



CLUBUL
SPORTIV
ENRYO
Cluj-Napoca



IN ACEST
NUMAR

Articol

Alexandru Bra-
tu

“HIROKAZU
KANAZAWA”

Articol

Irina
Tudorache

“FRICA IN
CULTURA
NIPONA”

Articole

Florin si Ligia
Pop

“DARUMA”

”EVENIMENTE SI
FESTIVALURI
IN JAPONIA
IN LUNA
FEBRUARIE”

Newsletter Enryo

Numarul 1

Februarie 2011

Luna Februarie

Anul 2011 a debutat cu prezentarea unor lectii si sustinerea unor antrenamente cu teme recapitulative. Au fost prezentate de catre Sensei Adrian Boldis conceptele Rei si Mokuso, cu explicarea si punerea lor in practica.

Au urmat cateva sesiuni recapitulative prezentate de catre practicanti, dar coordonate de Sensei.

O prima lectie a fost sustinuta de *Ioana Boldis* despre **importanta posturii si pozitiei in Artele Martiale**. Au fost exemplificate acestea printr-o parte practica special adresata incepatorilor.

Calin Graur a tinut a doua lectie, despre **Armele Naturale ale corpului, directiile de antrenament si nivelurile corpului in karate**.

Urmatoarea lectie a fost sustinuta de catre *Andras Kallo* despre **Te Waza, tehnicile de brat: Uke, Tsuki si Uchi**.

Ultima din seria lectiilor recapitulative a fost sustinuta de catre *Tarcis Ghisa* despre **Geri Waza, tehnicile de picior si despre Kime si Kiai**. Aceste sesiuni au avut rolul de a intari cunostintele in mintea celor care le stiau deja si au fost punctul de inceput pentru cei care nu le stiau.

Dupa a doua jumatate a lunii Ianuarie s-a pus baza pe **antrenamentul de fortifiere a corpului si intarire a armelor naturale, pe**

exercitii de imbunatatire a fortei si vitezei.

O alta directie a antrenamentelor a fost si lucrul pe perechi a unor **tehnic de atac si aparare** precum si a unor **combinatii de eschiva si contra-atac** dar si a unor **tehnic de autoaparare**. Au fost si discutii pe aceasta tema in care s-au analizat strategiile de iesire din postura de victima si a conceperii unui plan de autoaparare in diferite situatii.

La inceputul lunii Februarie am invatat un **nou joc cu mingea** care a avut ca si consecinta multa febra musculara de la multimea de flotari si genuflexiuni facute “in joaca”. In aceasta perioada s-a mai studiat **Kata** pentru Forma si s-a executat Kata in formatie de la Heian Shodan la Bassai Dai.

Ultimele antrenamente din aceasta luna s-au canalizat spre **studiul Kihon, studiul tehnicilor de baza, studiul combinatiilor pe patru directii precum si insusirea si finisarea unor combinatii tehnice** cu diferite grade de dificultate. La partea de **Autoaparare** au fost discutate si studiate particularitati ale autoapararii impotriva bastonului.

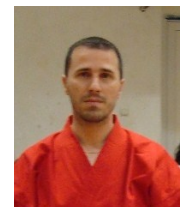
O lectie mai diferita si speciala a fost aceea in care s-au prezentat regulile de concepere a unui **Haiku**, iar ca si parte practica s-a incercat crearea unui **Haiku-Kata (Kata no Haiku)**, condensa-

rea tehnicilor dintr-un Kata stiut, la un nucleu din cateva tehnici si deplasari (cat mai putine) fara a se pierde continutul si elementele definitorii ale aceluia Kata.

Acesta a fost un rezumat a ceea ce s-a studiat la Dojo de la inceputul anului pana acum, am facut acest lucru pentru a cristaliza cunostintele in mintea celor ce au participat la antrenamente si de a vedea ce “au pierdut” cei ce au lipsit de la antrenamente.

Mi-as dori din toata inima ca rezumatele activitatilor viitoare sa se adreseze in totalitate celor care vor fi la antrenament, adica prezenta la antrenament sa fie cat mai numeroasa.

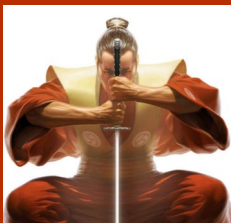
Acum ca sesiunea universitara s-a sfarsit, testele si examenele s-au incheiat, va astept pe toti la antrenamente cu mai multa implicare si mai multa energie.



