

Chung Tzu, marele maestru Taoist, a visat odata ca era un fluture care zbura din loc în loc. In vis nu era constient de natura umana, era doar un fluture care zbura vesel.

Dintr-o data s-a trezit si s-a vazut întins langa un copac, din nou în forma umana.

S-a întrebat:

- Oare am fost mai devreme un om care s-a visat fluture, sau sunt acum un fluture care se viseaza om?

In acest numar

O bijuterie valoroasa si unica 2

Seven Virtues 3

Cainele in oglinda 4

Recomandare film si carte Never let me go 4

Meditatia 5

Pecha Kucha 6

Chestionar 7

Inteleptule, am venit la tine pentru ca ma simt atat de mic, de neinsemnat, nimeni nu da doi bani pe mine si simt ca nu mai am forta sa fac ceva bun... Ajutama, invata-ma cum sa fac sa fiu mai bun? Cum sa le schimb oamenilor parerea despre mine? ... **pag. 2**

TESTEAZA-TI CUNOSTINTELE DESPRE ARTE MARTIALE!

GASESTI CHESTIONARUL LA PAGINA 7!

Bazat pe apreciatul best-seller al lui Kazuo Ishiguro (The Remains of the Day), NEVER LET ME GO este o remarcabilă poveste de dragoste, pierdere și adevăruri ascunse. ...**pag 4**

P e c h a K u c h a (ぺちやくちゃ) este un eveniment cultural non-profit initiat in Japonia în anul 2003, cu scopul de a crea un spatiu in care oamenii sa-si poata exprima ideile, pasiunile...**pag 6**

În cultura asiatică tradițională cum ar fi Budismul și Taoismul se consideră că meditația poate conduce la creșterea capacității de înțelegere a individului, la un mai mare discernământ/ o mai bună cunoaștere... **pag 5**



O bijuterie valoroasa si unica

Sensei Adrian Boldis



Inteleptule, am venit la tine pentru ca ma simt atat de mic, de neinsemnat, nimeni nu da doi bani pe mine si simt ca nu mai am forta sa fac ceva bun... Ajuta-ma, invata-ma cum sa fac sa fiu mai bun? Cum sa le schimb oamenilor parerea despre mine?

Fara ca macar sa se uite la el, batranul ii spuse:

- Imi pare rau, baiete, nu te pot ajuta acum, am de rezolvat o chestiune personala. Poate dupa aceea...

Apoi, dupa o mica pauza adauga:

- Daca insa m-ai putea ajuta tu pe mine, atunci poate ca as rezolva problema mea mai repede si as putea sa ma ocup si de tine.

- Aaa... incantat sa va ajut - baigui tanarul cam cu jumatate de gura, simtind ca iarasi e neluat in seama si amanat.

- Bine - incuviinta batranul invatat. Isi scoase din degetul mic un inel si-l intinse baietanului adaugand:

- Ia calul pe care-l gasesti afara si du-te degraba la targ. Trebuie sa vand inelul acesta pentru ca am de platit o datorie. E nevoie insa ca tu sa ia pe el cat se va putea de multi bani, dar ai grija ca sub nici in ruptul capului sa nu-l dai pe mai putin de un banut de aur. Pleaca si vino cu banii cat mai repede.

Tanarul lua inelul, incalca si pleca. Ajuns in targ incepu sa arate inelul in stanga si-n dreapta, doar - doar va gasi cumparatorul potrivit. Cu totii manifestau interes pentru mica bijuterie, pana

cand le spunea cat cere pe ea. Doar ce apuca sa le zica de banutul de aur unii radeau, altii se incruntau sau ii intorceau imediat spatel.

Un mosneag i-a explicat cat de scump este un ban de aur si ca nu poate sa obtina un asemenea pret pe inel. Altcineva s-a oferit sa-i dea doi bani, unul de argint si unul de cupru, dar tanarul stia ca nu poate vinde inelul pe mai putin de un banut de aur, asa ca refuza oferta. Dupa ce batu targul in lung si-n lat, rapus nu atat de oboseala, cat mai ales de nereusita, lua calul si se intoarse la batranul intelept.

