



Clubul Sportiv Enryo, Cluj-Napoca

Newsletter Enryo

NUMARUL 4

MAI 2011

Luna Mai

In ultima luna de antrenament ne-am canalizat energia spre mai multe directii. Am facut multe exercitii de forta musculara, mobilitate articulara si intarirea armelor naturale ale mainilor si picioarelor.

Tot in aceasta perioada am "batut" recordul la alergarea de rezistenta in Dojo, mai precis, am alergat 110 ture de sala. Cei care au participat la acel antrenament au resimtit efortul la urmatorul antrenament. Am mai exersat Kime, am discutat despre Kiai, despre strategie de lupta, despre starile care survin in momentul atacului (Fight, Flight, Freeze, Avoid si Surrender), despre puncte de vulnerabilitate, puncte vitale si pozitionarea lor anatomica, precum si despre efectul la lovire. Pe partea de Kihon am studiat lovitura de picior Mae Geri, tehnica deplasarilor si pozitiile fundamentale.

De la inceputul lunii Mai, antrenamentul s-a centrat pe competitia care va avea loc la sfarsitul acestei luni la Alba Iulia. Participantii la antrenament au fost impartiti in functie de proba la care vor evolua in cadrul concursului. Astfel, cei care au intrat in echipa de pregatire pentru Kata au studiat Kata alese pentru competitie la diferite viteze de executie, la diferite grade de forta. Aceste Kata au fost analizate si studiate pe segmente, cu scopul de a le rafina. Echipa de Kumite a studiat principiile deplasarilor in Kumite, eschivele si contra-atacurile. Au fost repetate

cateva tehnici esentiale de atac precum si combinatii care maresc rezistenta la efort. Cei care nu participa la pregatirea pentru competitie au exersat multe combinatii de Kihon, Kumite si Autoaparare cu si fara partener.

In aceasta luna am decis sa identific, impreuna cu echipa clubului, un sistem de recompensare a celor ce se implica in activitatile extra-antrenament, cum ar fi - in realizarea newsletterului, dar astept propuneri si pentru orice alt tip de activitati extracurriculare.

Tot in aceasta perioada au fost felicitati si premiati cei mai loiali si consecventi practicanti ai Dojo-ului nostru: Kallo Andras si Graur Calin. Ei sunt singurii dintre cei care s-au inscris in echipa formata la debutul activitatii in acest Dojo care si-au dovedit pasiunea si interesul constant pentru artele maritale dar si loialitatea pentru Senseiul si colegii lor din clubul Enryo.

Andras, Calin, FELICITARI!



Sensei Adrian



OSS - INTREGUL SPIRIT KARATE

INTR-UN SINGUR CUVANT

Sensei Adrian Boldis

Prima data cand ai intrat intr-un Dojo de Karate ai ramas impresionat de imbracamintea celor ce studiaza Karate in acel Dojo, imbracaminte tipic japoneza Karate-Gi, sau popular Kimono. Pe langa acest lucru probabil ai ramas impresionat de ritualurile, disciplina si respectul promovate in timpul antrenamentului. Nu cred ca nu ai remarcat limbajul specific al comenzilor date de catre Sensei, acesta adresandu-se studentilor sai in limba japoneza iar acestia raspunzandu-i cu particula OSS. OSS sau OSU este folosit ca si "Da" sau "Am inteles" si de multe ori ca si forma de salut intre colegii aceluiasi Dojo sau intre Sensei si discipolii sai.

OSS este folosit in multe situatii si are o multime de semnificatii. Dar ce inseamna cu adevarat OSS?



Oshi inseamna "Presiune, fortare"

Shinobu inseamna "a indura"

OSS inseamna RABDARE, PERSEVERENTA si DETERMINARE. De fiecare data cand pronunti OSS, adu-ti aminte acest lucru!

Cuvantul OSU provine din OSHI SHINOBU, care inseamna "a persevera cand esti imboldit" si implica hotărarea de a-ti impinge rezistenta pana la limita, de a persevera sub orice forma de presiune.

Karate nu se invata peste noapte. Dureaza ani intregi pana asimilezi lucrurile fundamentale. Tehnicile primare trebuiesc repetate de mii de ori inainte ca acestea sa devina parte din tine. Este foarte greu sa repeti si iar sa repeti aceeasi tehnica la nesfarsit, si progresul de abia sa se vada. Acesta este un lucru foarte frustrant si pentru a continua iti trebuie **DETERMINARE si RABDARE. Acesta este OSS.**

Antrenamentul de Karate este de multe ori extenuant, iti forteaza corpul si mintea aducandu-te foarte aproape de limite. Corpul vrea ca sa te opresti iar mintea iti spune sa continui. Toti muschii te dor, nu te mai asculta dar mintea iti spune ca mai poti. La un moment dat nici mintea nu mai suporta atata presiune si iti spune sa renunti. Atunci ramane ceva care trece dincolo de durere, dincolo de renuntare. **Acesta este OSS.**

Devotamentul absolut fata de Artele Martiale, fata de Calea pe care ai ales-o, **asta este OSS.**



OSS!!

BOJUTSU-JOJUTSU (arta luptei cu bastonul)

Irina Tudorache

Bățul sau bastonul a fost unul dintre cele mai utilizate instrumente din istoria omenirii, iar aria lui de întrebuințare a fost și este încă destul de largă.

Cum ai folosi sau ce întrebuințări ai putea găsi azi unui astfel de instrument?

-Poate l-ai folosi în drumețiile pe care le faci la pădure, ca sprijin pentru persoanele vârstnice și/ sau cu dizabilități, pe post de atelă pentru un picior fracturat, pentru mestecatul în tuciul cu mămăligă, pentru a te apăra de diferite animale, pentru a ghida oile la stână (mai ales dacă intenționezi să te reprofilezi), pentru a pune rufele la uscat sau cârnații la afumat, pentru a căra două greutateți în același timp și pentru a le contrabalansa cu ajutorul bastonului, pentru protecție, pentru a măsura diferite distanțe/ înălțimi, pentru a bate toba ș.a.m.d.



Și în prezent putem vedea bastonul ca armă aflată în dotarea organelor de ordine publică, însă acest instrument a fost folosit în scopul protecției, al procurării hranei, în dansurile populare (conform Enciclopediei Artelor Marțiale ale Lumii) încă din cele mai vechi timpuri.

Bastonul a fost introdus ca material didactic în anumite discipline predate tinerilor învățăcei. Spre exemplu gimnastica analitică practică în școlile din Egiptul Antic cuprindea exerciții pentru membre și coloana vertebrală printre care jocuri de mișcare, jonglerii, sărituri cu coarda, *lupta cu bastoanele*.

Slavii s-au dovedit luptători de seamă, bine dezvoltăți fizic, din viața lor nelipsind exercițiile cu caracter militar: trasul cu arcul, aruncarea pietrelor și a suliței, lupta cu paloșul și securea, *scrima cu bastoane*, canotajul, lupta cu pumnii.

În Europa Medievală se practicau luptele cu bețele, există chiar și câteva înregistrări ale unor astfel de evenimente: Olivier de la Marche povestea în secolul al XV-lea despre lupta oficială dintre doi croitori cu scuturi și bețe; burghezilor din Burgundia li se permitea să participe la lupte oficiale cu bețe; și în Irlanda, Anglia, Germania existau astfel de evenimente, în luptele rusești numite *shtyk* se folosește *polka*.