Sensei Adi

FRICA in cultura nipona

Irina Tudorache



Conform Dicționarului de psihologie Humanitas (1999), FRICA este “o emoție declansată de o stimulare cu valoare de pericol pentru organism”¹, care se traduce prin modificări la nivel fiziologic (transpirație, accelerarea pulsului), cognitiv (ex. Gândul că nu vei reuși să faci față pericolului, că vei muri) și comportamental (fugă, panică, înfruntarea pericolului).



Emoțiile sunt trăiri afective de scurtă durată, de intensitate variabilă, care exprimă reacțiile noastre la situațiile, evenimentele cu care ne confruntăm.

Frica este o emoție naturală, care fie ajută omul să se adapteze/ să facă față pericolului perceput, fie îi îngheață mintea și trupul, afectând capacitatea decizională a acestuia. Aceasta din urmă este cea care a interesat și interesează clasele războinice/ cercurile mili-

În aceste grupuri, *frica* era un subiect abordat rareori, întrucât era considerat un semn de slabiciune, dar era percepută și ca nefiind virilă/ demnă de un luptător/ bărbat. Această concepție a apărut și în cultura japoneză, *frica* fiind considerată o non-valoare.

Maestrul Masayuki Shimabukuro afirma că există patru itemi care influențează dobândirea abilităților unui samurai, cunoscuți sub expresia de *shikai*. Acești itemi sunt: “**Kzo-supriza, Ku-frica, Gi-îndoiala și Waku-confuzia**”².

Astfel, conform codului Bushido, clasa samurailor s-a format prin recrutarea celor mai puternici bărbați și “eliminarea celor slabi și fricoși”.

Odată cu pătrunderea **Budismului** în Japonia au început să fie promovate tot mai multe idei ca: “supunere în fața sorții, o hotărâre stoică în fața pericolului sau nenorocirii, așteptarea morții cu resemnare”.

Această nouă religie impunea atât bărbaților, cât și femeilor, stăpânirea emoțiilor/ a sentimentelor care produc suferință, lucru care ar fi interferat cu atingerea stării de iluminare (*satori*).

Stăpânirea de sine, supunerea la durere fără a protesta, lipsa manifestării fricii constituiau atribute dezirabile ale unui războinic³.

Budismul Zen definea suferința nu numai în termen de “teamă de moarte”, ci și în termen de “pierdere” (acest sentiment rezidă în atașamentul față de lucruri/ obiecte etc.).

Posibilitatea propriei morți constituie o mare sursă de frică pentru orice om, însă pentru un samurai acest lucru era inacceptabil; moartea pe câmpul de luptă era vocația acestuia⁴. Frica de a fi rănit, teama de moarte erau considerate un handicap, întrucât distrugau capacitatea de concentrare a războinicului și capacitatea acestuia de a reacționa la timp. Astfel, în vederea purificării spirituale și a eliminării *fricii*, se practicau diferite ritualuri/ antrenamente în cadrul unor centre aflate în munți, antrenamente care constau în confruntarea directă cu moartea.

1. Dicționar de psihologie, Editura Humanitas, București 1999

2. *Shikai: The Enemies of the Samurai*, Masazuki Shimabukuro, Hanshi în *Kagami. The Newsletter of the Jikishin-Kai International*, Vol. 2, Issue 2, 2007

3&7. Bushido. Codul samurailor, Inazo Nitobe, Editura Princeps, București, 1991

4. *Zen and Japanese Culture: Poetry, Tea and Boddshed*, Richard Patterson în <http://www.rgpost.com/Media/Zen.pdf>

Discipolii erau obligați să parcurgă zone muntoase periculoase, să sară de pe o stâncă pe alta, iar cei care erau obosiți/se îmbolnăveau erau fie abandonați, fie aruncați în prăpastie. Un alt ritual, păstrat și astăzi, se numește *shashingyo* (“abandonarea trupului”) și constă în suspendarea cu capul în jos a discipolului într-o prăpastie. La finalul exercițiului acesta este ridicat, însă i se dă drumul frânghiei pentru o fracțiune de secundă, discipolul experimentând un ultim sentiment de cădere în gol înainte de a fi scos în siguranță la suprafață.⁵

Și călugării budiști trebuiau să-și învingă această frică de moarte, care îi putea distra de la singurul scop pentru care au fost pregătiți: ieșirea din *samsara* (ciclul de reîncarnări) și intrarea în *nirvana* (atingerea iluminării/ starea de buddha-itate)⁶.

