puterile sa ii ofere acestuia o moarte demna de respect.



Onoare

Sfatul meu este sa priviti calea voastra in Artele Martiale ca un continuu mod de a evolua, iar pe acest drum niciodata sa nu pierdem din minte valorile promovate de Artele Martiale: Corectitudinea, Curajul, Bunavointa, Compasiunea, Sinceritatea, Onoarea, Loialitatea, Disciplina si Respectul.



Respect



Carmen Cristea

INTRE OGLINZI PARALELE

Va fi vorba despre invataturi si invatatori, intelepciune, transformare, evolutie, cale, despre maestri si discipoli ... si multe-multe altele.

-Ioana, te rog sa ne spui ce-ti inspira acest titlu?

Dogen Zenji

... a fost cel care a transmis invataturile buddhismul Zen din China in Japonia.

S-a nascut intr-o familie de nobili, ca fiu ilegitim al lui Minamoto Michitomo, consilier de rang inalt la curtea imperiala. Tatal lui era Koga Michichika, ministru, iar mama lui Ishi, fiica lui Fujiwara Motofusa, a murit cind Dogen avea 7-8 ani.



La 13 ani, Dogen a urcat pe Muntele Hiei, cautand invaturile lui Buddha, iar anul urmator s-a ras in cap si a devenit calugar, pentru ca, se spune, a simtit impermanenta lumii odata cu moartea mamei sale. Dar nu a gasit un raspuns la intrebarea care il devora: "Daca toate fiintele sunt deja buddha-și, de ce continuam sa cautam Iluminarea?"



Intrebarea sa i-a calauzit pasii in 1223 in Song, China. A petrecut acolo doi ani in cautarea unui maestru si era pe cale sa renunte cand l-a intalnit pe Rujing pe Muntele Tiantong. Acesta i-a modelat viata si invaturile. Dupa doi ani, in 1227, s-a intors in Japonia pentru a transmite si altor cautatori de "comori", din invaturile si intelepciunea sa.

Secta buddhista Tendai domina Japonia acelor timpuri, dar Dogen si-a anuntat intentia de a se concentra pe invaturile si meditatie Zen. Fortat de ortodoxia Tendai, paraseste Kyoto si in 1244 se stabileste la o manastire din muntii Fukui, cunoscuta sub numele de Manastirea Daibutsu, redenumita ulterior manastirea Eiheiji.

Dogen moare in 1253, lasand in urma mostenirea sa ca fondator al scolii Zen, Soto, cu templul sau principal, Eiheiji, unde inca se practica Zen si in zilele noastre, in traditia transmisa de Rujing si stabilizata in Japonia de Dogen.

Eiheiji este inca vie, spiritul ei insuflat de Dogen este nealterat . E un loc in care invaturile se practica pana in zilele noastre, iar plimbarile in meditatie prin holurile stravechi ale manastirii sunt o experienta care cu greu poate fi redata in cuvinte, ea trebuie pur si simplu traita.

RASPUNS IOANA

Sens si semnificatie....oglinzi paralele....ce inseamna asta pentru mine... Oglinda iti arata intrega ta fiinta, nu ii poti ascunde oglinzii ce le ascunzi oamenilor, ce iti ascunzi tie...

Oglinda e un vechi atribut al civilizatiei umane, oglinda reflecta continutul inimii și al conștiinței.

Oglinda e deseori asociata cu apa, poate fi un simbol al purității dar si al vanității sau al pacatului. Sulfetul iti poate fi prins in oglinda, conform unor superstitii.

În Japonia, Kagami, oglinda, este un simbol al purității absolute a sufletului, al sufletului neîntinat, al reflectării de sine în propria oglindă.

"Intre oglinzi paralele" mi se pare un titlu excelent...oglinzi paralele...imagini multiple ale aceleasi realitati...un infinit de posibilitati...realitate in realitate...vis in vis...cine vei fi tu cel real in infinitul de imagini reflectate de oglizile paralele, cel de acum? Unde va fi limita dintre tine si infinit, dintre viata si iluzie, dintre adevar si intristare, dintre ideal si prezent? Te vei regasi? Calea este in tine...



LECTIILE unui Maestru: DOGEN Zenji

**Va provocam la reflectie.
Aceste texte cuprind summum de intelepciune.**

Sa ne luam ragazul ca din cand in cand, sa recitim aceste cuvinte si sa meditam asupra lor, iar ele ne vor rasplati dezvaluindu-ne mereu alte si alte valente, si ne vor purta mereu pe alte meleaguri ale cunoasterii de sine, caci niciodata nu vor fi la fel. Pentru ca nici noi nu suntem la fel, cu fiecare zi ce trece peste noi...

Sa ascultam mesajul lui Dogen Zenji catre noi, cei ce traим acum si sa reflectam inca o data asupra modulului nostru de viata:

“Daca oferi doar un banut si o planta, apoi aceasta poate fi radacina fericirii generatiei tale si a generatiei urmatoare”.

“Ar trebui sa te rogi pentru fericirea tuturor fiintelor vii din spatiu, de pe pamant, si din lume, si sa incerci din greu sa castigi fericirea”.



TOATE LUCRURILE SUNT TRECATOARE

Tot ceea ce se naste, va muri,
Ceea ce s-a unit, se va si desparti,
Ceea ce ai intalnit, vei parasi,
Ceea ce ai primit, se va si pierde,
Ceea ce a fost facut, se va distruge,
Timpul scurs zboara ca o sageata
Totul este efemer,
Este ceva in aceasta lume ...

CUM AR TREBUI SA TRAIM

Ne nastem si murim o singura data in aceasta
viata de om.

Cum ar trebui s-o traим?

Aceasta este intrebarea fundamentala a lui
Buddha Dharma.

Este o bucurie sa traiesti mult? Viata nu este
asta.

VIATA NU ARE LIMITE DE VARSTA

Viata nu are limite de varsta,
Nu exista “ani scursi” sau “ani ramasi”.
Intampinam moartea Pana in acel moment,
Viata este o functie activa.
Asta inseamna sa fii fara regrete atunci cand viata
se incheie,
Sa fii fara frica de “batranete” ori de “moarte”,
Si sa cunoasti doar “nobletea”, “varsta frumoasa” si
“linistea mortii”.

VALOAREA UNUI OM

Valoarea unui om
Nu are nicio legatura cu statusul, averea
sau ocupatia.
A evalua o persoana numai pe baza
invataturii ori talentului,
Cheama eroarea.
Mai degraba gandurile si faptele dau viata
unor cunostinte ce sunt pretioase.



