

# Newsletter Enryjo

## LUNA IANUARIE

Asa cum ne-am obisnuit, aici ar trebui sa fie un rezumat al antrenamentului din ultima luna; dar mi-a trebuit aproape un an ca sa imi dau seama ca acest rezumat nu ajuta pe nimeni. De ce? Pentru ca cei care au fost la antrenament stiu ce s-a facut, iar cei care nu au fost, pe majoritatea poate nici macar nu ii intereseaza.

Asa ca incepand cu acest numar, pe prima pagina nu va mai fi niciun rezumat, ci un articol, un gand, o idee, o poveste sau ceva care sa fie de folos celor care citesc acest newsletter. Judecand dupa "multitudinea" de chestionare de feedback primite de Ioana la sfarsitul anului trecut in legatura cu newsletterul, am dedus (si oricine ar fi facut-o cu mare usurinta) ca aceasta publicatie nu este prea citita, iar daca acest argument este subiectiv, atunci ceva mult mai obiectiv ar fi statistica traficului web al paginii de newsletter.



Faptul ca inca mai apare este datorat entuziasmului celei care il editeaza in fiecare luna, si faptului ca desi aflat in continua scadere numarul celor care il citesc, inca sunt cativa care abia asteapta sa mai apara un numar, si pe aceia nu trebuie sa ii neglijam. Deci daca doriti sa aflati ce se face la antrenament, va invit la antrenament. Am sa inchei "rezumatul" din luna aceasta cu o povestire care sper sa va placa. Iata povestirea:

*"Se spune ca, intr-o padure, izbucnise un incendiu devastator si o pasare Colibri tot aducea apa in cioc, ca sa stinga focul. Toate celelalte animale, innebunite de spaima, fugeau care incotro, pe unde nimereau. Pasarea Colibri continua, insa, sa care apa cu ciocul. Un tigr, constient de zadarnicia demersului, ii atrase atentia: „Esti nebuna? Tu crezi ca poti sa stingi focul asta imens, cu stropul de apa pe care-l aduci tu?” Pasarea Colibri ii raspunde: „Eu imi fac partea mea...”*

### Sarbatoarea majoratului in Japonia

Seijin no Hi este sarbatoarea care ii celebreaza pe tinerii care implinesc 20 de ani, varsta majoratului in Japonia si reprezinta unul dintre evenimentele majore ale inceputului de an. **citeste mai mult...**

Andreea Nedelescu, pag.4



2012



**Hojo Undo** este expresia japoneza care desemneaza exercitiile suplimentare prin care, cu ajutorul unor anumite instrumente, o persoana isi poate dezvolta puterea fizica, coordonarea la nivel motric, viteza de reactie. **citeste mai mult...**

Irina Tudorache, pag.3



### La Multi Ani sarbatoritilor lunii Ianuarie ...pag.5

### Prezentare carte

**Curs practic de Karate Do Shotokan** constituie o premiera in domeniu, subiectul fiind tratat in cadrul unei lucrari de anvergura, conceputa pentru a veni in sprijinul tuturor celor care vor sa se initieze in tainele Karate Do. **citeste mai mult.... pag.5**



# Hojo Undo

Irina Tudorache

**Hojo Undo** este expresia japoneză care desemnează exercițiile suplimentare prin care, cu ajutorul unor anumite instrumente, o persoană își poate dezvolta puterea fizică, coordonarea la nivel motric, viteza de reacție.

Aceste exerciții vin în completarea antrenamentelor din dojo și trebuie efectuate cu regularitate și corectitudine. De asemenea, hojo undo ajută la dezvoltarea ambidexterității practicantului de arte marțiale.

## INSTRUMENTE ȘI ECHIPAMENTE

**Chi ishi** este reprezentat printr-o greutate atașată unui băț de lemn de diferite lungimi.

Practicantul poate executa diferite ridicări, fie pentru lucrarea mușchilor brațelor, ai spatelui și pieptului, dar și pentru întărirea degetelor și încheieturilor mâinilor.

**Makiage kigu** este reprezentat printr-o greutate agățată de o sfoară și rulată cu ajutorul unui băț.

De asemenea, poate fi reprezentată printr-o greutate Greutatea fie este rulată, fie este ridicată, în vederea întăririi încheieturii mâinii.



**Ishi sashi** reprezintă blocuri de piatră folosite pentru întărirea mușchilor umerilor și ai brațelor.

Practicanții pot executa mișcări de ridicare a acestora prin simularea unor tehnici de lovire și de blocaj învățate în dojo.