Educația în sensul eliminării/ controlării fricii începea de la cele mai fragede vârste. Astfel, părinții fie apelează la istorioare/ pilde pline de curaj pentru a modela mintea copiilor, fie îi băteau pe cei fricoși sau îi sileau să treacă prin diferite încercări, prin care să îndepărteze orice urmă de frică.

“Copiii samurailor erau lăsați singuri în văile adânci ale munților, erau lipsiți înadins de hrană și expuși la frig, fiindcă aceste mijloace erau socotite ca fiind foarte eficace pentru a obișnui pe copii cu rezistența; erau lăsați desculți pe timpul iernii, siliți să asite la executarea publică a condamnaților, să meargă noaptea în cimitire și la locurile de execuție”.

Frica ucide mintea. Frica este moartea mărunță, purtătoarea desființării totale. Frank Herbert în Dune

Disciplina și stăpânirea de sine însă, pot să ducă cu ușurință prea departe și să fie dăunătoare; astfel, de la înăbușirea inspirațiilor geniale ale sufletului, se poate ajunge la ipocrizie sau la boli de nervi. Cel mai caracteristic exemplu de stăpânire de sine este obiceiul japonezilor de a-și face seppuku.⁷

Un ritual răspândit în rândul samurailor (*Tango no Sekku*- “Sărbătoarea steagurilor” sau “Festivalul băieților”) și care rezistă și astăzi sub forma *Kodomo no hi* “Ziua copilului”(în 1948 a devenit sărbătoare legală sub acest nume) constă în a lăsa flori de iris sub streșina casei și de a face baie nou-născutului de sex masculin cu aceste frunze, pentru a-l proteja de rău, pentru sănătate și curaj⁸.

Acest lucru demonstrează că și în societatea japoneză contemporană se mai păstrează, poate nu la aceeași intensitate, concepția străveche legată de frică.

Frica este un dat natural al firii umane și a fost pus în legătură directă cu instinctul de conservare/ de supraviețuire. După cum se poate observa în Codul samuraiului, dar și în alte scrieri nipone, se promovea stăpânirea de sine, nu negarea acestei emoții.

Se cunoaște faptul că frica are și efectul unui bulgăre de zăpadă, în sensul că dacă unui individ îi este frică, starea acestuia se transmite cu ușurință și celorlalți membrii ai grupului, putând afecta rezultatele luptei/ acțiunii de grup⁹.

Frica este cel mai eficient dascăl al prudenței.

Important este să găsim soluții prin care să depășim situațiile în care pericolul este iminent, iar frica ne paralizează.

Ileana Vulpescu în De-amor, de-amar, de inimă albastră.

5. *Legacies of the Sword: The Kashima-Shinryu and Samurai Martial Culture*, Friday, Karl F.; Seki, Fumitake, University of Hawaii Press, 1997

6. Idem 4

7. Idem 3

8. Male Initiation: Imagining Ritual Necessity, Diederik F. Janssen în *Journal of Men, Masculinities and Spirituality*, Vol.1, No.3, November 2007- http://www.jmmsweb.org/PDF/volume1_number3/vol1_no3_pp215-234_janssen.pdf

9. <http://enciclopedie.citatepedia.ro/>

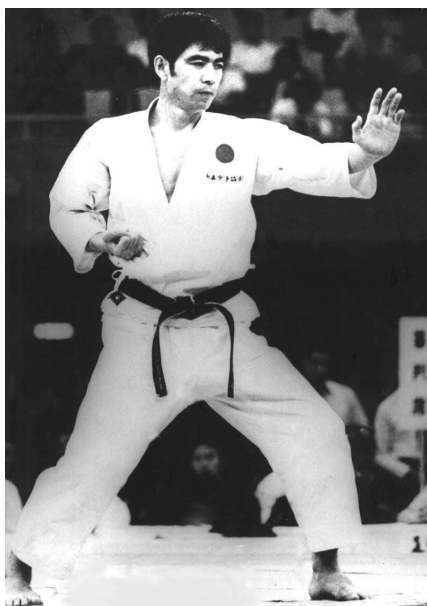
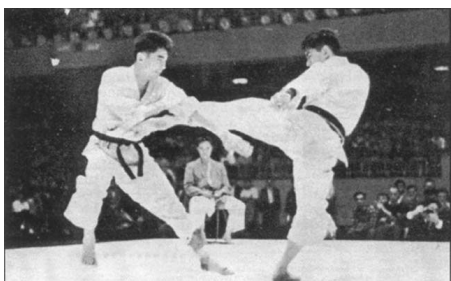
HIROKAZU KANAZAWA