PRIMUL PAS

In orice facem

Daca primii pasi sunt gresiti
Mergem intr-o directie absurda.

Urmam Calea lui Buddha

Nu pentru a ne salva pe noi
insine

Ci de dragul de a fi in serviciul
omenirii.

De la acest juramant

Haideti sa facem primul pas.

ei hei ji
永平寺



**Haideti sa facem
primul pas.**

ILUMINAREA PORNESTE DE LA PICIOARELE NOASTRE

Pastrandu-ne curati pantofii, aducem
armonie in mintea noastra,

Cand mintea noastra e in armonie, ne
ingrijm pantofii.

Daca ne aranjam pantofii cand ne des-
caltam,

Mintea noastra nu se va tulbura atunci
cand ne incaltam.

Daca cineva isi lasa pantofii in
dezordine,

Haideti in liniste sa-i punem in ordine.

O astfel de fapta cu siguranta va aduce
armonie,

In mintile oamenilor din aceasta lume.

DREAPTA RELIGIE

Prea multa devotiune acordata propriei religii

Si calomnierea religiilor altor oameni

Duce la ura si conflict. Exista vreo stupiditate mai
mare decit asta?

Dreapta religie

Oricare ar fi era

Este cea care ilumineaza oamenii si duce spre un
mod de viata pasnic.

FARA PRACTICA, NIMIC NU SE NASTE

“A sti” si “a intelege”
sunt diferite.

Chiar daca “stim”,

Fara a pune acea stiinta in practica, nu vom
putea intelege.

Doar citind descrierea efectelor pozitive ale unui
medicament

Nu ne vom vindeca de boala.

**Asa e si Zen: ceva ce nu vom intelege pana nu vom
pune in practica.**

TREZIND MINTEA-BUDDHA

Mintea-Buddha

Nu e altceva decit mintea

Ce se pune in slujba acestei lumi si
acestor oameni ai ei,

Inaintea intereselor proprii.

Pentru ca ne concentram doar asupra
noastra-insine, mintea duce o lupta,

Dar cand Mintea-Buddha este trezita,

Chiar si efortul cel mai greu se schimba
in ceva pentru care merita sa traiesti.



DARUL MAMEI NATURA

Orezul si vegetalele au viata,

Animalele si pestii au viata,

Datorita acestor vietii

Putem si noi sa traim.

Sa primim hrana cu gratitudine de
la acele pretioase vietii

Mereu spunind: “Accept acest dar
de hrana cu multumiri”

Si “multumesc pentru aceasta
hrana minunata”.

MINTEA CARE STIE CAT E SUFICIENT

Nu este nicio virtute in ceea ce este slab,
Nici pacat in ceea ce este generos.
In bunastare sau saracie, cand mintea lacomiei apare,
Oamenii isi pierd mintile lor frumoase.

Mintea-Buddha este mintea care stie cat este suficient.

PRECEPTELE BUDDHISTE

Promitem sa nu ucidem fiintele vii.

Promitem sa nu luam cu lacomie
ceea ce nu ni s-a dat,

Promitem sa nu ne complacem cu
faptele imorale

Promitem sa nu spunem
neadevaruri.



DEDICATIE

In cele zece directii si celor trei
lumi, tuturor buddha-silor,
Venerabili bodhisattvași,
mahasattvași,
Marea perfectiune a Intelepciunii.

PAMANTUL FRUMOS PENTRU ETERNITATE

Spatiul: un cer cu stele licarind,

Frumosul Pamant: mereu tanjind
dupa maternalul Soare, azi inca o
data calatorind pe Calea Lactee,

Planeta albastra: un mic giuvaer
stralucitor

Pentru o nenumarabila miriada de
ani; nemasurabil, infinit necunoscut.

ASPIRATIA CATRE CALEA BUDDHISTA

Sunt religii care spera ca un miracol se va in-
tampla,

Si religii care cer puteri supranaturale,

Si chiar religii ce implora succesul in afaceri,

Dar religia lui Buddha este religia de a cauta

sa ghidezi societatea si sa servesti oamenilor.

Aspiratia catre Calea Buddhista

Inseamna sa iubesti intregul Univers asa cum
parintii isi iubesc copiii.

BUDDHA DHARMA ESTE ZAZEN

Buddha Dharma este Zazen.

Zazen este silueta sezand a lui Shakyamuni Buddha trezindu-se.

Cand inca o singura fiinta este in zazen,

Nici o fiinta nu este in afara lui Buddha dharma.

HOTARAREA

*Din Jurnalul unui om obisnuit care la 30
de ani decide sa-si lase in urma parintii, iubita,
si jobul de designer din Tokio, pentru asceza in
Eihei-ji, cea mai riguroasa manastire Zen din
Japonia, principalul templu al sectei buddhiste
S o t o d i n J a p o n i a . . .*

*Pierdut in muntii indepartati Fukui Pre-
fecture, calugarii duc o viata plina de greutate,
pe care doar putini o pot suporta: agonia fizica
a orelor interminabile de meditatie, lipsa som-
nului, dieta saraca, si programul represiv de
munca fizica, pe fondul amenintarilor si lovi-
turilor din partea superiorilor.*

Cu toate acestea, memoriile lui Nonomura sunt pline de caldura, si gratitudine, si

*pe masura ce-l urmarim in calatoria sa,
descoperim alaturi de el curajul de a-si asuma
trecutul, si bucuria de a trai atent in prezent.*

“ Zgomotul ploii m-a trezit. Lunga si
intunecoasa noapte, intinzandu-se interminabil
fara inceput ori sfarsit, noapte prin care trebuie
sa trec singur. La un anumit punct in intuner-
icul noptii, am cazut prada somnului, dormind
intr-o inimaginabila si profunda toropeala.

Ploua, ma gandeam. De sub patura as-
cultam stropii reci de ploaie cazand pe frunzele
din gradina, surprins fiind ca am capul atat de
limpede. Dincolo de interiorul neobisnuit al in-
caperii din fata ochilor mei, era o dimineata
perfect normala, la fel cu toate celelalte.



Drumul spre Eiheiji-picturi

Cand am lasat in urma hanul inechit, ceasul de perete tocmai batea amiaza. Dupa ce am achitat nota de plata, am pus cele cateva monede ramase in cutia caritatii de la ghiseu, si am deschis grilajul glisant al usii din fata. Stropi uriasi de ploaie continuau sa se izbeasca de cararea ingusta de afara. Am ezitat un moment, nedorind ca ploaia sa-mi pateze sosetele noi in care picioarele mele se ascundeau in mod ciudat, dar odata ce am pasit afara, oricum nu a mai contat.

