



8 Sie 2006 godz. 14:12 napisał Pan Administrator

Rola kata w treningu karate cz. 2

BUNKAI

Zrozumienie praktycznego zastosowania techniki kata znane jest pod nazwą bunkai. Dlatego, żeby kata rzeczywiście miały znaczenie dla karateki, ruchy każdego kata powinny być starannie opanowane i stosowane. Do praktyki dobrze jest wybrać jedno kata i pracować nad nim, póki praca nogami nie stanie się naturalna i w pełni automatyczna. Wówczas można zmieniać kąty i modulować pracę nogami, aby osiągnąć pełniejszy stopień danych możliwości. Proponujemy wam zawsze starać się znaleźć przynajmniej trzy zastosowania każdego ruchu. Jeśli nie znajdziecie trzech, to nic strasznego. Ważne jest to, że ćwiczenie polega na poszukiwaniu i obmyślaniu ruchów. Tym sposobem można wykorzystać wzrokowe obrazy w twórcze myślenie przy rzeczywistym wykonywaniu kata, żeby wydobyć z niego prawdziwą siłę w nim założoną. Jeśli kata wykonywane jest bez uczucia rzeczywistego zastosowania techniki, to nie może być mowy o sile ani energii. Zawsze pamiętajcie, że każdy ruch w kata ma cel, chociaż oczywiście napięcie i waga ruchów mogą się sporo różnić. Cel ten może być odkryty poprzez poszukiwanie Bunkai.

Nie należy nie doceniać także niewielkich korekt biodra. Najdrobniejsze ruchy w centrum mogą przerodzić się w silny atak w wyjątkowych momentach okrężnych ruchów. Zmiana położenia ręki o 15 stopni - ledwie rozróżnialna w wypadku pleców, dla ręki może oznaczać różnicę między efektywnym nokautem a bezskutecznym nieopanowanym zamachem. Nawet nieznaczna zmiana pozycji stóp może oznaczać różnicę między zdolnością do skutecznego "powrotu na ziemię" a prawdopodobieństwem kompletnej porażki.

TRZY ZASADY TRENINGU KATA

Jak już wspomniano, w czasie treningu, w celu udoskonalenia kata, potrzebna jest pełna koncentracja. Tzn., przy treningu kata umysł nie może być zajęty niczym więcej, nawet innymi aspektami karate, lecz skoncentrowany wyłącznie na doskonaleniu kata. Jeśli umysł jest "zanurzony" w taki sposób, to można wykonywać nawet bardzo prosty ruch, na przykład pierwszy krok pierwszego kata, Taikyoku sono ichi, w ciągu wielu godzin, nie czując przy tym ani odrobiny umysłowego zmęczenia. Sosai Mas Oyama trenował wykonywanie 100 kata każdego dnia podczas odosobnienia w górach w Kietsumi. Przy tym rozkładał on trening na trzy etapy. Każdy z tych trzech etapów zwraca uwagę na różne zasady treningu kata. Dzięki nim można osiągnąć maksymalny rezultat waszych wysiłków w kierunku koncentracji.

Zdaniem Sosai Mas Oyamy, te trzy zasady są następujące:

1. Tempo techniki
2. Punkty naprężenia siły
3. Kontrola oddechu



Na treningach pod kierownictwem Sosai zasady te ciągle były podkreślane. Pracując kolejno nad każdą zasadą, następnie łącząc wszystkie trzy w jedno lub dwa kata na treningu, możliwość pełnego wykonania robiącego duże wrażenie kata zwiększa się w znacznym stopniu. Spójrzmy indywidualnie na każdą zasadę, aby w pełniejszym zakresie zrozumieć ich znaczenie. Będąc karatekami, powinniśmy pamiętać o wadze roli kata w naszej sztuce. Koncentrując się na tych zasadach mistrzostwa, jak to opisano wyżej, osiągniemy szybsze zwiększenie kontroli w kata, wprost proporcjonalne do liczby prawidłowych, skoncentrowanych treningów.

TEMPO TECHNIKI

W kata wciąż ma miejsce zmiana tempa technik. Każde kata ma swoje niskie i wysokie momenty. Na początku ważne jest oczywiście opanowanie kolejności kroków; zajmuje to jednak stosunkowo mało czasu. Następnie student uczy się znajdować momenty przyspieszenia w poruszaniu się, a potem równoważy je z momentami powolnego naprężania sił. W ten sposób doprowadza kata do jego wysokich momentów płynnie i zdając sobie sprawę z ich celu.

Uczeń odkrywa stopniowo te kombinacje, które wykonuje się w szybkim tempie, a także te, które wykonuje się w zrównoważonym, nie zmieniającym się, wolnym tempie. Znajduje on te momenty w rytmie kata, gdzie czas wykonywania technik reguluje się precyzyjnie, po to, żeby zbić z tropu przeciwnika, zakłócając jego wybór czasu i tym samym jego możliwość obrony i odpierania ciosów. Bez takiego różnicowania tempa nie może być momentów dużej koncentracji energii, nie może być gracji, a więc i niczego, z wyjątkiem tańca bezsensownych ruchów. W realnej walce trzeba uświadomić sobie stale wahający się rytm i odpowiednio się przystosowywać. Jeśli wojownik nie może tak się dopasować, często straci pełną kontrolę nad sytuacją i być może zareaguje nie dostrzegając rzeczywistego zagrożenia. Innymi słowy, niczego nigdy nie można było osiągnąć bez ciągłej ostrożności w chwilach, kiedy to konieczne, i "kontrolowanej wściekłości", kiedy tempo się wzmacnia. To uniwersalna zasada.