SHIHAN
10 Dan

Kanazawa Sensei s-a nascut in 1931 in Japonia, si a inceput practicarea Judo-ului in primii ani de viata, continuand mai tarziu, in timp ce se afla la Universitatea Takushoku, antrenamentul in Karate, sub îndrumarea lui Masatoshi Nakayama Sensei, instructor principal JKA.

De asemenea, Hirokazu Kanazawa, primea lectii si din partea fondatorului Shotokan-ului, Gichin Funakoshi Sensei.



Kanazawa Sensei si-a castigat reputatia in anul 1957 cand a participat la All Japan Karate Championship Tournament si a castigat meciurile de kumite cu incheietura mainii rupta. In anul urmator, acesta a castigat si la Kata si la Kumite in cadrul competitiei All Japan Karate Championships.

Alexandru Bratu

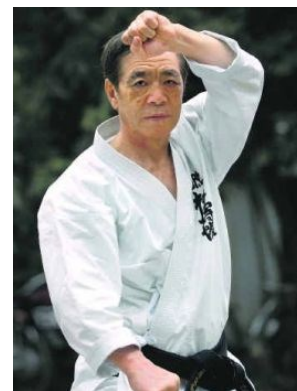
A intrat si completat rigurosul program al instructorilor JKA fiind astfel trimis in Hawaii, unde a si devenit in anul 1961 Instructor sef al acestui stat. In anul 1966 a fost trimis in Regatul Unit pentru a face cunoscuta disciplina Karate-ului, si datorita nivelului sau tehnic, precum si daruirii si personalitatii sale carismatice, in anul 1967 Kanazawa Sensei devine Instructor principal al JKA Europa. In anul 1977 maestrul a fost fortat sa paraseasca JKA, fiind astfel nevoit sa reflecteze asupra experientei sale, castigate de-a lungul antrenamentelor de karate, si in septembrie 1978 punand bazele Federatiei Internationale de Karate-do Shotokan.

Federatia Internationala de Karate-do Shotokan, are ca membrii afiliati 120 de tari cu peste 2 500 000 de oameni.



Organizatia lui Kanazawa Sensei are success datorita carismei acestuia si atitudinii sale fata de ceilalti. Este iubit, admirat si respectat peste tot in lume, chiar si de membrii altor organizatii de arte marțiale.

Comunicand cu usurinta despre karate cu elevii sai, Kanazawa Sensei a ales sa isi petreaca cat mai mult timp alaturi de acestia, fiind astfel solicitat in a le arata si celorlalti Karate-ka cunostintele sale, cei din urma fiind impresionati de antrenamentele efectuate, de stilul de viata precum si de energia de care da dovada maestrul. In anul 2002 Kanazawa Sensei a primit gradul de 10 Dan, devenind astfel Karate-ka cu cel mai mare grad in Karate Traditional.



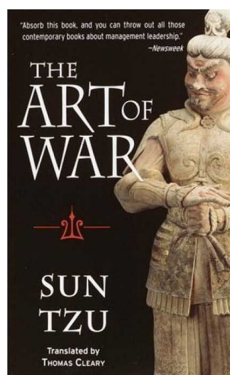
www.google.com
Hirokazu Kanazawa

RECENZIE CARTE:**Arta razboiului – Sun Tzu**

Scrisa de Sun Tzu in secolul al VI-lea IHr, Arta Razboiului este un tratat militar complet, care in vremea sa a fost considerat o lucrare pretioasa despre tactici si strategii. Cele treisprezece capitole descriu in parte aspecte ale razboiului, notiuni care sunt considerate a fi de baza si in ziua de astazi.

Sun Tzu subliniaza importanta pozitiei in strategii si ca pozitia depinde atat de conditiile obiective ale imprejurarii, cat si de cele subiective ale dusmanului din respectivele imprejurari. Acesta considera ca strategia nu inseamna sa planuiesti totul pe o lista, ci ca mai degraba sa intuiesti miscarea corecta intr-un mediu schimbator.