Bățul/ bastonul a fost inițial folosit ca armă de luptă în antrenamentele soldaților ca înlocuitor al sabiei, însă, cu timpul, a devenit o artă marțială în sine.

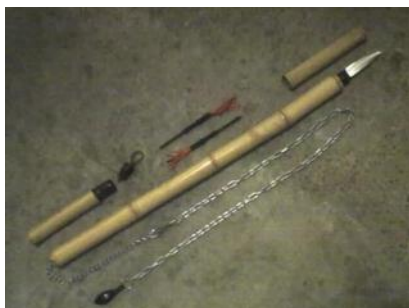
În Japonia această artă s-a dezvoltat sub numele de Bo-Jutsu, însă formele pe care bățul/ bastonul le-a luat sunt variate; astfel că, cei care studiază Bo-Jutsu învață de obicei și utilizarea Hanbō sau Tanbō (jumătate de Bō), un baston lung de circa 0.90 – 1.00 m și chiar Jo, un baston lung de circa 1.20 – 1.25 m. Atât Hanbo, cât și Jo sunt considerate ca fiind alternative pentru bastonul lung (Bo).

Conform *Dicționarului de Limbă Okinawan* bastonul era accesibil numai oficialilor (în scopul protecției).

De asemenea, Bō sau Roku-shaku-bō se presupune ca provine dintr-o unealtă folosită în trecut de indigeni la căratul apei, numită „Tenbir”.

Shinobi-Zue este una dintre cele mai faimoase arme ascunse ale unui ninja. Este un fel de suliță ascunsă într-un Hanbo. Într-o astfel de armă mai puteau fi ascunse arme ca: săgeți de dimensiuni reduse ce trebuiau suflăte, săbii.





Rokushakubō este un baston lung de circa 1.80 m, confecționat dintr-un lemn de esență tare, de obicei: stejar, fag, alun, bambus, etc. și care se folosește ca armă în foarte multe stiluri de arte marțiale. Bo, cunoscut și sub numele de bastonul călătorului ne permite să schimbăm defensivă în atac doar în câteva secunde, putând lansa lovituri în diferite zone ale corpului adversarului. Această armă poate varia ca greutate, grosime, lungime, în funcție și de caracteristicile fizice ale practicantului. BO trebuie văzut ca o prelungire a brațului propriu și poate fi ținut în diferite modalități.



Scurtă istorie

Legendarul samurai *Miyamoto Musashi*, fără îndoială cel mai faimos din istoria Japoniei, a fost odată învins în luptă de un alt samurai. Acesta din urmă era un mare maestru în diferite arme și, ca și Musashi, nu pierduse nicio luptă. Dexteritatea sa în mînuirea BO era extraordinară și cu această armă câștiga toate luptele. Acest maestru se numea **Muso Gonnoshuke**.

Întrucât nu stătea în obiceiul lui Musashi să accepte înfrângerea, după un timp acesta s-a reîntors în orasul în care avusese loc lupta și l-a înfrânt pe Muso, însă l-a lăsat în viață. Acesta din urmă a căzut într-o profundă depresie și s-a retras în Insula Kyusho, unde de-a lungul a câtorva ani a încercat să-și perfecționeze tehnica de mînuire a bastonului (BO) și să revină pentru a-și recâștiga onoarea. Una dintre soluțiile pe care le-a găsit a fost aceea de a înlocui bastonul de 1,80 metri (BO) cu unul mai scurt de 1,20 metri (JO), obținând astfel tehnici mai rapide și fluide, fără însă a pierde din eficiența atacurilor sale devastatoare. Astfel a luat naștere stilul *Jo-Jutsu*.

După ce Muso și-a recâștigat onoarea în fața lui Musashi, se spune că cei doi au devenit foarte buni prieteni și că fiecare a fost discipol și maestru pentru celălalt.

Potrivit lui Kenji Tokitsu lupta dintre cei doi s-ar fi desfășurat undeva între anii 1608-1611.

Într-un alt text din 1666, Kaijo Monogatari, lupta dintre cei doi s-ar fi desfășurat în Akashi, nu Edo, iar Gonnosuke ar fi avut un baston (BO) întărit cu cercuri de oțel.

În Bo-Jutsu există o varietate largă de tehnici ofensive, însă acestea pot fi clasificate în 2 mari categorii: atacuri directe și atacuri circulare.

În cadrul sesiunilor de pregătire discipolul este pus și în situația în care agresorul (Uke) este cel care posedă bastonul, iar Tori se apără cu mâinile goale. Este esențial ca Tori să nu execute nicio mișcare înainte ca uke să inițieze atacul, întrucât, în caz contrar, Uke poate anticipa intenția lui Tori, iar impactul loviturii sale să fie devastator.

De asemenea, atâta timp cât Tori conștientizează că se găsește în dezavantaj față de Uke (care posedă o armă), acesta dintâi poate să-și ajusteze distanța față de adversar, să fie vigilent, să anticipeze intențiile lui Uke și să-și imprime atacul înainte ca adversarul să-l finalizeze pe al său. Aceste principii se regăsesc și în Karate în conceptele de sen-no-sen, go-no-sen și sen sen-no-sen. Tori trebuie să se concentreze pe a-l deposeda pe Uke de baston, în acest fel punându-se măcar pe picior de egalitate cu adversarul său și exercitând un oarecare control asupra situației conflictuale.

Recomandări în utilizarea bastonului:

-Mâinile trebuie să fie în contact permanent cu Bo/ Jo, mai ales dacă intenționăm să schimbăm poziția corpului, caz în care acestea se vor dezlipi de pe baston. Acest lucru nu înseamnă că mâinile vor fi strâns lipite de Bo, producând-se contractarea excesivă a musculaturii, ci, dimpotrivă, trebuie să fie relaxate și numai în momentul atacului ne vom concentra energia strict pe lovitură.

-Ca modalități de prindere a bastonului: Yunte (mâna dominantă este strânsă pe baston cu degetele în jos, iar degetul mare spre direcția înainte) și Sakate (mâna dominantă este strânsă cu degetele în sus, iar degetul mare pe direcția înainte sau spre corpul nostru în anumite cazuri).

-Garda este un element foarte important în Bo-jutsu. Nu se recomandă ținerea strânsă a mâinilor pe baston, întrucât garda se pierde foarte ușor în momentul în care adversarul va ataca lovindu-ne bastonul, de aceea orice sensei își instruieste discipolii în sensul ținerii ușoare a Bo/ Jo-ului pentru a exercita un control mai mare asupra acestei arme în momentul luptei.

Tehnicile Bo-Jutsu includ eschive combinate cu diferite pivotări, pentru ca ulterior să fie finalizate prin atacarea punctelor slabe ale adversarului, indiferent de nivel (gedan, chudan, jodan).

Un cunoscător al acestei arte marțiale poate să-și imobilizeze cu ușurință adversarul, să execute tehnici de proiectare, de blocaj și de atac asupra acestuia, producându-i răni devastatoare, chiar și decesul (însă scopul luptei nu este acesta din urmă, ci finalizarea ei fără prea multe prejudicii).

Chiar dacă ambii indivizi angajați în luptă sunt pe picior de egalitate în ceea ce privește nivelul de cunoștințe deținute în ale artelor marțiale, faptul că posezi o armă, în cazul de față BO/ JO, îți oferă un avantaj.