Eram imbracat in imbracamintea standard de calatorie a unui calugar buddhist japonez. Pe capul proaspat ras, era o palarie-ciuperca tesuta din paie de orez; eram acoperit de o roba neagra, cu un pachet de rachita pe piept si altul pe spate. Picioarele erau impachetate in jambiere albe, sosete albe, si sandale simple din paie.

Astfel imbracat, am plonjat afara in ploaie.

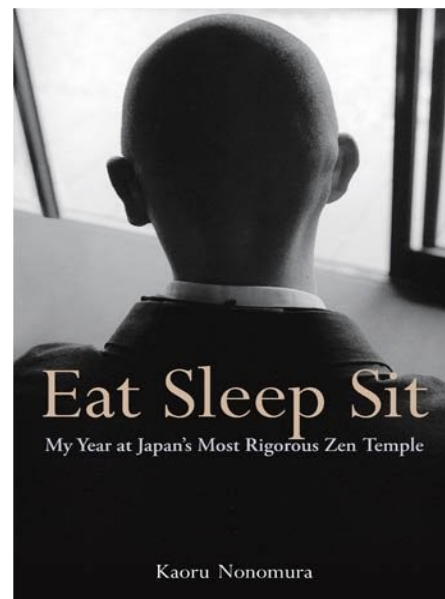
Drumul catre complexul monahal Eiheiji se intinde linistit printre dealuri raspindite in toate directiile asemenea undelor unui lac. Un singur drum. Chibzuiam. Drumuri incep a exista cand oamenii incep sa calatoreasca, cu noi țeluri in locuri neumblate, si fiecare pas minuscul bata-toreste calea pe pamant. Acest drum imi evoca in mod special aceasta imagine. Am inceput sa pasesc in liniste, indreptindu-ma cu incapatanare spre Eiheiji, neavand nici scopul si nici dorinta de a ma feri din calea ploii ce cadea.

Ramurile batranilor copaci se impleteau deasupra, acoperind cerul plumburiu, in timp ce pe fiecare parte a drumului, roci ascutite, reminescente ale unui stravechi peisaj chinezesc pictat, ieseau in exterior. Totul in priverliste, drum, copaci, roci, licareau misterios in ploaia de primavara, si prin talpi imi crestea senzatia de cutremur de pamant. O stranie solemnitate ma invaluia si aproape mi-a taiat respiratia.

Cedrii giganti, erau acolo! Copaci uriasi, se spune ca au sapte sute de ani, intrezariti impozanti prin ploaie. Sub ei, era poarta deschisa de la Eiheiji. Ajunsesem in sfarsit.

Decizia de a avea tonsura, a fost simpla. Dar inca de atunci, ca valurile ce matura necontenit țărmlul, imi venea intr-una acest gand: *inca nu e prea tarziu. Mai ai timp sa te intorci.* Acum, cand ma aflam sub cedrii uriasi, eram inghitit de un imens si ultim val: aceasta este ultima sansa sa ma retrag. Sangele clocotea, eram ud de sudoare, intimidat de maretia copacilor semeti.

Dar in final, am inceput sa inaintez din nou. Am inteles ca nu aveam de ales. La acea vreme, cursul vietii mele, ce se cam zdrobea de bolovani, luand intorsaturi greoaie, m-a adus pana aici. Ce poate fi mai natural de a ma lasa purtat de acel curent, trecand aceasta poarta? Pe masura ce inaintam, am fost surprins de greutatea sandalelor pline de apa...



Tremuram, in trup si spirit. Lacrimi fierbinti alunecau pe obrazul inghetat. Nu stiu de ce plangeam. Lacrimile curgeau fara incetare. Era ca si cum un zagaz a explodat, ca si cum alaturi de lacrimi curgeau toate dezamagirile si durerile inimii, regretul si dorul amar pe care le-am tarat dupa mine. Am vrut sa ridic vocea si sa suspin pana cand vartejul emotional din mine se va fi spalat si dus departe.

Imi reamintesc inca lacrimile fierbinti curgand pe obrazii mei, in acea zi. Uscandu-mi ochii, m-am trezit stand la picioarele colinei ce ducea la templul cunoscut sub numele de Jizo Cloister, primul refugiu al celor chemati la initierea din Eiheiji, precum eram eu.

Si cum priveam in sus spre cladire, tristetea mi-a disparut. Tot ce mi-a ramas de facut era sa urc acel deal. Privind in urma, am realizat ca mi-au trebuit multi ani pentru a ajunge aici. Scena dupa scena, din viata mea trecuta, imi treceau prin fata ochilor. Cand am terminat de urcat acest deal, ceva din viata mea a luat sfarsit. Unul cate unul, chipurile parintilor, ale prietenilor, se ridicau, apoi cadeau in mintea mea.

Fiecaruia i-am soptit, *Multumesc* si *Adio*. “

“*Mananca Dormi Sezi*”, Kaoru Nonomura



RECOMANDARE CARTE

EAT SLEEP SIT:
MY YEAR AT
JAPAN'S MOST
RIGOROUS ZEN
TEMPLE

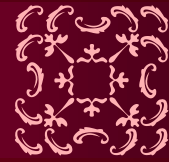
Hardcover, 328 pages

Published April 1st 2009

by Kodansha International

ISBN 4770030754 (ISBN13:
9784770030757)

VA URMA....



Haemosu a fost fondatorul si primul Dangun (un fel de Shogun) al Buyeo. El s-a nascut in China, Hwandan Gogi si este mentionat ca fondator al Goguryeo-ului, unul dintre cele 3 Regate ale Coreei.

Povestea de viata a lui Haemosu surprinde *cateva evenimente istorice reale* dar este impletita si cu *legenda...*



...Haemosu nu mai rezista sub dominatia dinastiei Han si se revolta impotriva ei.

In scurt timp, Haemosu isi strange o armata pe care o numeste Damul, si emigreaza in Korea.

◇ Dupa ce emigreaza in Coreea, el este favorizat de imparatul Hae Buru, si devine membru al familiei imperiale Jinjoseon si frate de cruce cu Geumwa (succesorul la tron). Haemosu este atat de mult favorizat si admirat de oamenii din Coreea si China, incat imparatul Haeburu si Geumwa se tem ca familia imperiala va fi distrusa daca nu scade popularitatea lui Haemosu. Astfel, cei doi pun la cale o capcana si se hotarasc sa mascheze niste soldati din Armata de Fier a Chinei in emigranti, pentru a-l prinde pe Haemosu. Planul a mers ca pe roate.