Sursa recenzie : recenziicarti.ro

**Kata HEIAN SHODAN**

Kata (literal: "forma") este un termen japonez care descrie un patern coregrafic de miscari practicate individual sau in echipa.

Kata reprezinta o secventa de blocaje, lovituri si pozitii, implicand miscari in fata, in spate sau in lateral. Numarul miscarilor si secventierea lor sunt bine specificate. Balanta intre tehnicile ofensive si defensive, pozitiile, directia si cursivitatea miscarii creeaza caracterul distinctiv al fiecarui kata.

Unele kata intaresc forta fizica si coordonarea motrica, alte kata dezvoltă reflexele si capacitatea de a realiza miscari foarte rapide.

G. Funakoshi a predat cincisprezece kata, el le-a schimbat numele okinawaian in denumiri japoneze. Multe din kata-urile moderne sunt adaptate dupa kata din mai multe stiluri de lupta traditionale. In prezent exista 26 de kata Shotokan standard, dintre acestea fac parte cele cinci Heian (denumite initial "Pinan") si cele sase kata care au denumirea Dai/Sho (Dai are miscari mai ample si sunt mai putin complicate decat Sho, care este versiunea mai scurta dar care necesita abilitati mai ridicate).

Prin practicarea kata-urilor, sunt invatate tehnicile traditionale de lupta. Balansul, coordonarea, respiratia si concentrarea sunt extrem de importante.

Realizate corect, kata-urile sunt un exercitiu excelent pentru corp si minte.

HEIAN SHODAN*Gijitsu yori shinjitsu*

Heian Shodan se poate traduce prin "Minte Linistita". Acest kata este axat pe studiul pozitiei zenkutsu dachi, utilizand doar 5 tehnici: gedan barai, chudan oi zuki, age uke, shuto uke kokutsu dachi si tetsui uchi.

Denumirea initiala a acestor kata era Pinan maestrul Gichin Funakoshi transformand-o in Heian.

Realizarea acestui kata dureaza cam 40 de secunde.

	Rei	Msubi Dachi
	Yoi	Uchi Hachiji Dachi
1	Hidari Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
2	Migi Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
3	Migi Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
4	Migi Tetsui Uchi	Short Zenkutsu Dachi
5	Hidari Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
6	Hidari Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
7	Migi Jodan Age Uke	Zenkutsu Dachi
8	Hidari Jodan Age Uke	Zenkutsu Dachi
9	Migi Jodan Age Uke (KIAI)	Zenkutsu Dachi
10	Hidari Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
11	Migi Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
12	Migi Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
13	Hidari Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
14	Hidari Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
15	Migi Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
16	Hidari Chudan Oi Zuki	Zenkutsu Dachi
17	Migi Chudan Oi Zuki (KIAI)	Zenkutsu Dachi
18	Hidari Chudan Shuto Uke	Kokutsu Dachi
19	Migi Chudan Shuto Uke	Kokutsu Dachi
20	Migi Chudan Shuto Uke	Kokutsu Dachi
21	Hidari Chudan Shuto Uke	Kokutsu Dachi
	Yame	Uchi Hachiji Dachi
	Rei	Msubi Dachi

HAIKU

PENTRU SARBATORITII DIN
LUNILE IANUARIE SI FEBRUARIE



LA MULTI ANI

Calin Graur
2 Ianuarie

Raluca Urs
4 Ianuarie

Roibu Dorin
22 Ianuarie

Sensei Adi
26 Ianuarie

Katai Lorand
27 ianuarie

Tiberiu Jalgokzy
10 Februarie

Alexandru Bratu
18 Februarie

**Vele Jamal
Samuel**
21 Februarie



MIC DICTIONAR JAPONEZ

kokoro - inimă	kokorodzukai - neliniște
kokoro - înțelepciune	kokorodzuke - bacșiș
kokoro - minte	kokoroe - cunoaștere
kokorobosoi - disperat	kokoroe - cunoștințe
kokorobosoi - imobilizat	kokoroe - informații
kokorobosoi - nenorocit	kokoroe - pricepere
kokorobosoi - neputincios	kokoroe - știință
kokorobosoi - părăsit	kokorogake - bunăvoință
kokorobosoi - singur	kokorogake - îndrepta
kokorobosoi - singuratic	kokorogake - intenție

Curentii vestici
Caldura vor aduce.
Iarba va crește.