Întrebarea este ce poți face în cazul în care nu ai acest avantaj?!

În general, primul impuls al omului în cazul în care este atacat cu o bâță/ baston este de a-și duce mâna/ mâinile în zona capului spre a se proteja. Una dintre greșelile esențiale este simplul fapt că individul așteaptă să fie lovit, fie din cauză că este paralizat de frică, fie că a fost luat prin surprindere și nu a avut suficient timp să reacționeze. În acest caz va fi rănit inevitabil.

Totuși, este bine de menționat că acest reflex (de a-ți proteja capul cu mâna) poate fi educat și folosit în favoarea ta, în sensul că printr-o mișcare de AGE UKE poți evita efectele devastatoare ale loviturii cu BO/JO.

Uke (cel care se apără) trebuie să evite ca Bo/Jo să pice perpendicular pe brațul cu care se apără, întrucât, în caz contrar, se poate ajunge la fracturarea osului. Printr-o tehnică de Age Uke executată corect se urmărește scoaterea în afară a loviturii.

Bineînțeles că în funcție de arma utilizată, de lungimea ei, îți poți ajusta distanța și tehnica de apărare. Uke trebuie să ia în calcul posibilitatea de a ajunge cu mâna cu care se apără cât mai la baza bastonului sau chiar la nivelul încheieturii mâinii adversarului, întrucât, din punct de vedere fizic, cu cât distanța dintre obiectul care cade și suprafața de impact este mai mică, cu atât scade și forța loviturii, iar efectele vor fi mai puțin devastatoare.

De ce BoJutsu?

Tehnicile care se predau în Bojutsu sau Jojutsu pot fi *adaptate* pentru orice tip de armă care poate fi utilizat ca și băț/ bătă/ baston. Spre exemplu, dacă se întâmplă să fii agresat pe stradă și să ai la îndemână o umbrelă, o revistă pe care o poți rula, poți aplica anumite tehnici din disciplinele menționate anterior.

În prezent organele de ordine publică sunt instruite cum să imobilizeze la pământ un suspect folosind bastonul telescopic pentru a evita rănirea acestuia. Un beneficiu extrem de important al bastonului telescopic este acela că poți lovi atacatorul de la distanță. Ținta poate fi chiar și arma atacatorului, oricare ar fi aceasta, sau încheieturile mâinilor, coatele, genunchii, coastele. O lovitură în mușchi cu un baston telescopic va cauza durere și posibil crampe musculare, dar nu va fi atât de dureroasă ca o lovitură pe os.

Este adevărat că nu vezi în fiecare zi oameni umblând pe stradă cu astfel de arme, însă sunt cunoscute cazuri frecvente de indivizi care au în mașină o rangă sau o bătă de baseball și care fac uz de ele în situații stresante/ conflictuale.

Nu recomand să se stea în calea unor astfel de indivizi cărora le lipsesc abilitățile de coping în fața stresorilor; dacă aveți posibilitatea să ieșiți din această situație fără a vă produce prejudicii, atunci acționați în acest sens. În cazul în care confruntarea cu agresorul este inevitabilă, atunci concentrați-vă pe atacarea lui și pe încercarea de a-l deposeda de armă înainte ca acesta să-și inițieze atacul.

Dacă nu dețineți astfel de cunoștințe puteți fie să întrebați pe cineva din jurul vostru care are/ a avut contact cu astfel de informații, fie vă puteți autoinstrui.

Tehnicile de bojutsu/jojutsu combinate cu tehnicile de karate/ aikido etc. deja însușite de noi în dojo ne pot oferi o mai bună protecție în situațiile de agresiune fizică.



Știați că:

Cu cât suprafața obiectului de lovire este mai restrânsă, cu atât presiunea exercitată la nivelul corpului supus agresiunii este mai mare, iar impactul mai devastator.

Același lucru se întâmplă și în cazul în care se execută o mișcare de biciuire cu unul dintre cele două capete ale Bo/Jo-ului. Datorită suprafeței mici de lovire impactul asupra punctelor vulnerabile ale corpului este mai mare.

1.J.L. Isidro Casas -El Bo Manual Del Palo Japones (http://www.4shared.com/document/IYBhgXWW/El_Bo_Manual_Del_Palo_Japones_.html)

2.Masaaki Hatsumi /Qintin Chambers – Stick Fighting. Techniques of self-defence (<http://forum.esoft.in/e-books-tutorials/34388-stick-fighting-techniques-self-defense.html>)

3.Theodore Gambordella- The Complete Book of Karate Weapons (http://www.4shared.com/document/regl2kXS/The_Complete_Book_Of_Karate_We.html)

CÂT DE MULTĂ ÎNCREDERE AI ÎN TINE?

Ioana Boldiș

Lipsa de încredere în forțele proprii este unul dintre obstacolele cele mai frecvente cu care se confruntă sportivii.

Cei din jurul tău îți spun deseori, “Las-o baltă, nu e de tine” sau din contră, “Ai încredere în tine!”, “O să reușești”, dar tu simți că lucrurile stau altfel, că nu e atât de ușor să te convingi de asta...

Mai întâi, să ne lămurim ce înseamnă propriu-zis să “ai încredere în tine”. Când vine vorba despre sport, să ai încredere în tine înseamnă să crezi că ai abilitățile necesare care te ajută să ai succes în sportul pe care îl practici (să performezi cu succes).

Ai încredere atunci când consideri/simți că poți face bine exercițiile pe care antrenamentul sportiv le presupune, când simți că ești performant, că le finalizezi cu succes.

Încrederea nu e o resursă inepuizabilă, trebuie să o clădești continuu. Chiar și cei mai renumiți sportivi au parte de vârfuri dar și de prăpăstii de-a lungul carierei sportive. Ceea ce îi face diferiți față de restul lumii pe acești sportivi, este că ei încearcă să găsească un nivel optim, de echilibru între aceste vârfuri și depresiuni, pentru a-i ajuta să performeze mai bine.

Studiile de psihologie sportivă arată că pe lângă talent și pregătire asiduă, o condiție de bază o reprezintă încrederea în forțele proprii.

Probabil deseori ai avut de-a face cu miturile “**Trebuie doar să crezi în tine**”, “**Ori crezi cu adevărat, ori nu crezi, nu este cale de mijloc**”, “**Dacă crezi cu adevărat, poți face orice**”, etc. Le numesc mituri, deoarece sunt simple afirmații fără nici o bază reală, sunt aproape sigură că cei care îți spun asta nu îți spun cum poți să și ajungi să faci asta...adică, de exemplu, cum faci să chiar crezi că poți reuși să fii performant în sportul pe care îl practici?

Doar pentru că pretinzi că ai încredere în tine sau că îți repeți acest lucru, nu înseamnă că înaintea unui examen de exemplu, sau în fața unui adversar mult mai puternic această încredere va exista cu adevărat și te va face mai performant. Din contră, ai putea descoperi că sunt doar vorbe goale și nu te ajută cu nimic.

Așa cum am spus adineaori, e nevoie să construiești această încredere, pas cu pas, ca să funcționeze pentru tine în situațiile în care vei avea nevoie.



Ce poti face concret?

Începe prin a te raporta la sarcini concrete.