Flacaul si-ar fi dorit sa aiba el o moneda de aur pe care s-o poata da in schimbul inelului, ca sa-l poata scapa pe invatat de griji si, astfel, acesta sa se poata ocupa si de el. Intra cu capul plecat.

- Imi pare rau - incepu el - dar n-am reusit sa fac ceea ce mi-ati cerut. De-abia daca as fi putut lua doi sau trei banuti de argint pe inel, dar nu cred sa pot pacali pe cineva cu privire la adevarata valoare a inelului.

- Nici nu-ti imaginezi cat adevar au vorbele tale, tinere prieten! - spuse zambitor inteleptul. Ar fi trebuit ca mai intai sa cunoastem adevarata valoare a inelului. Incalca si alerga la bijutier. Nimeni altul n-ar putea spune mai bine cat face. Spune-i ca ai vrea sa vinzi inelul si intreaba-l cat ti-ar da pentru el. Dar, oricat ti-ar oferi, nu-l vinde. Intoarce-te cu inelul!

Flacaul incalca si pleca in goana... Bijutierul examina atent micul inel, il privi atent prin lentila prinsa cu ochiul, il rasuci si apoi zise:

- Spune-i invatatorului ca daca ar vrea sa-l vanda acum, nu-i pot oferi decat 58 de bani de aur pentru acest inel.

- Cuum, 58 de bani de aur?!? - exclama nau-cit tanarul.

- Da, raspunse bijutierul. Stiu ca-n alte vremuri ar merita si 70, dar daca vrea sa-l vanda degraba, nu-i pot oferi decat 58.

Tanarul multumi si se intoarse degraba la invatat, povestindu-i pe nerasuflete cele inta m p l a t e .

- Ia loc, te rog - ii spuse acesta dupa ce-l asculta. Tu esti asemenea acestui inel, o bijuterie valoroasa si unica. Si, ca si in cazul lui, doar un expert poate spune cat de mare este valoarea ta. Spunand acestea, lua inelul si si-l puse din nou pe degetul mic.

Cu totii suntem asemenea lui, valorosi si unici, perindandu-ne prin targurile vietii si asteptand ca multi oameni care nu se pricep sa ne evalueze...

7 SEVEN VIRTUES

Dreptate

義

Curaj

勇

Bunavointa

仁

Respect

礼

Onestitate

誠

Onoare

名誉

Loialitate

忠義

武



Cainele in oglinda

„Rătăcind pe ici, pe colo, un câine uriaș ajunsese într-o odaie care avea pe toți pereții oglinzi imense.

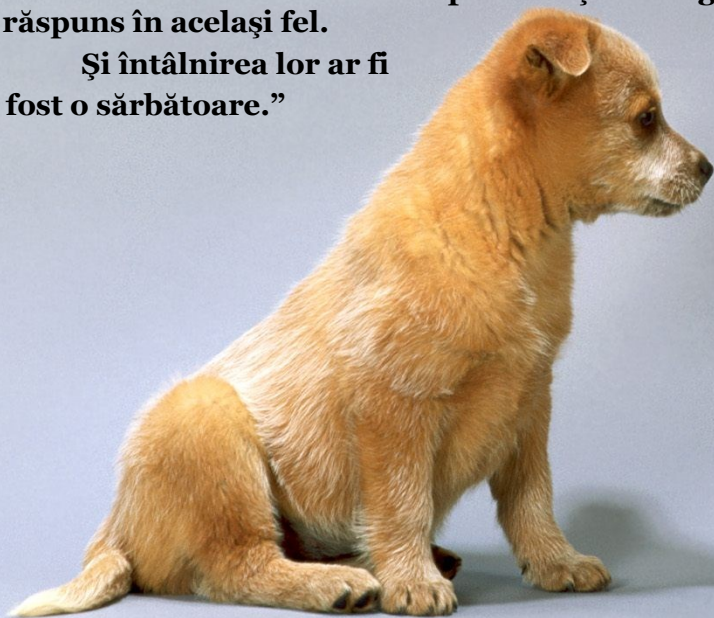
Astfel se văzu dintr-odată înconjurat de câini. Se înfurie, începu să scrâșnească din dinți și să mârâie. Firește, și câinii din oglindă făcură la fel, descoperindu-și colții fioroși.