Al.B.

In miez de noapte
Lucirea argintie
Taie tacerea.

I.B.

Sotia mandra
sterse sabia dusa
jertfa lui Buddha.

I.T.

Flori de iarna.
Verdeturi inalbite
In gradina mea.
C.G.

Suiera vantul.
In padurea divina
Treceam linistiti.
F.P.

Amiaz de vara
Din soare fum de aur
Timpul a murit.
T.O

Si tu ai stiut
Iarna, ciresii au flori
Calde si albe.
I.L

JAPONIA

KYOTO (I)



Fosta capitala a Japoniei este unul dintre putinele orase care au ramas neatine de bombardamentele din timpul celui de-al doilea Razboi Mondial. Orasul si-a pastrat din frumusetea si libertatea de odinioara.

Oamenii sunt mult mai deschisi spre deosebire de Tokyo, in care populatia se conduce dupa principii conservatoare.



Cei care conduc Kyoto au evitat sa construiasca cladiri inalte, pentru a nu strica panorama. Orasul este plin de gradini superbe, pline cu flori, palate, adaposturi shinto, scoli de teatru Kabuki si No, scoli de shamisen, muzee si mai ales, multi oameni plimbandu-se pe biciclete. Ce poate fi mai superb de atat?

FUSHIMI INARI TAISHA

Fushimi Inari este un templu shinto, cunoscut si drept "Templul celor 1000 de porti", datorita miilor de "tori" (porti shinto).



Fiecare poarta reprezinta o donatie, deoarece aceasta este modalitatea prin care oamenii multumesc zeului Inari, zeul prosperitatii si al fertilitatii.



DARUMA



DARUMA este o papusa traditionala din Japonia care constituie una din icoanele reprezentative ale acestei tari.

Ea reprezinta valoarea perseverentei si aminteste zilnic oamenilor sa nu isi abandoneze visele, idealurile.

Desi aparent e o jucarie (omocha), DARUMA este atat de incarcata de

simbolism incat a devenit pentru japonezi talisman de noroc, asa ca oferita cadou transmite optimism si incurajare.

FORMA

DARUMA este confectionata de obicei din **Papier mâché** (termen în limba franceză pentru hârtie mestecată) - este un material de construcție constând din mai multe straturi de hârtie poroasă, preferabil de ziar, la care se adaugă uneori și fâșii de material textil, pentru a le mări rezistența, asamblate prin lipire cu un adeziv umed, de tipul celui folosit la tapet. După uscarea adezivului, obiectul astfel construit se întărește și își păstrează forma.

Centrul de greutate al papusii amplasat in partea de jos, precum si forma rotunjita, goala pe dinauntru, o face sa se poata ridica singura daca este asezata invers (*okiagari* - insemnand a se ridica - *oki* si a apărea - *agari*) la fel ca jucariile "Hopa Mitica", simbolizand astfel perseverenta si optimismul, obtinerea succesului in ciuda obstacolelor sau revenirea dupa insucces sau ghinion.

DARUMA poate avea dimensiuni diverse, dar standard ea este ceva mai mare decat o mingea de baseball.



OCHII

Ochii papusilor japoneze DARUMA sunt intentionat lasati nedesenati de artizanul care le confectioneaza. Dupa ce le achizitioneaza, japonezii deseneaza unul din ochi, de obicei cel drept, in timp ce isi pun o dorinta. Cand dorinta i se implineste, respectiva persoana deseneaza si celalalt ochi. Papusa DARUMA cu un singur ochi este asezata in cel mai vizibil loc din casa sau de la locul de munca pentru a putea aminti permanent de obiectivul stabilit sau dorinta pusa. O explicatie a acestui obicei ar fi ca in schimbul indeplinirii dorintei de catre DARUMA, omul va trebui sa ii redea acesteia vederea si celuilalt ochi. Tot de aici exista in japoneza si o expresie tradusa prin "ambii ochi deschisi" referindu-se la indeplinirea obiectivului sau dorintei.



CULOAREA

DARUMA este in general rosie, dar exista variatii de culoare si model in functie de regiune si artizan. Rosul reprezinta culoarea robei preotului cu cel mai inalt

rang, iar cum DARUMA este infatisarea fondatorului Budismului Zen trebuie sa poarte si ea aceasta culoare.