De exemplu, trebuie să înveți un nou kata corespunzător gradului la care ai ajuns.

Gândește-te că dorești să înveți acest kata și să îl realizezi din ce în ce mai bine. Nu pierde însă mult timp cu gândurile “oare o să reușesc?” “pare foarte greu”, etc. Treci la următorul pas și fă ceva concret. Începe să înveți primele tehnici sau principiile de bază.

Faptul că după multă practică vei începe să faci din ce în ce mai bine și vei primi încurajări din partea colegilor și antrenorilor te vor face să ai din ce în ce mai multă încredere că poți face acel kata.



Gândurile cu care e indicat să însoțești eforturile pe care le faci sunt:

- **Pot face asta**
- **Voi acorda timp oricât e necesar pentru a face din ce în ce mai bine.**

Poate te gândești “cum pot să spun aceste lucruri când nu le cred?” “Până acum nu am avut o performanță bună”, etc.. Ei bine, e cazul să începi să gândești pozitiv despre tine, sunt destule situații în care gândești negativ despre propria ta persoană, e cazul să te educi să gândești în termeni mai buni, fii mai indulgent cu tine, mai înțelegător, mai încrezător și nu vei avea decât de câștigat.

Bineînțeles că lucrurile nu se vor schimba peste noapte, dar dacă faci acest lucru în mod repetat va deveni parte din filozofia ta de viață - să nu te mai denigrezi, să nu mai iei lucrurile atât de “în tragic” ci să te concentrezi pe pașii mici pe care îi poți realiza și să te bucuri de fiecare succes.

Pasul următor este **să îți asumi riscuri**, să începi să faci lucrurile pe care ți le dorești, chiar dacă la început nu o să îți meargă totul strună, nici nu este nevoie, bucură-te de faptul că ai avut curaj, că ai făcut mai mult decât alții care stau liniștiți în fața televizorului.

Mulți oameni nu fac nimic, nu au încredere în forțele proprii și preferă să se implice doar în activități restrânse, în care să nu aibă eșec...și astfel bravează în fața celorlalți cu viața “de succes” pe care o au.

Ei bine, dacă lăsam la o parte “poveștile de succes” și privim mai atent, vedem că acești oameni nici nu realizează mare lucru în viață, rămân în acea dulce mediocritate, în acea “viață la conservă” în care nu se întâmplă nimic nou și provocările sunt privite ca o amenințare...

CUM ÎȚI CONSTRUIEȘTI ÎNCREDEREA?

Concentrează-te pe succesul din fiecare zi.

Să îți construiești încrederea în tine durează, până atunci însă este nevoie să te bucuri de fiecare schimbare mică pe care o realizezi în fiecare zi.

Gândește-te că e vorba de progres și nu de perfecțiune. Nu te vei simți mereu încrezător și nu fiecare activitate va fi un succes.

Ideea e să te concentrezi asupra fiecărui succes pe care îl ai, oricât de mic, oamenii învață din experiențele în care au succes și nu din greșeli, contrar credințelor populare care spun că “din greșeli învață omul”. GREȘIT!!! Oamenii învață din experiențele de succes deoarece în ele au folosit strategii eficiente și aceste strategii îi pot ajuta să depășească sau să gestioneze corect pe viitor situațiile în care au greșit sau au avut eșec.



2. Concentrează-te asupra procesului, nu asupra rezultatului.

Un pas crucial în a deveni încrezător este să îți muți atenția de la ceea ce dorești să obții (performanță mai ridicată, mai multă încredere în tine) la ceea ce trebuie să faci concret pentru a ajunge acolo (tipul de antrenament, rutinele sportive, etc).

În psihologie sportivă spunem că “controlăm ceea ce se poate controla”, asta înseamnă că ne asumăm responsabilitatea pentru acele lucruri pe care putem noi să le controlăm la un moment dat cum ar fi : propriile gânduri, sentimente și comportamente. Dacă îți menții o atitudine optimistă, simți mai frecvent că ai lucrurile sub control, atunci vei vedea că în timp te vei simți mai confident.

Nu poți controla rezultatele, nu poți știi cât de performant vei ajunge, dar poți controla procesul, poți controla cât te antrenezi, cum te antrenezi, ce gândești despre tine în tot timpul acesta, etc.

Verifică lista de mai jos pentru a vedea o parte din lucrurile pe care le poți sau nu controla.

Aspecte controlabile	Aspecte incontrolabile
Atitudinea	Vremea
Dieta, nutriția	Câștigurile
Programul de somn	Pierderile
Programul de practică	Deciziile antrenorului
Antrenamentul mental	Ceea ce alții cred, spun sau fac în legătură cu tine.

O metodă bună să nu te simți frustrat este să te canalizezi pe aspectele controlabile, deoarece dacă atenția ta este mereu focalizată pe aspectele incontrolabile, cum ar fi ceea ce cred sau spun ceilalți despre tine, îți vei cultiva frecvent o stare de nemulțumire și vei încerca să schimbi cu orice preț părerea celorlalți, de parcă dacă îi convingi pe ceilalți, te vei convinge și pe tine.

Crede-mă că este mai eficient să începi cu tine, să te convingi pe tine mai întâi că ești o persoană valoroasă și performantă și astfel vei vedea efectele pozitive și asupra celorlalți.

Antrenează-te serios, fii consecvent în fiecare zi, chiar dacă nu vei simți zilnic o îmbunătățire spectaculoasă, principalul e că te miști în direcția în care trebuie.

Când nu ești atât de pregătit pe cât ai putea fi

Vii la antrenament și antrenorul propune un exercițiu foarte dificil, pe care nu l-ai mai exersat de mult. În această situație, încrederea ta că vei reuși să performezi sarcina va lua aproape sigur un șut serios. Cu cât mai puțin pregătit ești, cu atât mai puțin încrezător te vei simți. Antrenamentul îți crește puternic încrederea în tine și veste bună e că e pe deplin sub controlul tău.

Dacă nu ești pregătit și simți că încrederea ta a scăzut, e clar că nu ți-ai făcut treaba și ești singura persoană pe care o poți învinovăți.

Clar, uneori și antrenorul împarte responsabilitatea pentru cât de bine este pregătit practicantul, dar performanța și abilitățile tale sunt în responsabilitatea ta să le dezvolți, și acest progres vine doar cu muncă serioasă și disciplină. **Acești factori sunt întotdeauna în controlul tău.**

Frank Herbert spune în "Dune": *Căutați libertatea și veți deveni sclavii propriilor plăceri. Căutați disciplina și veți găsi libertatea.*

Pregătirea se face în cinci domenii principale:

- **corp**: pregătește-ți corpul alimentându-te corect, dormi suficient, hidratează-te și încearcă să te menții în formă;

- **abilități**: execută și exersează din nou și din nou pentru a-ți dezvolta abilitățile sportive

- **strategii**: trebuie să ai un plan de antrenament, discută și cu antrenorul despre cum te poți antrena și singur, citește, vizionează filme, studiază, etc.

- **mente**: trebuie să îți crezi starea psihică adecvată ca să poți da tot ce este mai bun în tine. Concentrează-te exact pe ce ai de făcut, revizuiește-ți strategiile și rutinele sportive, nu te pierde în gânduri inutile - treci la fapte concrete.