We wszystkich dyscyplinach sportu mistrzem jest ten, który nauczył się kontrolować tempo każdego ruchu i zdawać sobie sprawę, kiedy pojawia się konieczność zmiany jego tempa. Kiedy to konieczne, może on nacierać z dużą siłą, ale może także kontrolować swoją technikę i rytm, jeśli to bardziej odpowiada sytuacji.

MOMENTY NAPRĘŻENIA SIŁY

Przy momentach naprężenia siły brane jest pod uwagę to, że koncentracja siły bardzo istotnie zmienia się w zależności od techniki. Niektóre ruchy wykonuje się szybko, ale jeśli to możliwe - w "wyrażającym niemoc" stanie, pozwalając gładkiemu potokowi ruchów oddawać siłę. Inne techniki wykonuje się z pełną siłą, jaką posiada człowiek, osiągając wyższy stopień w tym jedynym punkcie czystej, zogniskowanej energii.

Techniki, którym towarzyszy kiai - to zwykle wysokie momenty kata i siła ich jest pełna. Chwilami siła wychodzi ze sztywności [twardości] ciała, jak z Ziemi, nieruchomej góry. W innych wypadkach siła jest odpowiednikiem Wody - rozchodzi się dzięki zdolności dopasowania się i przepływania przez ruchy. Siła może być jak Ogień, niepohamowane niszczycielska i zbyt gwałtowna, żeby się do niej zbliżyć. Czujecie się wówczas jak "bóg energii" i macie uczucie, że nie można was powstrzymać. Siła może też zawierać element Wiatru, cyklonu, który szybko niszczy wszystko na swojej drodze. Człowiek wywołuje wrażenie,



że nie można go pochwycić, że jest jak morski wiatr. Ponad tymi elementami jest próżnia, której wpływ daje kata wszechogarniający spokój i dyscyplinę, nie pozostawiając wątpliwości, co do pełnej kontroli, którą posiada karateka. Zajmując się karate, student dojdzie do oceny momentów naprężenia i uczuć, które im towarzyszą.

Nie mylcie momentów naprężenia siły z fizycznym naprężeniem. Czasami momenty siły osiąga się czysto techniką i zwartością całego ciała w ruchu, z minimalnym naprężeniem. To zasada Teorii Koła i Punktu, a także koncentracja odśrodkowej siły. Tu nie ma naprężenia i cała ogromna siła wychodzi z gibkości i szybkości ruchów.

KONTROLA ODDECHU

Kontrola oddechu w kata to ogromnie ważny aspekt. Trzeba nauczyć się korelować oddech z tempem ruchów i momentami naprężenia w kata. Na przykład, w kata Sanchin siła ruchów wychodzi z głębi oddechu ibuki. W technice, której towarzyszy kiai, oddech jest w pełni skoordynowany z ruchami ciała. Dopóki prawidłowe oddychanie w kata nie stanie się naturalne, należy stale uświadamiać sobie prąd powietrza, który wchodzi i wychodzi z płuc. Postarajcie się przeanalizować prawidłowy wybór czasu dla wdechu i wydechu, i traktujcie je jako tak samo istotne, jak techniki.

"Człowiek, który opanował prawidłową kontrolę oddechu, może być spokojny, nawet okrzyknięty przez silnych wrogów, w czasie trzęsienia ziemi i pożaru"

- Mas. Oyama.

Kontrola oddechu łączy ciało, umysł i ducha i jest tak samo ważna dla prawidłowego zastosowania techniki, jak siła fizyczna. Należy poważnie przestudiować modulację oddechu i jego koordynację z ciałem przy wykonywaniu wszystkich technik. Jeśli porównacie kontrolę oddechu z różnymi stanami umysłu, spostrzeżecie bardzo silną zależność. Kiedy człowiek jest spokojny i umysł ma rozluźniony, jego oddech jest spokojny, głęboki i równy.

Kiedy jest nerwowy czy podekscytowany, oddech jego jest szybszy i płytki. Jeśli zobaczycie kogoś wówczas, kiedy jest zły i traci kontrolę nad sobą, zwróćcie uwagę na dzikie wahania jego oddechu.

Ćwiczenie kontroli oddechu uspokaja nerwy, wprowadza dyscyplinę do umysłu i w ogóle wpływa na całe życie.

Nawet w najbardziej podstawowych kata potrzebna jest idealna koordynacja oddechu, jeśli chcecie kontrolować swoje ruchy. Czasami oddech zatrzymuje się na chwilę, a czasem trzeba wydać gwałtowny wydech.

Jest coś "**pierwotnego**" w oddychaniu. Jeśli kiedykolwiek znajdziecie się samotnie na pionowej skale, wokół nie będzie nikogo i tylko fale rozbijające się o brzeg na dole, i deszcz, padający wam na twarz, zrozumiecie, co to znaczy żyć i poznać potężną bliskość z elementami, które czujecie. W takiej chwili przychodzi nieopisane pragnienie zakrzyczeć ze wszystkich sił, tak, żeby usłyszał was cały świat.