Câinele nostru începu să se învârtă vertiginos într-o parte și în alta pentru a se apăra de atacatori, după care, lătrând cu furie, se aruncă asupra unuia dintre presupușii săi adversari.

În urma puternicei izbituri în oglindă, căzu la pământ fără suflare și plin de sânge.

Dacă ar fi dat din coadă prietenește o singură dată, toți câinii din oglindă ar fi răspuns în același fel.

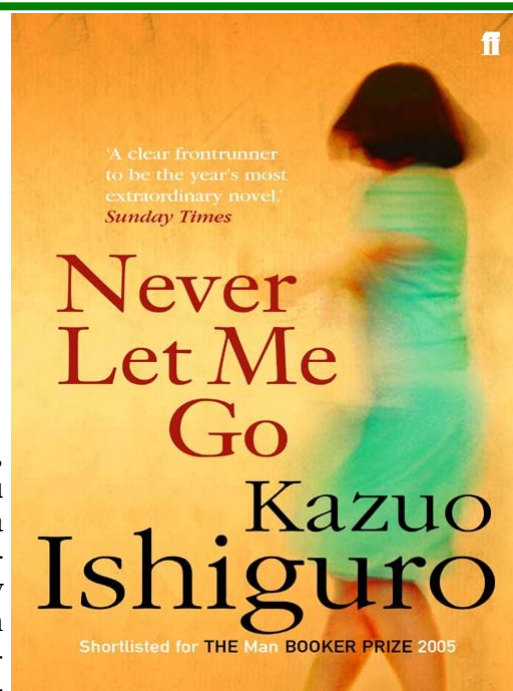
Și întâlnirea lor ar fi fost o sărbătoare.”



Recomandare carte si film

Kazuo Ishiguro NEVER LET ME GO

Bazat pe apreciatul bestseller al lui Kazuo Ishiguro (The Remains of the Day), NEVER LET ME GO este o remarcabilă poveste de dragoste, pierdere și adevăruri ascunse. În roman, el pune întrebarea fundamentală: Ce ne face umani? Acum, regizorul Mark Romanek (ONE HOUR PHOTO), scenaristul Alex Garland (28 DAYS LATER, SUNSHINE) și DNA Films aduc pe ecran povestea sfâșietoare și emoționantă a lui Ishiguro.



Kathy (Carey Mulligan, câștigătoare a unui premiu BAFTA și nominalizată la Oscar, An Education), Tommy (Andrew Garfield, Boy A, Red Riding) și Ruth (Keira Knightley, nominalizată la Oscar, Pride & Prejudice, Atonement) își petrec copilăria în Hailsham, un internat britanic aparent idilic unde descoperă un secret sumbru și obsedant despre viitorul lor. Pe măsură ce lasă în urmă adăpostul școlii și se apropie inexorabil de soarta devastatoare care îi așteaptă ca adulți, ei trebuie să facă față și sentimentelor profunde de iubire, gelozie și trădare care amenință să îi despartă.

<http://www.cinemagia.ro/filme/never-let-me-go-42390/>

În cultura asiatică tradițională cum ar fi Budismul și Taoismul se consideră că meditația poate conduce la creșterea capacității de înțelegere a individului, la un mai mare discernământ/ o mai bună cunoaștere.

Deși există mai multe curente și în acest domeniu, cel mai cunoscut este **Zen**, un curent filosofico-religios al budismului mahayana, care s-a dezvoltat la început în China (sec. VI-VII) ca urmare a întâlnirii dintre budism și taoism, apoi a pătruns în Japonia prin filiera coreeană.



Meditația Zen are trei elemente fundamentale: respirația, poziția corpului și atitudinea interioară.

1. **Respirația** – Respirația joacă un rol primordial. Ea urmărește în primul rând să stabilească un ritm lent, puternic și natural. Aerul este eliminat lent și liniștit, deși apăsarea cauzată de expirație coboară cu putere în abdomen. Inspirația și expirația trebuie ritmate. De cele mai multe ori practicantul recurge a numărarea acestora în gând pentru eficiența meditației.