- **echilibru**: trebuie să pui și celelalte lucruri din viața ta în balanță, să ai grijă să nu afecteze negativ pregătirea ta sportivă. Dacă, spre exemplu, ai un examen important a doua zi, foarte probabil că nu vei da tot ce poți la antrenament, idea e însă ca în general să acorzi timp tuturor responsabilităților de viață pe care le ai în așa fel încât să poți să le îndeplinești și pe cele sportive într-o măsură cât mai mare.

Cu cât mai pregătit vei fi și în celelalte domenii de viață și vei găsi echilibru între activitatea sportivă și celelalte activități, cu atât mai multă încredere vei avea în tine.

Bibliografie: Smith, L., H., Todd, M., K., (2010) Sport Psychology...www.psychology-books-reviews.com

Pregătirea **insuficientă**

are de obicei la bază:

- Lenea
- Lipsa de disciplină
- Lipsa de motivație
- Lipsa cunoștințe despre cum să te antrenezi corect
- Managementul defectuos al timpului
- Stil de viață nesănătos (cât dormi, cum te alimentezi)
- Resentimentele sau furia față de alți colegi sau față antrenor.

Nu contează care este motivul pentru lipsa ta de pregătire, deciziile tale fac diferența în viața și activitatea ta de sportiv.

Ai grijă, acest articol tratează încrederea pe care tu o ai în abilitățile tale sportive.

Dacă însă încrederea scăzută în performanța ta sportivă e doar o consecință firească a faptului că nu ai încredere în abilitățile tale în majoritatea domeniilor de viață, te simți de obicei nesigur și neîncredător, atunci îți recomand să discuți cu un psiholog deoarece te poate ajuta să îmbunătățești această situație.

Dacă vrei să fii bun, pregătirea serioasă este esențială.



IMAGINI JAPONIA VECHĂ (I)

Tiberiu Jalgochy

In aceste imagini timpul s-a oprit pentru o clipă,
candva înainte de anul 1900...



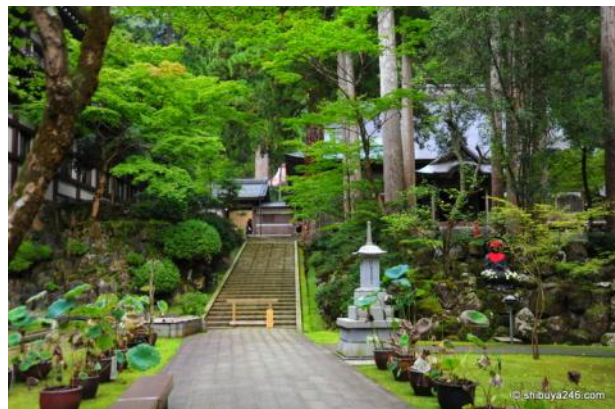
INTRE OGLINZI PARALELE (II)

Carmen Cristea

... din capitolul anterior...

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.* “



Manastirea Jizo

Cand am ajuns pe varful povarnisului, urmand instructiunile pe care le promisem dinainte, cu toata puterea mea am batut de trei ori gongul de lemn de langa intrare. Fiecare lovitura producea o dureroasa si seaca fisura ce reverbera in chiar esenta fiintei mele.

Manastirea Jizo este un templu subsidiar unde cei ce au cerut sa se supuna antrenamentului la Eihei-ji, isi petrec prima lor noapte, primind inspectia si instructajul preliminar. Reprezinta prima linie de demarcatie intre lumea laica si taramul Buddhist.

Dupa ce am batut gongul, am trecut pragul portii de la intrare, unde alti doi asteptau deja intr-o liniste neinduplecata, cu ochii atintiti in pamant. Fara nici un cuvânt, le-am urmat exemplul, asezandu-ma cu fata spre manastire. Nu aveam nicio idee ce urma sa se intample. Am tras adanc aer in piept si am inchis ochii. In golul ce se intindea in jurul meu am putut auzi ecoul bland al stropilor de ploaie improscand din stresinile adanci pavajul pietruit de sub noi. Cand si cand, doi sau mai multi petitionari soseau si loveau gongul, pana cand am ajuns sa fim opt. Stateam nemiscati, fetele noastre taciturne tradau neliniste.

La un moment dat, ploaia s-a oprit si soarele bland s-a ivit dintre nori luminind zidurile manastirii. Apoi, usa, pina atunci strans inchisa, s-a deschis abrupt. In fata ochilor nostri a aparut un calugar, cu o cautatura urata si atit de acra incat si-ar fi putut croi drum prin toata nemultumirea din lume. Urmand ordinele, lâtră la noi, si fiecare dintre noi isi striga numele in schimb, apeland la toata forta pentru a striga cat mai tare cu putinta.

“Nu te aud!” isi trosnea el replica. “Daca asta e tot ceea ce poti, nu vei izbandi aici niciodata! Intoarce-te si pleaca de unde ai venit!” Bineinteles ca ne auzea perfect. Acest schimb absurd de replici era un mijloc de a testa determinarea petitionarului.

Iar si iar, ne ridicam vocile, racnind cu asa o forta incat parea ca sangele ne va țâșni pe gat. Pe masura ce strigatele continuau sa fie evaluate, cei al caror raspuns castiga aprobarea, li se permitea sa-si scoata sandalele si sa dispara in spatele acelei porti greoaie. In final am ramas singur. Cu fiecare strigat, vocea mea era tot mai ragusita, fiindu-mi tot mai greu sa zbier. Oare cat mai pot continua toate astea, ma intrebam. Soarele cu dinti se scufunda tot mai jos pe cer, razele lui erau tot mai sleite pina disparu cu totul in spatele stresinilor, iar eu am fost invaluit de aerul rece de munte. Cand in sfarsit am primit permisiunea sa-mi descalt sandalele, muntele incepea sa se estompeze in intunericul noptii iar eu imi simteam picioarele ca doua blocuri de gheata. M-am strecurat afara din incaltamintea mea uda si rigida si am trecut pragul .

Usa se deschidea spre un simplu si comod hol principal. Imediat la intrare se aflau o piatra pentru caligrafie si o foaie de hartie, unde mi s-a spus sa-mi scriu numele si adresa. Numele celorlalti sapte erau deja acolo, inscrite in ordine. Adaugandu-mi numele alaturi de al lor insemna sa-mi tai legatura cu lumea de afara odata pentru totdeauna. Nu imi doream altceva mai mult – totusi, inainte ca prima picatura de cerneala sa se astearna pe hartie, pensula incepu sa imi tremure in mana.

Dupa ce m-a privit terminand aceasta insarcinare, calugarul mi-a spus sa ma asez in pozitie formala, ingenunchind pe podeaua acoperita de tatami si sa astept urmatoarele instructiuni. Si disparu. Ceilalti erau deja asezati in liniste, cu privirile inainte. In tacere, mi-am pliat picioarele rigide sub mine, luindu-mi locul in spatele lor.

Timpul se scurgea incet. De ar fi fost un ceas pe perete mi-ar fi lipsit prezenta de spirit sa ma uit la ceas, căci altceva ma instiinta despre trecerea timpului, fie de-mi placea ori nu: instalarea treptata a discomfortului in picioarele mele. Incet, tatami a devenit tare ca piatra, iar picioarele-mi erau moarte pentru orice altceva decit durerea. Ma raseam din cauza cresterii discomfortului, pana cand, simtindu-ma vlaguit, s-a intamplat sa ridic privirea, si i-am vazut si pe ceilalti sapte zbatandu-se. Cum eu fusesem ultimul intrat, am stat aici cel mai putin. Cu siguranta, suferinta lor era mult mai mare decat a mea. Rusinat, mi-am indreptat spatele.