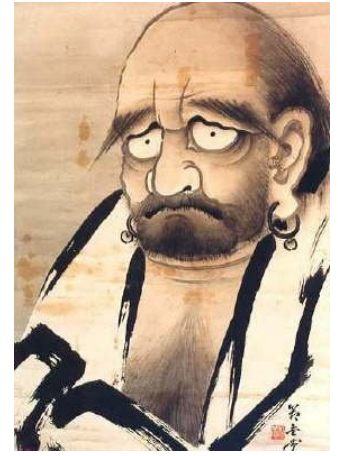
FATA

Sprancenele si barba sunt reprezentari ale cocorului si testoasei, animale simbolizand longevitatea in cultura asiatica. Sprancenele amintesc forma cocorului, iar barba seamana cu carapacea testoasei, asa ca DARUMA este conceputa in spiritul proverbului japonez care spune ca: "cocorul traieste 1 000 de ani, iar testoasa 10 000 de ani".

ORIGINEA

Papusa DARUMA, cu expresia ei incrunzata, mustata si barba si fara maini si picioare, este inspirata de infatisarea lui BodhiDharma, figura istorica din secolul al saselea, fondatorul Budismului Zen (denumirea de DARUMA deriva din Dharma). Potrivit legendei, BodhiDharma a atins iluminarea dupa ce a meditat timp de noua ani*, privind, fara sa clipeasca si fara sa se miste, peretele pesterii in care era retras. In acest timp, din cauza lipsei de miscare mainile si picioarele i s-au atrofiat in cele din urma cazandu-i – de aici si absenta membrilor papusii DARUMA. Legenda mai spune ca nemaiputand sa mearga, BodhiDharma, s-a rostogolit dintr-un loc in altul impartasindu-si invataturile.

**exista variante ale legendei care spun sapte ani*



ARDEREA PAPUSILOR DARUMA

La sfarsitul anului papusile DARUMA sunt aduse inapoi la templul de unde au fost achizitionate pentru a fi arse in cadrul unei ceremonii. Aceasta ceremonie (DARUMA KUYO) se tine in general imediat dupa Anul Nou (deoarece pana in anul 1873 in Japonia se folosea calendarul chinezesc, ceremoniile de DARUMA KUYO se tin conform acestuia in perioada dintre 21 ianuarie si 20 februarie, interval in care poate sa cada Anul Nou Chinezesc). Dupa ce aduc vechile DARUMA inapoi la templu si isi exprima recunostinta fata de ele, oamenii cumpara altele pentru noul an. In timpul ceremoniei calugarii recita sutre (aforisme/cugetari/maxime – enuntari concise cu privire la viata si cu aplicabilitate relativ generala) si canta din corn, iar multimea de vechi DARUMA este arsa rezultand un spectaculos foc.

Evenimente si festivaluri in Japonia in luna februarie



Exista nenumarate festivaluri (matsuri) in Japonia care celebreaza o zeitate, evenimente istorice sau de sezon.

Un important element in festivaluri sunt procesiunile, in care statuia zeitatatii din templele shintoiste este purtata prin oras in paldachine.

La multe festivaluri se defileaza cu vehicule - platforme, care sunt impinse prin oras,acompaniate de tobe si flaute ale oamenilor ce stau pe ele. Fiecare festival are specificul lui, unele sunt calme si meditative iar altele sunt energice si galagioase.

Evenimente se desfasoara in parcuri si temple.

In functie de zona si de obiceiuri au loc:

Nodate - ceremonii ale ceaiului in aer liber

Festivaluri de Taiko - Tobele japoneze

Festivaluri de Koto - Instrument muzical traditional cu 13 coarde

Festivaluri de Shakuhachi - Flaut japonez din bambus

Dansuri japoneze



Prezentare de kimonouri

Demonstratii de arte martiale

Demonstratii de Yabusame - Arcasi calare

si multe altele.

Festivalul florilor de prun
(ume matsuri).

Prunii sunt asociati cu startul primaverii deoarece prunii sunt printre primii care infloresc.

Festivalurile florilor de prun se tin pe tot cuprinsul tarii incepand de la sfarsitul lunii Ianuarie si pana in Martie.



Ioana Boldis

Cu ajutorul genuflexiunilor puteti obtine masa musculara, forta, viteza, putere, rezistenta, definire, puteti slabi sau creste in greutate. Va ajuta sa va imbunatatiti echilibrul si flexibilitatea. Din cei aproximativ 400 de muschi din corpul omenesc, la o genuflexiune corect efectuata sunt folositi cam 200. Jumatate din muschii corpului lucreaza in timpul acestui exercitiu. De asemenea creste capacitatea pulmonara, intareste inima, incheieturile si articulatiile.