Imediat ce este prins, Haemosu este dus in China si umilit de catre Armata de Fier si se raspandeste vestea ca „moare” (de fapt nu moare, ci este doar orbit).

◇ Inapoi in Goguryeo, Hae Buru moare, iar Geumwa este succesorul tronului. Dupa ce anii trec, Geumwa are 3 fii: Daeso, Jumong si Youngpo. Jumong are un comportament foarte copilaros la inceput, motiv pentru care este exilat pentru un timp din palat “pentru a deveni barbat”.

Vorbind despre iubire si tradare, Geumwa il tradeaza pe Haemosu nu numai cu planul sau dar si furandu-i iubirea vietii sale.

◇ In timp ce calatoreste prin lume, Jumong il intalneste din greseala pe Haemosu, dar fara a cunoaste identitatea acestuia. Desi Haemosu este orb, el se dovedeste un spadasin extraordinar si se hotaraste sa-l invete si pe Jumong arta sabiei.

◇ Dupa cativa ani, niste lorzi din Buyeo (inamici cu Haemosu) afla ca Haemosu traieste (multa lume a crezut ca a murit dupa ce a fost prins de chinezi, dar o preoteasa din Buyeo l-a salvat), si imediat pun la cale 3 asasinat. Haemosu rezista, impreuna cu Jumong, numai la doua dintre atentate. Soldatii din Buyeo il omoara cu sageti, fara onoare.

◇ Dupa cateva luni de la moartea sa, Jumong afla de la preoteasa care l-a salvat pe Haemosu, ca el este fiul lui. Acest lucru il socheaza. La cateva zile dupa acest incident, Jumong se intoarce la Buyeo, si continua misiunea lui Haemosu de a crea un Imperiu urias, liber si protector pentru emigranti. In calea lui Jumong stau insa cei doi frati ai sai, Daeso si Youngpo. Dupa multe dificultati, Jumong reuseste sa duca la bun sfarsit misiunea tatalui sau si sa invinga Imperiul Han.

Jumong, dupa marile sale victorii, a fost numit „Pasarea cu Trei Picioare”.



Haemosu, inainte de a muri, l-a rugat pe fratele sau de cruce, Geumwa, sa ii duca cadavrul pe un munte, unde sa devina mancare pentru soimi, ca sa poata veghea peste Goguryeo.

Alte surse spun insa ca Haemosu ar fi murit de batranete in anul 195 bc.

http://en.wikipedia.org/wiki/Hae_Mo-su_of_Buyeo

Lovitura circulara de picior este o lovitura in care atacatorul descrie o miscare semicirculara cu piciorul, lovindu-si adversarul cu diferite parti ale acestuia.

Acest tip de lovitura este prezent in diferite arte martiale, insa poate diferi ca si inaltime, ca suprafata de lovire, miscare a piciorului etc.

Savate (tradus cu “pantof vechi” si cunoscut ca *boxul francez*) este probabil singurul stil de box in care este permisa purtarea incaltamintei.

Tehnica circulara de picior din savate este cunoscuta sub denumirea de *Fouetté (bici)* si se realizeaza cu degetele piciorului, care, bineinteles, sunt protejate de incaltaminte.

In **Tae Kwon Do** lovitura circulara implica aducerea initiala a piciorului intr-o pozitie in care adversarului ii este greu sa ghiceasca ce tehnica va fi executata, dupa care genunchiul este rotit pentru ca ulterior sa fie finalizata lovitura *Dollyeo Chagi*.



Martelo (ciocan), lovitura circulara din **Capoeira**, se realizeaza cu căpata (partea superioara a labei piciorului) si tibiala la nivelul templei.

Mawashi Geri este lovitura circulara de picior din **Karate**, care combina puterea creata prin rotatia soldurilor cu miscarea de plesnire a piciorului. Aceasta tehnica se poate realiza pe toate cele trei nivele: jodan (tampla, urechi, falci, gat), chudan (coaste, plexul solar, rinichi, abdomen) si gedan (genunchi, coapse, solduri, canalul inghinal).

Pentru a putea executa o astfel de tehnica este esential ca practicantul sa faca initial exercitii de incalzire, intrucat intreaga zona pelviana/ bazinul si zona picioarelor vor fi solicitate.

Tae Tud, lovitura circulara din **Muay Thai** (boxul thailandez), se aseamana intr-un mod superficial cu tehnica mawashi geri din Karate, prezentand mai multe diferente. Aceste aspecte vor fi subliniate in cele ce urmeaza.

Atat in Karate cat si in Muay Thai se pune accent pe miscarea de rotire a soldurilor in momentul executarii tehicii, lucru care imprima o anumita putere/ forta loviturii.

Spre deosebire de Karate unde practicantul trebuie sa tina mainile intr-o **pozitie de garda**, in Muay Thai luptatorii folosesc miscarea de rotatie a bratelor (in sens opus loviturii) pentru a-si mentine echilibrul si pentru a intensifica forta loviturii, insa forta acestei tehnici rezida de fapt din rotatia soldurilor. Ca urmare a lipsei garzii, de cele mai multe ori abdomenul boxerului este expus, ceea ce vine in contradictie cu ideologia Karate-ului.

KARATE
Mawashi geri

MUAY THAI
Tae Tud

CAPOEIRA
Chapéu-de-Couro (palaria de piele) si Martelo (ciocan)

SAVATE
Fouetté (bici)

TAE KWON DO
Dollyeo Chagi

Pozitia de baza pentru lovitura Tae Tud consta in a tine picioarele usor departate, unul in fata celuilalt. Daca o persoana este dreapta atunci piciorul drept trebuie sa se afle in spatele celui stang, care este folosit ca ancora/ picior pivot. Acest **picior pivot trebuie sa fie intins**. Lovitura se face cu piciorul din spate, iar forta ei creste odata cu rotirea soldurilor.



Spre deosebire de aceasta, tehnica de Mawashi Geri presupune niste **etape intermediare** de pregatire: ridicarea genunchiului piciorului cu care se va face lovitura mai sus decat glezna (aceasta este aproape paralela cu pamantul), iar calcaiul trebuie sa atinga/ sa se apropie cat mai mult de coapsa. Piciorul de sprijin trebuie sa fie foarte bine infipt in pamant, iar **genunchiul acestuia trebuie sa fie usor indoit**, in caz contrar tehnica va fi mai slaba.