Dintr-odata se aprinse lumina din tavan. In timp ce ne luptam cu durerea din picioarele noastre, intunericul s-a stabilizat. Calugarul s-a intors si a inceput sa dea ordine rapide. Super mi s-a parut, ceea ce a urmat. De o parte a holului principal am aranjat mese lungi dispuse pe 3 laturi ale unui patrat imaginar si ne-am asezat la o masa simpla, vegetariana servita in boluri individuale, rosii, lacuite. Bolul cel mai mare continea orez, al doilea bol mare continea supa miso⁶. Bolul cel mai mic continea citeva legume fierte. In sfarsit, un bol ce continea felii galbene de ridiche murata facea turul mesei si fiecare ne luam cu betele portia punand-o pe capacul bolului cu orez.

Dupa ce s-a asigurat ca totul este gata, liderul nostru ne-a dat o scurta explicatie instruindu-ne cum sa repetam cu el ceva ce se numea Cele Cinci Reflectii, pe ritmul sunetului produs de limba de lemn a unui clopot.

Pe masura ce se auzeau bataile, fiecare intona incantatia. M-am fastacit cand am descoperit ca sunt singurul care nu cunoaste cuvintele.

Tot acest timp am fost atat de tensionat ca nu am simtit foamea, dar acum, cu o mancare calda inaintea mea, dintr-o data am devenit flamand.

Savoarea era dumnezeiasca: orez amestecat cu orz, supa miso cu tofu prajita, felii transparente de ridiche fiarta. Deocamdata nu era timp pentru a savura mancarea. Rapid, un ibric mare de ceai fierbinte facea inconjurul mesei.





L-am luat de la vecinul meu si am inceput sa torn in bolul gol de orez, apoi bombanind pe sub mustata, am realizat greseala mea: fara sa ma gandesc prea mult am mancat toate ridichile murate. Inainte de masa ni s-a atras special atentia sa nu facem asta. Trebuia sa torni ceaiul in bol, sa freci interiorul bolului, sa-l cureti cu o felie de ridiche, apoi sa maninci ridichea si sa inghiti ceaiul. Ei, eu am mancat-o pe a mea si asta este. Asa ca am mimat gestul de a lua ceva intre bete si a-l aluneca imprejur in interiorul bolului, apoi am baut ceaiul cu un aer inocent. Aroma dulceaga a ceaiului prajit imi umpluse deja gura.

Dupa masa, alti calugari au venit sa ne inspecteze lucrurile. Ne-am asezat pe doua randuri, fata in fata, am asezat pachetul de rachita in fata noastra, si am inceput sa le deșertam asa cum ni s-a spus.

Inainte de a veni, am fost instruiti exact ce sa aducem cu noi: doua pachete mici de rachita pline cu anumite articole desemnate si o perna pentru sezut. In pachetul din fata erau: o mantie, un document cu invataturi buddhiste, o lista¹, o copie dupa “Treasury of the True Dharma Eye”⁴, certificat de acces pentru intrarea in manastire, stampila, asigurare de sanatate, si un set de boluri si ustensile pentru mancat, precum si o mie de yeni⁵ pentru acoperirea costurilor funeraliilor, in caz de deces in timpul antrenamentului. In al doilea pachet erau periuta si pasta de dinti, lama de ras, doua feluri de sosete albe (cu deget si fara), si un set pentru cusut.



Noi trebuia sa impachetam pachetele in modul prescris, folosind un invelis cenusiu din bumbac, si sa le aducem cu noi la Eihei-ji. Pachetele noastre si continutul lor erau verificate si orice nu se afla pe lista era confiscat. Mie mi s-a luat o batista dar uitandu-ma in jur i-am vazut pe altii usurati de bani, ceasuri, sapunuri, medicamente. Nici proviziile de batiste ale unuia ce anticipase o febra a fânului⁷ nu a avut o soarta mai buna. Toate au fost puse in pungi de plastic, fiecare purtand inscriptionat numele proprietarului.

Ni s-a spus apoi sa reimpachetam si sa infasuram totul din nou in tesatura gri. Aceasta tesatura servea nu doar la impachetare ci si ca servet de spalat pe fata, servetel de masa, cârpa de sters praful, in functie de necesitate. Am continuat sa le infasuram in jurul pachetelor noastre de rachita, intr-un mod ritualic care era si complicat dar si frumos. Cand am terminat mi-am ridicat privirea si am vazut ca unul din vecinii mei nu facea nici un progres.

“De ce nu esti in stare s-o faci?” striga unul dintre calugarii de serviciu. “Pentru ca de fapt nu tu le-ai infasurat de la bun inceput, nu-i asa? De ce naiba nu ai facut-o?” Ii aplică neispravitului o palma puternica pe obraz si rasunetul loviturii facu ca toate privirile sa se intoarca in acea directie. Ochii neajutoratei victime s-au facut mari in fata acestei violente neasteptate, si ramas fara grai a inceput sa tremure, in timp ce noi ceilalti am inghetat. Parea uimitor ca evenimentele au ajuns atat de departe, o iluzie tocmai se spulberase de vreme ce s-a instalat terifianta si intunecata realitate a situatiei noastre. In ce fel de loc monstruos ne vom fi impiedicat?

Dupa ce lucrurile noastre au fost inspectate, ne-am ridicat in picioare pentru inspectia tinutei. Si in acest sens, am fost notificati in prealabil ce anume se cerea. In ziua sosirii noastre trebuia sa ne imbracam in robe simple, negre de calugari si o mantie scurta deasupra, un kimono pina la genunchi de orice culoare simpla, dar nu alb, cu o centura lunga, neagra, o esarfa rigida, lata, jambiere albe, sosete albe cu deget, si o palarie cu boruri largi tesuta fin din paie de orez. Lenjeria trebuia sa fie lunga si alba, retezata la coate si genunchi. Ochelarii trebuiau sa aiba rame negre. Cand toti am fost aliniati corect, ne-am dezbracat la unison robele, articol dupa articol, urmand intocmai instructiunile primite. De fiecare data cand dezbracam ceva, invatam modul corect de a-l impacheta. In final am ramas doar in lenjerie.



Dupa asta, in ordine inversa, am luat cite o haina impachetata si pas cu pas am invatat modul corect in care sa le imbracam pe fiecare.

La Eiheiji, mentinerea unei aparente ingrijite in acord cu regulile etichetei, este o parte esentiala a disciplinei monastice. Doar cu doua zile in urma, eram opt tineri normali, obisnuiti cu modernitatea, cu stilul vestit al tinutei. Spre deosebire de imbracamintea vestica, care are forma corpului, imbracamintea traditionala japoneza este croita in linii drepte: a invata sa o porti cere timp. Mai multi dintre noi se luptau cu aceasta insarcinare, primind aspre mustrari.