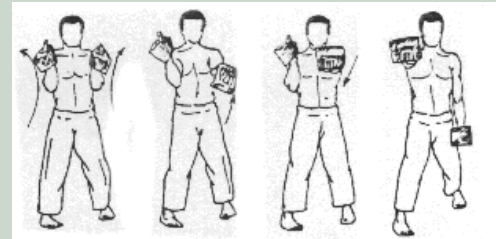
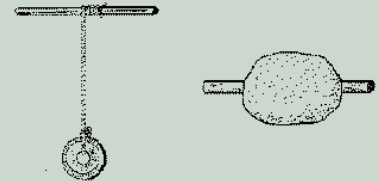
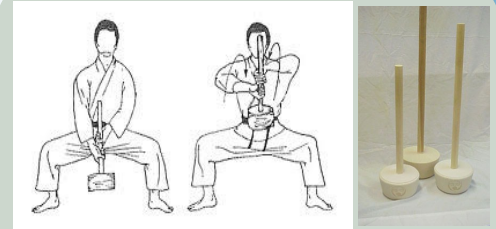
**Kongoken** reprezintă un inel de fier de formă ovală folosit de wrestlerii din Hawaii și introdus în hojo de Chogun Miyagi.

Acest instrument este folosit pentru întărirea brațelor, picioarelor, încheieturilor.



**Tetsu geta** reprezintă niște sandale din fier destul de grele, pe care practicanții le folosesc pentru executarea loviturilor de picior, deci pentru întărirea musculaturii picioarelor.

**Makiwara** este o bucată de lemn fie cilindrică, fie dreptunghiulară, înfășurată în frânghie de orez și folosită pentru practicarea loviturilor la o țintă ce opune o oarecare rezistență.



În antrenamentele japonezilor se mai folosesc și alte instrumente: jari bako, nigiri game, tou, tan, ude kitae, kakite bikei.

Chiar dacă nu avem acces la astfel de instrumente, fie ni le putem confecționa singuri, fie putem găsi alternative (legăm o sticlă cu apă de o funie și o rulăm cu ajutorul unui băț, ca substitut pentru makiage kigu; cărăm recipiente cu nisip ca substitut pentru nigiri game; folosim greutatea cu nisip pentru mâini și picioare ca înlocuitor pentru tetsu geta și ishi sashi; executăm mișcări de rotație a încheieturii mâinii ținând bețe de diferite dimensiuni sau putem atașa o greutate de la haltere dacă avem posibilitatea să înșurubăm unul din capete).

*Daca aveți alte sugestii vă rog să ni le împărtășiți și nouă !!!*



#### BIBLIOGRAFIE:

Clarke Michael, The Art of Hojo Undo (2009), YMAA Publication Center

<http://www.karateblogger.com/stari/articles/Hojo%2oundo.htm>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Hojo\\_und%C5%8D](http://en.wikipedia.org/wiki/Hojo_und%C5%8D)



**Haruki Murakami** (n. 1949, Kyoto), unul dintre cei mai populari scriitori japonezi moderni. Primul sau roman, „*Sa ascultam vantul*” (1979), i-a adus premiul literar Gunzo, iar pentru romanele „*Automatul 1973*” (1980) și „*In cautarea oii fantastice*” (1982), care formeaza impreuna cu primul „*Trilogia Sobolanului*”, primeste premiul literar Noma.



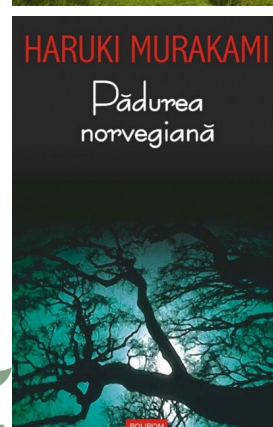
### Noruei no mori

Romanul **Padurea norvegiana**, care-si imprumuta titlul de la un hit al formatiei Beatles, *Norwegian Wood*, are ca fond atmosfera social-politica agitata a anilor '60. Naratiunea opune acestui laitmotiv momente de o intimitate emotionala rascolitoare. Povestea lui Toru Watanabe urmareste firul implicatiilor psihologice nascute din dragostea imposibila pentru iubita prietenului sau.