Boxerii thailandezi isi intaresc oasele aplicand lovituri la sacul cu nisip sau tulpinilor de bananier.

Osul uman e la fel de rezistent precum granitul. O sectiune de os, in forma unei cutii de chibrituri, poate sustine o masa de 9 tone (de patru ori mai mult decat betonul).

Femurul uman este capabil sa reziste unei presiuni de 800-1,100 kg. In interior femurul prezinta niste ridicaturi osoase, mai putin dense, numite trabeculae, care sunt aranjate de o asa maniera incat sa reziste stresului cauzat de presiunea exercitata asupra osului.



In boxul thailandez se promoveaza teoria conform careia a **pivota pe pernuta piciorului** (pe koshi in karate) iti va imbunatati echilibrul, iar lovitura va fi mai eficienta. Spre deosebire de karate, unde **flexarea genunchiul** are un rol important in executia tehnicii de Mawashi Geri, in Muay Thai acesta ramane imobil, piciorul devenind asemenea unei *bate de baseball*. In Karate mentinerea **piciorului de sprijin pe sol** permite luptatorului sa isi alinieze si sa isi conecteze intreaga structura cu pamantul, folosind energia acestuia si a intregului sau corp pentru a lovi.

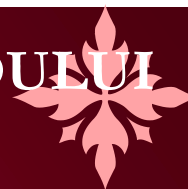
Boxerul thailandez este antrenat mai mult sa loveasca si sa blocheze o astfel de lovitura cu **tibia**, intrucat laba piciorului contine multe oase fine si este mai slaba. Unii boxeri sunt invatati sa loveasca in zona gatului pentru a comprima artera carotida a adversarului, in acest fel slabindu-i acestuia abilitatea de a lupta sau eliminandu-l din lupta. Pe langa tibie (sune), Mawashi Geri poate fi executata cu **koshi** (pernuta piciorului), **haisoku** (caputa, partea inferioara a labei piciorului), **hiza** (genunchiul), **momo** (coapsa).

Ambele tehnici se pot realiza pe toate cele 3 nivele (Jo, Ch, Ge) si sunt la fel de eficiente in lupta.

Realizatorii emisiunii de mare succes "Fight Science" si-au propus sa afle care este cea mai puternica lovitura de picior pe care poate sa o efectueze trupul uman. Dintre cei trei atleti (fotbal american, fotbal european, muay thai) castigator a iesit campionul filipinez de muay thai, Melchor Menor, care, in ciuda handicapului evident de inaltime si greutate comparativ cu rivalii sai, a reusit sa loveasca de aproape trei ori mai puternic decat acestia, rupand in doua cu tibia o bata de baseball profesionist realizata din lemn de esenta tare. Specialistii au reusit sa descopere si cea mai puternica lovitura de picior sub forma loviturii circulare cu tibia la nivel jos (Gedan Mawashi Geri in japoneza, sau Tae Tud in thailandeza).

<http://www.descopera.ro/dnews/5467823-care-este-cea-mai-puternica-lovitura-de-picior-video>

POVESTEA DIN SPATELE KIMONOUULUI



Andreea Nedelescu

Cei care incep sa practice artele martiale se confrunta cu un univers nou, complex, cu reguli pe care trebuie sa le adopte odata ce pasesc in dojo.

Unul dintre lucrurile pe care orice practicant de arte martiale trebuie sa si-l insuseasca este kimonoul (karategi). Acesta este adoptat de toti participantii la antrenamentele din dojo. Pentru a intelege de ce si cum trebuie purtat un kimono ar trebui sa privim in urma, la originile acestuia.



Istoria karategi-ului

Introducerea kimonoului in antrenamentele de arte martiale s-a produs odata cu sportivizarea acestora si cu modificarile ulterioare facute de Gichin Funakoshi cu scopul de a da o sansa artelor martiale in Japonia si de a continua munca inceputa de profesorii sai.

Karategi este un concept relativ nou, ce apare in sfera artelor martiale in anii 1920. In Japonia acelor ani, se remarca o puternica stratificare a claselor sociale. Simtind ca diferentele ce deriva din aceste stratificari nu sunt benefice pentru practicantii de arte martiale, Funakoshi impune folosirea kimonoului si reuseste sa stearga granitele dintre acestia.

Karategi-ul este un element care sustine una dintre regulile de baza din dojo, aceea ca toti participantii la antrenament sunt egali.

Denumirile japoneze ale componentelor karategi sunt urmatoarele: Zubon (pantalonii), Uwagi (bluza) si Obi (centura).

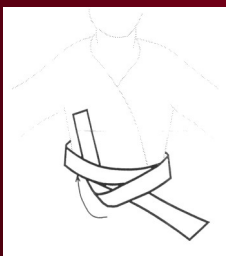
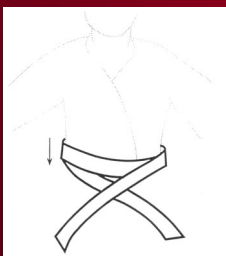
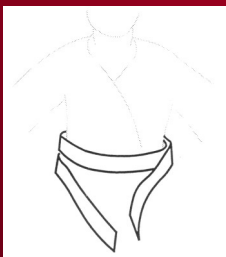
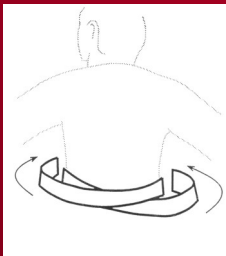
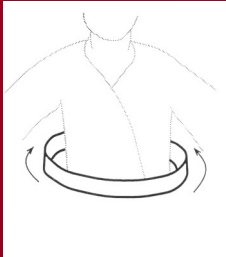
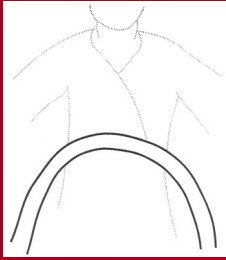
In 12 aprilie 1924, Gichin Funakoshi a acordat primele 7 centuri negre unora dintre elevii sai. Acesta a acordat centurile negre fara sa-si treaca elevii prin grade intermediare, atunci cand a considerat ca antrenamentul constant, efortul si spiritul karate-ului dezvoltat de practicanti de-a lungul anilor, meritau incununare.