In final, dupa ce fiecare din noi arata prezentabil, am fost adanciti in procedurile da baza a ritualurilor si muncilor de indeplinit, incepand cu pozitia mainilor. Mai intai am fost invatati expresia reverentei, gratitudinii sau umilintei in care palmele cu degetele aliniate sunt impreunate, varfurile degetelor imediat sub nas. Apoi am invatat sa strangem pumnul mainii stangi, sa-l plasam in dreptul pieptului in centru, si sa-l acoperim cu mina dreapta deschisa si avand degetele unite. De fapt, exceptand pozitia sezanda si gestul de reverenta, mainile trebuiau sa fie mereu in aceasta pozitie. Stand in picioare, sau mergand cu bratele atarnind, nu este permis. Practicam de asemenea tinerea coatelor ridicate intr-o pozitie inalta. Inaltimea relativa a coatelor este o cale de a spune unui antrenor senior despre un proaspat sosit.

“Ce-i cu tine?” lătră unul din calugari. “Asta e tot ceea ce poti?” Unul din membrii grupului, teapan de nervozitate si frica, a meritat o scatoalca pentru incetineala. Dar se protejă de lovitura cu un act reflex, ridicandu-si in ultima secunda bratul in auto-aparare.

“De ce ai facut asta? Cine dracu te crezi?” Calugarul ofensat cobori palma dupa palma direct pe fata omului. Greoaia, suparatoarea pocnitura, carne pe carne rasuna pana in hol. Obrazul batut deveni stacojiu si incepu sa se umfle chiar sub ochii nostri.



“Voi toti, ia ascultati aici!” urla calugarul. “NU OPUNETI REZISTENTA! Este clar??”

Pentru prima data in viata mea am vazut un om ce nu opunea deloc rezistenta dar suferea un atac unilateral. Dupa asta, instructiuni suplimentare lapidare ne-au fost livrate si oricine a esuat in indeplinirea corecta a lor a primit palme sau suturi fara mila. Smintiti, fara de aparare, si foarte constienti de vulnerabilitatea noastra, ne-am invalmasit cu febrilitate sa invatam. Su-

punerea absoluta este obligatorie. Sub nicio forma nu trebuia sa privim un superior in ochi si singurele cuvinte care puteau sa ne iasa pe gura erau da sau nu.

Toti primiseram o educatie moderna, fusesem invatati sa credem in principiul egalitatii in drepturi ale omului. Am invatat de asemenea ca o buna comunicare se bazeaza pe privirea directa spre cealalta persoana si pe exprimarea opiniei intr-un limbaj adecvat. Aceste credinte ne-au fost smulse in acea prima noapte. Fiecare conceptie a omului din propria sa existenta, construita de-a lungul vietii sale intregi era neglijata si absolut ignorata.

Odata protocolul injectat in noi via strigate, lovituri si suturi a venit vremea sa ne culcam. Ne-am scos asternuturile inghesuite in spatele usilor glisante si le-am intins pe podea. As fi vrut doar sa dorm, dar somnul refuza sa vina. M-am rasucit nelinistit iar si iar. Chiar daca eram capabil sa inchid ochii si sa adorm, ziua ce va sa vie promitea noi orori. La acest gand, pieptul meu s-a incordat si am simtit ca ma sufoc, ca si cum as fi cazut intr-o apa inghetata intr-o noapte ca smoala. Oriunde ma uitam, nu era nici un mal spre care sa inot, nici o buturuga de care sa ma agat. Dand din brate si din picioare pentru a-mi mentine capul la suprafata apei mi-a luat toata puterea. Dar ajungand pina aici nu era cale de intoarcere. Intrarea si iesirea deopotriwa erau acum acoperite de vopsea, reduse la nimicnicie. Eram prins in capcana.



Cum mintea mi se invartea intre aceste ganduri agitate, am aruncat o privire in jur si i-am vazut si pe ceilalti intinsi dar incapabili sa doarma, holbandu-se cu ochi goi la tavanul intunecat. Gandul ca nu sunt singurul care sufera, ca am companioni de suferinta era singura mea consolare.

Mi-am inchis ochii ascultand. Murmurul usor al apei –daca era sunetul ploii sau izbitura apei cazand in cascada peste bolovani, n -as putea spune- reverbera din exterior prin intunericul Manastirii Jizo...

Va urma

...si dupa ce citim acestea ne intrebam pe buna dreptate:

De ce s-ar duce cineva intr-un asemenea loc?

De ce ar suporta un om toate acestea?

Ce cauta toti acesti “petitionari”? Adica oamenii au adresat cereri pentru a fi primiti la manastire.

De ce au ramas in ciuda agresivitatii si a rigorii excesive si nu s-au intors acasa la familiile lor?

Tratamentul aplicat de calugari noilor veniti, e bun? E rau?

Ce credeti?

Note 1 Lista=legenda spune ca in noaptea dinainte de a parasi China, in 1227, Dogen a copiat o lista cu o sută de koan²-uri Zen. De cite ori obosea, spiritul Muntelui Haku³ venea la el si-l ajuta la indeplinirea sarcinilor. Lista, pe care fiecare aplicant o copia, scrisa de un preot Zen ori mentor, continea scrieri referitoare la spiritul Muntelui Haku, ca avatar al lui Buddha.

² Koan= este un text scurt, al carui inteles nu poate fi patruns de minte, doar de spirit. Concentrarea indelungata pe un koan aduce natural practicantului perseverent, linistea mintii, permintandu-i sa atiga stari spirituale superioare: Nirvana, Vidul Iluminator, Satori.

³ Muntele Haku – varful principal din sirul de munti unde se afla Eihei

⁴ Treasury of the True Dharma Eye= o colectie de 95 eseuri scrise de Dogen intre 1231 si 1253

⁵ o mie de yeni = cam 10 dolari

⁶ Miso soup = supa traditionala japoneza, facuta din orez, boabe de soia, orz, fermentate



Haiku

Oana Ilovan



Nozii gii plutesc,
 Risipiți pe cerul pur -
 Eternitate



Tango no sekku

Pe 5 mai in Japonia are loc "Festivalul Baietilor". Cu toate ca sarbatoarea se numeste Ziua Copiilor, acest festival este doar pentru baieti.

Daca pe 3 martie, papusile Hina au fost la mare cinste, de data aceasta, papusile "Kintaro" impreuna cu tot setul de arme si armuri in miniatura au rolul de-a readuce in prim plan curajul si eroismul samurailor de alta data. In aceasta zi, baietii se imbraca in

"haori" (kimono purtat de samurai) si isi invita prietenii de joaca acasa, dand impreuna viata papusilor razboinice. In trecut, inainte ca femeia sa fie decazuta din drepturi, pe 5 mai se sarbatoarea "Ziua femeii". Luna mai fiind perioada plantarii orezului, femeile se adunau intr-o casa, numita "Casa femeilor" si se rugau pentru recolta noului an. Pentru a indeparta spirite rele care dadeau tarcoale, pe acoperisul casei se punea un steag.

Odata cu venirea samurailor la putere, data de 5 mai a fost transformata in "Ziua Baietilor", iar din 1948 guvernul a decretat aceasta zi ca sarbatoare nationala.