2. **Poziția corpului** (zazen) – practicantul se așează în binecunoscuta poziție lotus. Scopul acesteia este relaxarea corpului. Privirea este fixată asupra unui obiect. Prin acest act se urmărește evitarea rătăcirii privirii.

3. **Atitudinea interioară** – Practicarea suflului corect permite neutralizarea șocurilor nervoase, stăpânirea instinctelor și pasiunilor, controlarea activității mentale. Practicantul experimentează o stare de bunăstare, de seninătate, de calm, asemănătoare somnului profund, dar totuși se află în plină veghe. Aceasta trebuie să rămână impasibil față de toate gândurile. Chiar dacă este asaltat de diverse gânduri, imagini, el trebuie să nu le mai primească. Conștiința trebuie „golită” pentru a se ajunge la starea de „conștiință pură”. Ajuns la această stare dobândește liniștea interioară.

LA CE NE FOLOSEȘTE MEDITAȚIA?

Specialiștii spun că "Cei ce practică meditația sunt capabili să-și focalizeze atenția, gestionează mai bine stresul și dețin un bun control asupra propriilor sentimente".

În anul 2000, mai mulți cercetători coordonați de Dr. Sara Lazar au realizat un studiu privind activitatea la nivelul creierului uman pe parcursul procesului meditației. Subiecții cercetării au fost supuși unei forme simple de meditație Kundalini, concentrându-se pe respirație și repetând silențios fraza « sat nam » la fiecare inspirație și « wahe guru » la fiecare expirație. Rezultatele studiului arată că practica acestui tip de meditație activează structurile neuronale care se ocupă cu atenția și produce o creștere a controlului exercitat asupra sistemului nervos autonom.

Oamenii de știință de la Universitatea din Montréal au comparat grosimea cortexului (materia cenușie) la persoanele adevrate ale meditației zen, dar și la unele care nu practică acest tip de meditație, și au descoperit că această disciplină seculară are capacitatea de a stimula zona centrală din creier care regularizează durerea.

Un studiu realizat în SUA, la un centru medical din Carolina de Nord, a arătat că 80 de minute de meditație au efecte mai vizibile în ceea ce privește ameliorarea durerii decât medicamentele.

Despre morfină se știe că reduce durerea cu 25%. Per ansamblu, s-a demonstrat că meditația reduce intensitatea durerii cu 40% și neplăcerea provocată de durere cu 57%.

Scanările de după meditație au arătat că regiunile responsabile cu senzația de durere și intensitatea acesteia nu erau foarte active. Iar în timpul meditației, aceleași regiuni cerebrale păreau complet inactive

Dr. Zeidan este de părere că meditația este eficientă deoarece reduce răspunsurile emoționale la durere, inclusiv anxietatea și anticipația. „Idea principală care stă în spatele meditației atente este că totul se întâmplă la prezent”, spune el. „Știm că, atunci când cineva se așteaptă la un stimul dureros, acea persoană îl va simți mai puternic. Când vă concentrați pe respirație într-un mod relaxant, practic scoateți acea așteptare în afara ecuației”, a adăugat acesta.

PechaKucha: 20 de imagini in 20 de secunde

Andreea Nedelescu



Pecha Kucha (ぺちやくちや) este un eveniment cultural non-profit initiat in Japonia in anul 2003, cu scopul de a crea un spatiu in care oamenii sa-si poata exprima ideile, pasiunile, sa transmita ganduri despre proiectele in care sunt implicat intr-un mod cat mai atractiv si inovator. Initiativa a venit ca un raspuns la prezentarile lungi, plictisitoare, care nu reusesc sa capteze audienta.

Tremenul se traduce prin “vorbarie”.

Structura Pecha Kucha este foarte dinamica: fiecare vorbitor are la dispozitie 20 de imagini, iar fiecarei imagini i se aloca 20 de secunde.