Centura neagra, pragul cel mai inalt pe care il atinge un participant in dojo are si o interpretare metaforica in literatura nipona: se spune ca fiecare antrenament in care elevul se exerseaza din greu, isi pune amprenta asupra centurii acestuia si o inchide la culoare treptat, fiind o dovada a muncii si efortului depus.

Pentru a spori motivatia elevilor, Funakoshi a adoptat de la Jigoro Kano, fondatorul judo-ului, modelul centrurilor colorate si sistemul de examinare kyu/dan.

Astazi, culorile si centurile difera de la un stil de karate la altul, insa unitatea pe baza careia se face gradarea kyu/dan este identica pentru cele mai multe stiluri. Primul grad al celui care are centura alba este 10 kyu. Gradele scad numeric pe masura ce practicantul avanseaza, ajungand pana la 1 kyu. Odata ce obtine centura neagra, practicantul de karate porneste de la 1 dan si poate ajunge pana la 10.





Cum trebuie purtat karategi-ul

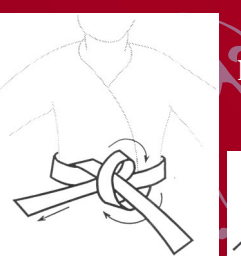
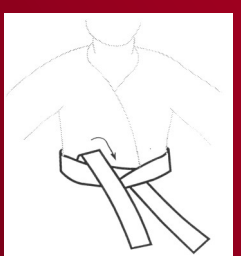
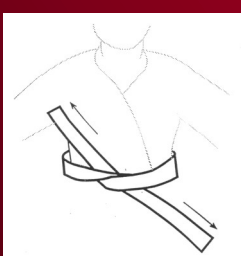
Karategi-ul vine in completarea portretului practicantului de arte marțiale. Daca atitudinea acestuia trebuie sa exprime hotarare, curaj si determinare, tinuta nu poate fi lasata mai prejos. Karategi-ul ajuta practicantul de arte marțiale sa aiba o tinuta demna de un luptator adevarat si vorbeste despre respectul acordat Karate-ului, atata timp cat este pastrat in cele mai bune conditii.

In cazul in care in timpul antrenamentului tinuta kimonoului se modifica si devine inestetica, elevul trebuie sa remedieze acest lucru intr-un timp scurt, intorcandu-se cu spatele la kamiza (sau shomen, peretele pe care elevul il are in fata la inceputul antrenamentului) si incercand sa ajunga la aspectul dorit.

Indiferent de anii de munca pe care ii au in spate, atat cel care are centura alba, cat si cel care are centura neagra trebuie sa-si aminteasca in permanenta ca in momentul in care imbraca karategi-ul, devin luptatori si trebuie sa se comporte ca atare. Kimonoul este piesa care intregeste imaginea practicantului de arte marțiale si ii mentine viu spiritul de luptator.



Bibliografie:
 Obi & Gi, The History of the KarateGi & Obi, <http://myemptyhands.com/Gi.htm>
 History of Belt System, <http://iskfcanada.com/iskfmb/ranking.html>
 Into the dojo, <http://www.shotokanwest.com/DojoEtiquette.pdf>
[Http://www.fskauk.co.uk/fska.php?p=history](http://www.fskauk.co.uk/fska.php?p=history)



Procedura de legare a centurii in Karate

Kyoto (III)

Palatul imperial de la Kyoto



Palatul Imperial din Kyoto (Kyoto Goshō), reședința a Familiei Imperiale până în 1868, când capitala s-a mutat la Tokyo, este astăzi un ansamblu impresionant, refăcut de opt ori de-a lungul istoriei sale - din cauza incendiilor repetate.

Construcția inițială a palatului a fost terminată în jurul anului 750, clădirea de astăzi însă a fost terminată în 1855, în stilul perioadei Heian.

Alături de Reședința Imperială, ansamblul Palatului Imperial include și alte clădiri: Shishinden (sala de ceremonii), Seiryōden, Kōgoshō (sala unde se reuneau membrii Curții Imperiale), Ōgakumonshō (biblioteca), mai multe locuințe pentru Împărăteasa, aristocrați și oficiali, clădiri administrative etc. În Shishinden, cea mai importantă parte a complexului, aveau loc cele mai importante ceremonii oficiale, precum încoronarea Împăratului sau desemnarea printului moștenitor.

În Seiryōden, Împăratul obișnuia să se retragă pentru discuții cu oamenii de încredere, dar clădirea găzduia adesea și alte întâlniri, multe dintre ele cu diplomații străini. Întregul complex este protejat de ziduri și are mai multe porți de intrare. Usile și portile de intrare respectau ierarhia societății tradiționale, existând usi pentru împărat, pentru nobili, pentru oficialii de rang mai mic, etc. Cei care doreau - și aveau șansa - unei audiențe la împărat puteau aștepta în cele trei Sali speciale. Prima dintre ele, cea mai apropiată de rege, era Sala Leului, și foarte puțini ajungeau aici, doar cei cu adevărat apreciați la curte. A doua cameră, Sala Cocorului, era destinată oficialilor de rang mai mic, în timp ce a treia, Sala Florii de Cires, era cea mai mică, destinată celorlalți solicitanți. În afara valorii arhitecturale, Palatul Imperial din Kyoto este fascinant și pentru valoroasele opere de artă tradițională care se găsesc aici.

<http://www.artline.ro/Cladiri-celebre-Palatul-Imperial-din-Kyoto--13326-1-n.html>



Echipa

Envyo

va ureaza

Sarbatori

Fericite!

CUM SA-TI PASTREZI MOTIVATIA?

Cateodata cand incepem un program de antrenament, sau cand am lipsit o perioada si ne reapucam, apare sentimentul ca poate ar fi mai bine sa renuntam.

De obicei e acel moment critic in care simti ca nu mai poti, ca nu faci progrese atat de rapid cat ai vrea, ca nu se vad rezultatele desi te astepti la asta...dar tocmai acesta e momentul in care trebuie sa incepi sa sapi mai adanc.

1. Va deveni mai usor.

Dupa ce faci cateva flotari pentru prima data sau dupa o perioada in care nu ai mai exersat ti se par cele mai grele exercitii pe care le puteai face; dar dupa ce faci de mai multe ori, incep sa ti se para mai usoare.

Stiu ca nu pare asa in primul moment, dar de fiecare data cand faci aceste exercitii care simti ca teucid, muschi tai devin mai puternici. Asta se intampla in secret, fara ca noi sa vedem, dar sa stii ca in corpul tau musculatura incepe sa creasca. Adanc in celulele tale, mitocondriile se inmultesc, inima ta pompeaza mai mult sange la muschi si corpul tau incepe sa arda mai eficient grasimea.