Cu cateva zile inainte, in fiecare casa unde sunt baieti se agatata pe acoperis, in bataia vantului sau la geam (in cazul celor de la

bloc) 3 crapi facuti din hartie, "Koinobori" (koi-crap, nobori- a urca). Unul este mare si negru si simbolizeaza tatal, altul mai mic si rosu- mama si unul si mai mic, albastru- copilul. Si cu aceasta ocazie, copii sunt serviti cu prajituri din orez



Bibliografie: <http://hanami555.blogspot.com/ro.wikipedia.org/>
Festivaluri_traditionale_japoneze

KATANA

Sursa de inspiratie pentru artele martiale moderne

Andreea Nedelescu

Relatia dintre samurai si katana

Katana era considerata sufletul samuraiului. Initial samurarii au folosit arme dintre cele mai diverse, insa katana a reusit cel mai bine sa imbunatateasca periodic si sa puna in valoare tehnicile lor. Atunci cand au inceput sa se dezvolte, samurarii si-au creat propriul cod etic (Bushido) si au adoptat katana, arma care avea sa le intregeasca personalitatea si chiar sa vorbeasca despre ei prin felul in care era purtata. Codul pe care il respectau si katana au devenit puncte de referinta in viata fiecarui samurai.



In antrenamentele pe care le aveau, samurarii incercau sa rafineze manuitul katanei si sa-si depaseasca limitele, punand in practica toate informatiile pe care le-au dobandit pana in prezent. De la o varsta foarte frageda, acestia incepeau sa se antreneze cu sabii, mai intai cu cele neascutite, urmand ca in momentul in care deveneau constienti de ceea ce implica un antrenament cu o sabie reala, sa foloseasca o katana adevarata. De obicei, samurarii purtau doua sabii: katana, sabia mare (daito, folosita in lupte), alaturi de o sabie scurta denumita wakizashi (shoto, utilizata in situatii de urgenta, in conflicte de zi cu zi, de obicei in spatii inguste).

Puterea oferita de katana nu a reprezentat niciodata un abuz asupra celorlalti. In ciuda faptului ca stapanea foarte bine manuirea sabiei, samuraiul incerca in primul rand sa evite folosirea ei si sa rezolve conflictele pe o cale amabila.



Cel a pus cel mai bine in valoare sabia japoneza ramane Miyamoto Musashi, renumit pentru faptul ca a utilizat si dezvoltat tehnica folosirii concomitente a celor doua sabii.



Dupa ce confectionarea lor a fost interzisa de americani dupa cel de-al doilea Razboi Mondial, in 1953 realizarea sabiilor a fost din nou posibila, iar traditia a fost transmisa mai departe. Odata cu trecerea timpului, katana a devenit mai degraba un simbol, iar achizitionarea ei desemna un anumit statut social. Katana ilustreaza prin dimensiunea simbolica si procesul complex prin care o ajunge sa se materializeze o data in plus valorile japoneze: precizie, fermitate, curaj, perseverenta.

Iaijutsu

Pentru a pastra vie amintirea perioadei de folosire a katanei si pentru a initia aplicatii practice, au fost dezvoltate si modernizate tehnicile de lupta care o implica.

Iaijutsu este o tehnica de arte mariale desprinsa din practicile samurailor japonezi, fondata de Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (sec XVI - XVII). Tehnica reprezinta propriu-zis scoaterea sabiei din teaca si executarea loviturii de taiere, de cele mai multe ori aceasta fiind fatala pentru adversar.



Aceasta tehnica presupunea patru etape:

Nukitsuke- scoaterea lamei din teaca (saya)

Kiritsuke- executarea loviturii de taiere

Chiburi- inlaturarea sangelui de pe katana, prin miscari specifice

Notoh - repositionarea sabiei

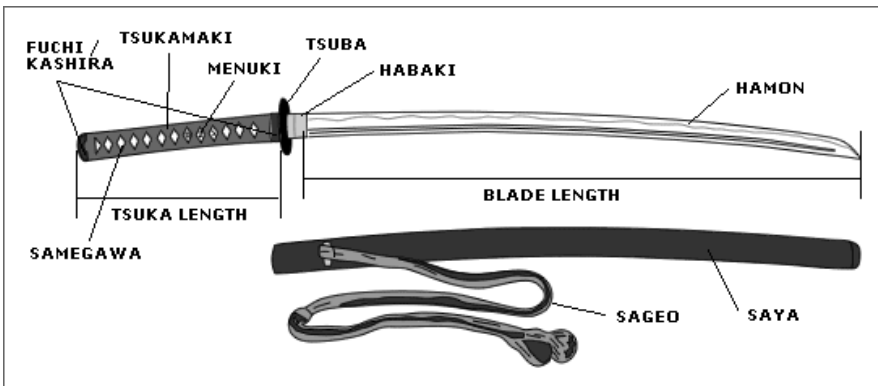
In miscarea de furikaburi (ridicarea sabiei deasupra capului) este foarte importanta priza facuta pe manerul sabiei.

Kiritsuke, executarea loviturii de taiere este realizata cu succes atunci cand mentalul, postura corpului, armarea si respiratia se imbina si sunt stapanite in momentul actionarii. Impactul sabiei asupra adversarului este marcat si prin kiai.

Tehnica iaijutsu se bazeaza in primul rand pe antrenamentul mintii si pe puterea de concentrare a practicantului, care trebuie sa anticipeze miscarea adversarului sau si sa actioneze inainte ca acesta sa ia initiativa. Ceea ce duce la castigarea luptei este rapiditatea reactiei. Momentul decisiv pentru castigarea luptei se afla chiar in capacitatea de a scoate sabia din teaca si de a o folosi inaintea celuilalt.

Pentru a putea iesi invingator din confruntarea cu adversarul, practicantul trebuie sa ramana in starea de zanshin, sa-si focuseze mentalul asupra citirii mintii adversarului si sa reactioneze prompt.

Dupa iaijutsu se practica secundar tehnici de kenjutsu (kendo in varianta moderna), insa daca tehnica si concentrarea sunt in armonie, adversarul poate fi invins fara alte miscari ulterioare.



Bibliografie:

Iaijutsu: Ancient Sword Art Still Has Practical Applications, http://books.google.ro/books?id=79IDAAAAMBAJ&pg=PA61&dq=iaijutsu+focus&hl=en&ei=0XfGTeKvJYXVsqaxvpyJDw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=iaijutsu%20focus&f=false

Iaijutsu, <http://www.bushido.fsworld.co.uk/kobudo.html>

Cuprins Newsletter Enryo

NUMARUL 4

MAI 2011

Luna Mai

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
Teodora Onutz
Tiberiu Jalgoczy

Sensei Adrian Boldis	Luna mai la antrenament pe scurt	Pag. 1
Sensei Adrian Boldis	Oss - Intregul Spirit Karate intr-un Singur Cuvant	Pag.2
Irina Tudorache	Bojutsu-Jojutsu (arta luptei cu bastonul)	Pag.3
Ioana Boldis	Cât de multă încredere ai în tine?	Pag.7
Tiberiu Jalgoczy	Imagini Japonia Veche (I)	Pag.11
Carmen Cristea	Intre Oglinzi Paralele (II)	Pag.12
Oana Ilovan	Haiku	Pag.17
Ioana Boldis	Ziua copiilor in Japonia	Pag.17
Andreea Nedelescu	Katana Sursa de inspiratie pentru artele martiale moderne	Pag.18



**VA ASTEPTAM CU SUGESTII SI MATERIALE PENTRU LUNA IUNIE.
MULTUMIM CELOR CARE AU PARTICIPAT CU ARTICOLE PANA ACUM.
Echipa Enryo**