Din 2003 pana astazi, fenomenul Pecha Kucha a patruns in 533 de orase din intreaga lume. In Romania prezentarile Pecha Kucha au loc in Bucuresti si Cluj-Napoca si se bucura de mare succes in randul celor care vor sa-si prezinte proiectele. In 16 aprilie 2011 toate orasele in care au loc astfel de prezentari s-au mobilizat pentru a crea un eveniment care sa sustina reconstructia cladirilor din Japonia, dupa cutremurul prin care a trecut. Evenimentul s-a concretizat intr-un maraton global de prezentari denumit Inspire Japan, in incercarea de a-si arata solidaritatea si sustinerea fata de Japonia.

In prezent tot mai multe orase adopta acest eveniment. Formula dinamica a prezentarilor le aduce din ce in ce mai multa popularitate si le transforma in experiente memorabile, atat pentru prezentatori, cat si pentru audienta.





Test de verificare a cunostintelor

松濤館空手道

Gasiti raspunsurile corecte la urmatoarele intrebari:

1. Cine a fost fondatorul stilului de Karate Shotokan?
 - A. Ueshiba
 - B. Oyama
 - C. Funakoshi
2. Care dintre urmatoarele arme este o arma traditionala din Kobudo Okinawa?
 - A. Tonfa
 - B. Toporisca
 - C. Buzduganul
3. Cum se numeste arma naturala a mainii aflata pe muchia externa a palmei deschise?
 - A. Haito
 - B. Shuto
 - C. Shotei
4. Cum se numeste arma naturala formata din degetele mainii stranse in "cioc de cor"?
 - A. Washide
 - B. Ippon nukite
 - C. Hiraken
5. Cum se numeste nivelul capului in Karate Shotokan?
 - A. Shodan
 - B. Jodan
 - C. Sandan
6. Cum se numeste blocajul mainilor in cruce?
 - A. Morote uke
 - B. Juji uke
 - C. Nagashi uke
7. Ce este Tsumasaki?
 - A. O arma naturala a piciorului
 - B. O arma naturala a mainii
 - C. Un oras din Japonia?
8. Cum se numeste Scoala noastra de Arte Martiale?
 - A. Budoryu
 - B. Enryo
 - C. KarateDo
9. Care sunt culorile reprezentative al Scolii noastre de Arte Martiale, culori ce se regasesc si pe Mon-ul (emblema) noastra?
 - A. Negru si alb
 - B. Alb si rosu
 - C. Alb si negru
10. Cum se numeste in limba japoneza numarul 9 ?
 - A. Hachi
 - B. Ku
 - C. Ju
11. Cum se numeste partea de Kihon care reuneste tehnicile de picioare?
 - A. Geri Waza
 - B. Tsuki Waza
 - C. Uke Waza
12. Ce este Atemi Waza?
 - A. Tehnica de lupta la sol
 - B. Tehnica lovirii punctelor vitale
 - C. Tehnica
13. Cum se numeste arma naturala aflata in dosul palmei deschise?
 - A. Haito
 - B. Haishu
 - C. Haiku
14. Care dintre urmatorii termeni nu indica o tehnica de deplasare?
 - A. Yori Ashi
 - B. Suri Ashi
 - C. Ashi Barai
15. Care este in Karate "Pozitia Calaretului"?
 - A. Neko Ashi Dachi
 - B. Kiba Dachi
 - C. Kokutsu Dachi
16. Care este in Karate "Pozitia Pisicii"?
 - A. Zenkutsu Dachi
 - B. Fudo Dachi
 - C. Neko Ashi Dachi
17. Ce inseamna Karate Do?
 - A. Calea supletii
 - B. Calea energiei
 - C. Calea mainii goale

Pentru fiecare raspuns correct ai un punct. Raspunsurile corecte sunt: 1C, 2A, 3B, 4A, 5B, 6B, 7A si C, 8B, 9B, 10B, 11A, 12B, 13B, 14C, 15B, 16C, 17C. Dupa adunarea punctelor corespondente raspunsurilor corecte date, te incadrez in:
Excelent:: Intre 15 si 18 Puncte, Foarte Bine: Intre 12 si 14 Puncte, Bine : Intre 9 si 11 Puncte Satisfacator : Intre 6 si 8 Puncte
Slab: Sub 5 Puncte,