Momentul in care vei simti insa cu adevarat ca esti puternic, va fi atunci cand te vei angaja sa faci sport pentru o perioada lunga de timp. Gandeste-te ca cei care renunta repede sunt de obicei cei slabi, cei puternici reusesc sa se mentina "in ring".



2. Nu e cazul sa ma stresez.

Unii oameni compara exercitiul fizic cu o inchisoare sau cu o obligatie care ii streseaza - ei bine, acesti oameni fie fac prea mult sport si sunt epuizati, fie la place sa pozeze in victime, fie se plictisesc teribil la antrenament (pentru ca nu ii intereseaza sau nu inteleg rostul la ce fac acolo).

De multe ori ne complacem intr-o rutina de a merge la antrenament fara sa ne mai gandim la lucrurile frumoase de acolo care ne fac placere si la satisfactiile pe care le avem.

Gandeste-te ca sportul te face sa te simti bine in general si exercitiile sunt cele care te fac sa te simti satisfacut(a).

3. Ma simt bine o data ce incep antrenamentul.

Cel mai greu lucru e de obicei sa te apuci de treaba, o data ce ai inceput lucrurile par sa mearga de la sine. Este posibil sa simti un anumit disconfort la inceput, dar o data ce iti creste ritmul cardiac, temperatura corpului, si muschii incep sa se obisnuiasca cu efortul, deja te simti mai bine.

La sfarsitul antrenamentului, te asigur ca te vei simti satisfacut(a) ca ai parcurs exercitiile fizice cu toate ca a fost greu.

Nu renunta!

Gandeste-te la aceste lucruri cand simti ca motivatia ta pentru sport a scazut !

Ce sa faci cand iti este greu sa mergi la antrenament?

Atunci cand ne gandim ca vrem sa facem sport candva in viitor, totul este foarte simplu. De fapt, de obicei luam decizia de a merge la sport intr-o dupamasa cu soare, cand suntem odihniti, ne simtim in forma si motivati. Ce se intampla insa cand chiar trebuie sa mergem la sport?

Ei bine...se intampla de cele mai multe ori sa auzim o voce micuta in capul nostru care ne sopteste "Sunt atat de obosit(a), mai bine as dormi....decat sa merg la sport....mmm...mai bine merg data viitoare..."

Sa sari peste antrenamente poate fi o decizie buna, atunci cand esti accidentat sau esti bolnav. In alte cazuri nu e recomandat sa sari peste antrenament, dar adevarul e ca vocea aceea mica si convingatoare nu se va opri din motivul acesta....

Inainte de a sari peste un antrenament, sunt cateva intrebari pe care e recomandat sa ti le pui pentru ca te pot ajuta sa iei o decizie corecta.

Vei regreta aceasta decizie?

Probabil ca te simti bine cand faci alte activitati sau stai in pat si dormi, sau mergi acasa de la serviciu sau scoala fara grija de a merge la sala, dar cum te vei simti mai tarziu? Pe moment mai mult ca sigur ca te vei simti bine, ca ti-ai indeplinit imediat dorinta de a sta confortabil acasa, dar acel sentiment de bine de obicei dispare dupa o vreme si incepi sa te simti vinovat ca ai lipsit sau iti pare rau ca ai pierdut toate lucrurile frumoase de la sala. Iti doresti sa fi luat decizia de a merge la antrenament.

Gandeste-te la consecintele care te pot impinge sa iei decizia buna. Aminteste-ti ca:

- Antrenamentul este o alegere si nu o sentinta de condamnare la inchisoare. Faptul ca stii ca tu poti lua decizia de a face sport te poate ajuta sa iei decizia de a merge la antrenament.

- Antrenamentul este un angajament pe care tu il faci cu tine insuti. In unele zile esti mai loial acestui angajament decat in altele, dar incearca sa te disciplinezi in asa fel incat sa reusesti sa iesi pe usa.

- Fiecare zi e diferita, in unele trebuie mai mult efort din partea ta pentru a te motiva sa mergi la antrenament.

Cat ai exersat saptamana aceasta?

Priveste inapoi la cat sport ai facut saptamana aceasta si intreaba-te daca iti mai poti permite o zi libera de la antrenament.

Daca e sfarsitul saptamanii si ai fost la toate celelalte antrenamente sau poate chiar te-ai antrenat zilnic, s-ar putea sa ai nevoie de o zi libera ca sa iti lasi organismul sa se refaca si sa isi recapete energia.

Daca insa au fost putine zile in care te-ai antrenat si poate ai mai lipsit si la alte antrenamente...ei bine...atunci gandeste-te daca nu cumva faci un obicei din a lipsi la antrenament... Nu cumva din cauza ca lipsesti azi iti va fi si mai dificil sa mergi data viitoare?

Cand iti vin gandurile acestea, poate e semnalul ca ar fi potrivit sa incepi sa tii un calendar al antrenamentelor si sa scrii de fiecare data cand ai mers la antrenament dar si zilele in care urmeaza sa mergi. Tine acest calendar undeva in apropiere, undeva unde sa-l vezi usor, sa-l ai la indemana atunci cand dorinta de a lipsi incepe sa incolteasca.

Cum imi voi recupera antrenamentul pierdut?

Gandeste-te ca nu mergi la antrenament si intreaba-te cum vei recupera ce s-a facut la antrenament cand ai lipsit. Vei face dupa ce vii de la serviciu/scoala sau inainte de a te pune in pat? Sau te vei trezi cu o ora mai devreme a doua zi dimineata si vei face exercitiile respective? Gandeste-te bine la asta si daca intr-adevar vei fi in stare sa faci asta – sau de fapt te indrepti cu pasi repezi spre o nereusita glorioasa...

Daca totusi esti sigur(a) ca vei face un plan pentru a recupera antrenamentul, atunci treci la metode practice de a te asigura ca nu vei da gres: pregateste-ti echipamentul inainte de a pleca dimineata la serviciu sau scoala, astfel atunci cand te intorci acasa sa fi pregatit sa-l imbraci si sa iti incepi exercitiile. Daca vrei sa exersezi a doua zi de dimineata, lasa-ti echipamentul undeva langa pat de seara si eventual noteaza-ti si pe un biletel ce doresti sa exersezi concret a doua zi dimineata. Pune biletelul deasupra echipamentului ca nu cumva sa uiti de el dimineata...