Toru Watanabe auzind melodia "Norwegian Wood" a trupei Beatles isi aminteste de intamplarile petrecute in anii 1960, cand era student. Atunci, bunul sau prieten Kizuki s-a sinucis pe neasteptate, iar drept consecinta, iubita acestuia, Naoko, o fata frumoasa dar instabila emotional, si Toru incep sa petreaca tot mai mult timp impreuna, intre cei doi legandu-se o relatie romantica. In lipsa lui Naoko, Toru leaga o prietenie cu o alta fata, Midori, care e exact opusul lui Naoko.

Romanul **Padurea norvegiana** a fost recent ecranizat, filmul avand o coloana sonora originala. Filmul **Norwegian Wood** a intrat in selectia oficiala a Festivalurilor de la Cannes, Toronto si Dubai.

<http://www.cinemagia.ro/filme/noruei-no-mori-485036/>



# Sarbatoarea majoratului in Japonia

Andreea Nedeleescu

Seijin no Hi este sarbatoarea care ii celebreaza pe tinerii care implinesc 20 de ani, varsta majoratului in Japonia si reprezinta unul dintre evenimentele majore ale inceputului de an. Aceasta sarbatoare nationala are loc in a doua zi de luni din ianuarie si este incarcata de obiceiuri specifice, fiind data din 1948.

Radacinile acesteia izvorasc insa din timpuri stravechi, cand baietilor cu varste curpinse intre 13 si 16 ani li se permitea adoptarea unui stil vestimentar specific adultilor, printr-o ceremonie numita gempuku. Aceasta conduita era ceruta si fetelor care aveau varste intre 12 si 16 ani, prin ceremonia speciala, mogi.



Astazi fetele poarta in aceasta azi un kimono special, furisode, evidentiat de manecile foarte lungi. Acesta este un simbol al faptului ca cea care il imbraca este necasatorita si este adult conform legii.

In cazul baietilor, imbracamintea traditionala nu este prezenta cu regularitate in aceasta zi. Ei imbraca de obicei un costum business sau opteaza pentru kimonoul traditional masculin, hakama.

In cinstea tinerilor se pune in practica un vechi ritual de tras cu arcul, Momote Shiki. Se spune ca arcaii vor alunga din calea tinerilor orice obstacol si le vor aduce noroc.

Sarbatoarea este tratata cu mare seriozitate de oficialitati, care obsnuiesc sa tina discursuri si sa le prezinte tinerilor drepturile si indatoririle cetatenesti. Mesajul transmis urmareste responsabilizarea lor si integrarea in noua etapa a vietii de adult.

Tinerii sarbatoriti marcheaza acest eveniment alaturi de familie si prieteni, iar odata ce momentul festiv este lasat in urma, se concentreaza asupra planurilor de viitor.

### Bibliografie:

[http://english.ohmynews.com/articleview/article\\_view.asp?menu=c10400&no=268638&rel\\_no=1](http://english.ohmynews.com/articleview/article_view.asp?menu=c10400&no=268638&rel_no=1)

<http://www.wannagotojapan.com/life-in-japan/the-day-of-coming-of-age-seijin-no-hi/>





La  
multi  
ani!



Sarbatoritii  
Lunii Ianuarie

Calin Graur  
Raluca Urs  
Adrian Boldis



**Recomandare carte**

Curs practic de Karate Do Shotokan constituie o premiera in domeniu, subiectul fiind tratat in cadrul unei lucrari de anvergura, conceputa pentru a veni in sprijinul tuturor celor care vor sa se initieze in tainele Karate Do.

Sunt prezentate istoria si maestrul care au marcat evolutia acestei arte de-a lungul timpului, bazele generale ale studiului disciplinei, principiile fundamentale si tehnica, aspectele legate de flexibilitate si stretching, insotite de aproximativ 300 de imagini menite sa ajute practicantul in dobandirea performantei. In elaborarea cursului s-a facut referire la cele

mai renumite metode de predare, apartinand maestrilor Masatoshi Nakayama, Taiji Kase, Hirokazu Kanasawa, Guy Sauvin, Frank Anderson, Jean-Pierre Fischer si Hitoshi Kasuya.

**Cuprins:** Specificul miscarii in artele martiale • Energia corpului • Miscarea dirijata • Alternanta intre contractie si relaxare • Structura artei martiale Shotokan Karate Do • Zuki Waza • Uke Waza • Keri Waza • Flexibilitate • Stretching • Exercitii pentru dezvoltarea flexibilitatii, Stretching de relaxare