Foarte multi sportivi incepatori, chiar si intermediari, executa gresit acest exercitiu, ceea ce poate duce la performante scazute si risc de accidentare.



Cum executam corect genuflexiunile?

Pozitia de start este urmatoarea: picioarele departate la latimea umerilor, corpul drept, privirea tot timpul in fata. Coloana trebuie mentinuta dreapta tot timpul exercitiului, se va evita cu orice pret rotunjirea spatelui si aplecarea capului.

Coborati usor, indoind genunchii si impingand mult fundul in spate.

Atunci cand va uitati in jos trebuie sa va vedeti varful labei piciorului.

Daca va vedeti genunchii inseamna ca va impingeti genunchii in fata si in loc sa lucrati coapsele si fesele va veti obosi incheieturile.

Mainile se pot afla in pozitii diferite (pe langa corp, pe talie, in fata) puteti sa le impreunati in dreptul pieptului, pastrand o oarecare distanta intre palmele unite si piept.

Greutatea corpului va fi plasata pe calcaie astfel incat daca vreti sa va ridicati degetele de la picioare de pe podea sa o puteti face fara a va pierde echilibrul. In timpul coborarii se misca doar articulatia soldului si a genunchiului.

Genunchii nu trebuie sa depaseasca varfurile degetelor de la picioare, iar calcaiele vor ramane lipite de sol. De asemenea genunchii nu trebuie miscati spre interior sau spre exterior, vor urma doar o miscare stricta sus-jos. Miscarea e similara cu asezatul pe scaun. Pentru incepatori chiar se recomanda ca la inceput sa execute miscarea pe jumatate si sa aiba un scaunel in spate. In caz de dezechilibrare sau epuizare se pot aseza in siguranta pe scaun.

Atat **coborarea** cat si **urcarea** se vor executa lent si controlat. Se recomanda urmatorul tempo: 2 secunde coborarea, 2 secunde ridicarea si o secunda in pozitia de start. In pozitia de jos nu se face nici o oprire. Cand se finalizeaza miscarea, viteza se micsoareaza putin si se va evita indreptarea completa a picioarelor.

Respiratia corecta este foarte importanta. In timpul fazei negative (coborarea), se inspira adanc, cand se incepe faza pozitiva (ridicarea), se tine aerul in piept, si se expira aproape de finalul miscarii. In nici un caz nu trebuie neglijata **incalzirea**.



Multi evita genuflexiunile din cauza ca sunt prea grele, solicitante si dureroase, dar cu nici un alt exercitiu nu vor obtine rezultate la fel de bune. Exerciitiile usoare nu sunt eficiente. Executate corect aceste genuflexiuni vor deveni rapid exercitiul vostru preferat cand e vorba de partea inferioara a corpului.

Echipa

Sensei Adrian Boldis
(coordonator)

Alexandru Bratu

Alex Patiu

Arpad Kelemen

Carmen Cristea

Calin Graur

Florin Pop

Ioana Boldis

Ionut Lazar

Irina Tudorache

Ligia Pop

Oana Ilovan

Nir Hodorov

Sergiu Dobozi

Tarcis Ghisa

Teodora Onutz



Cuprins Newsletter Enryo Luna Februarie

Sensei Adrian Boldis	Luna februarie la antrenament – pe scurt	Pag. 1
Irina Tudorache	Frica in cultura nipona	Pag.2
Alexandru Bratu	Hirokazu Kanazawa	Pag.4
Ioana Boldis	Recenzie carte: Ar- ta razboiului – Sun Tzu	Pag.5
Ioana Boldis	Kata Heian Shodan	Pag.5
Echipa Enryo	LA MULTI ANI pentru Sarbatoritii din Lunile Ianuarie si Februarie	Pag.6
Echipa Enryo	Haiku	Pag.6
Ioana Boldis	Japonia Kyoto (I)	Pag.6
Florin si Ligia Pop	Cultura si Traditii Japoneze Daruma	Pag.7
Florin si Ligia Pop	Evenimente si festivaluri in Japonia in luna februarie	Pag.8
Ioana Boldis	Genuflexiunile Corecte	Pag.9

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