Am un motiv serios sa lipsesc azi la antrenament?

Uneori sa lipsesti la un antrenament e cea mai buna idee. Daca esti accidentat sau bolnav, extrem de obosit, s-ar putea sa ai nevoie de odihna.

De cele mai multe ori este insa o problema de motivatie, gandeste-te la asta si contabilizeaza (cel mai bine in scris) orice te poate motiva sa mergi la sport:

- beneficiile sportului pentru tine,
- gandeste-te la ceilalti colegi de antrenament care fac sport: daca ei pot si tu poti!
- gandeste-te ca de fiecare data cel mai greu e sa incepi: iesi din casa, daca reusesti sa ajungi atat de departe, vei merge pana la capat.
- gandeste-te la tot ce vei putea face in viitor pentru ca mergi la antrenament, de exemplu ca incapi in aceiasi jeansi si nu ai nevoie de o marime mai mare.

Cauta pana gasesti un motiv care intr-adevar te ajuta si foloseste-l de fiecare data cand simti ca iti vine sa sari peste antrenamentul din acea zi.

Cum iti va afecta faptul ca lipsesti la antrenament scopurile pe care le ai?

Indiferent ca doresti sa pierzi in greutate, ca doresti sa iti imbunatatesti forta sau rezistenta fizica, ca doresti sa iti cultivi pasiunea si sa inveti lucruri interesante, ca esti mandru cand le spui celorlalti despre activitatea ta sportiva, etc., **nimic din toate acestea nu se va mai intampla daca lipsesti la antrenament.**

Probabil ca daca lipsesti o zi nu se intampla nimic rau, dar gandeste-te ca mersul la antrenament este cel care iti ofera toate aceste satisfactii de care ai nevoie si nu absenta la antrenament...

Incearca sa...

- iti reamintesti scopurile pentru care tu mergi la antrenament. Restabileste-ti inca o data scopul de a merge la antrenament.
- cauta sprijin din partea celorlalti, scrie un mail celor care te sustin si roaga-i sa te incurajeze sa mergi la antrenament, pentru ca esit intr-o perioada in care ai nevoie
- daca scopurile pe care ti le-ai propus sunt prea grele, stabileste-ti ceva mai realist si pragmatic, cum ar fi sa reusesti sa mentii ritmul pana la sfarsitul antrenamentului in acea zi.

Cum ai putea sa faci antrenamentul mai atractiv ?

Cateodata trebuie sa privesti inapoi la zilele cand ai mers primele dati la sport si sa cauti solutii in acea perioada...

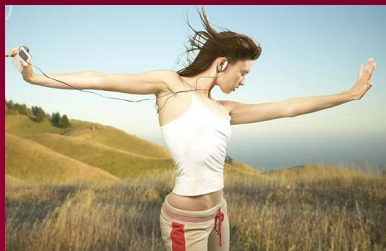


Cateva idei ar fi:

Fa o incalzire mai lunga. Stiind ca ai o groaza de timp ca sa te pregatesti pentru exercitiile pe care doresti sa le faci te poate ajuta sa incepi cu mai mare usurinta antrenamentul.



Asculta inainte muzica antrenanta, iti va da un sentiment de bine, te vei simti mai revigorat si cu mai mult elan sa faci sport.



Lasa-ti un timp mai lung sa-ti revii dupa antrenament, fa cateva exercitii care te relaxeaza, stretching sau o plimbare usoara.

Antreneaza-te cu un prieten, roaga un prieten de la sala sa vina la antrenament in acea zi. Faptul ca trebuie sa apari dupa ce ai chemat si pe altcineva va fi deseori suficient ca sa te motiveze sa mergi.

Vorbeste despre asta. Toata lumea se mai impotmoleste din cand in cand, discuta si cu alti sportivi, poate iti dau idei spunandu-ti cum au depasit ei situatiile acestea.



Cum poti sa te recompensezi pentru ca ai mers la antrenament desi ti-a fost greu sa faci asta in ziua respectiva?

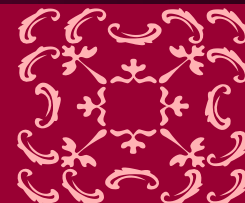
Cand vrem sa ne tinem de programul de sport, trebuie sa ne oferim din cand in cand recompense pentru efortul depus.

Daca iti este greu mergi la antrenament intr-o zi, gandeste-te cum te poti recompensa pentru faptul ca nu ai absentat:

- fa o baie fierbinte si relaxanta cand ajungi acasa dupa antrenament
- uita-te la un film sau citeste ceva care iti place foarte mult
- iesi in club cu prietenii
- cumpara-ti un echipament nou
- mergi la un film (vineri seara, de exemplu)
- joaca-te o ora in plus pe calculator a doua zi, etc.

Meriti o recompensa pentru efortul pe care il faci si merita sa iti oferi asta pentru ca te va motiva sa mergi si alta data la antrenament.

CUPRINS NEWSLETTER ENRYO LUNA APRILIE



Echipa

Sensei
Adrian Boldis
(coordonator)

Andreea Nedelescu

Alexandru Bratu

Alex Patiu

Arpad Kelemen

Carmen Cristea

Calin Graur

Florin Pop

Ioana Boldis

Ionut Lazar

Irina Tudorache

Ligia Pop

Oana Ilovan

Nir Hodorov

Raluca Urs

Sergiu Dobozi

Tarcis Ghisa

Teodora Onutz

Tiberiu Jalgoczy

Sensei
Adrian Boldis

Tiberiu Jalgoczy

Ioana Boldis

Sensei
Adrian Boldis

Carmen Cristea

Calin Graur

Irina Tudorache

Andreea Nedelescu

Kyoto (III)

Ioana Boldis

Luna Aprilie la antrenament

Pag.1

Haiku

Pag.1

Dojo Kun, Respecta-i pe ceilalti

Pag.2

Impactul Dojo Kun in Enryo Dojo

Pag.5

Intre Oglinzi Paralele

Pag.9

Haemosu

Pag.15

Lovitua Circulara de Picior

Pag.12

Povestea din spatele Kimonoului

Pag.18

Palatul imperial

Pag.20

Cum sa-ti pastrezi motivatia?

Pag.21

*VA ASTEPTAM CU SUGESTII SI MATERIALE PENTRU LUNA MAI.
MULTUMIM CELOR CARE S-AU IMPLICAT DEJA.
SUCCES CELOR CARE DORESC SA PARTICIPE IN VIITOR!
Echipa Enryo*

