



8 Sie 2006 godz. 14:35 napisał Pan Administrator

Rola kata w treningu karate cz. 1

Według słów Mas Oyamy, podstawowe kata są tak bliskie "świętym pismom karate", jak tylko to możliwe. W "This is karate" Sosai pisze: **"powtórny trening podstawowych (kata) umożliwia swobodne wyrażenie w ruchu pozostałych, bardziej zaawansowanych (kata)".** Dalej Sosai mówi, że w pięciu kata Pinian zawierają się wszystkie pozycje i techniki walki, w bogatym spektrum technicznych wariacji. Jak wspomniano w poprzednich rozdziałach, Sosai twierdził także, że spośród zaawansowanych kata Tensho jest najważniejsze. W związku z tym przytoczę jeszcze jeden cytat z "This is karate": **"Tensho - to podstawowa ilustracja definicji karate, wywodząca się z chińskiego kempo, jako technika okręgów opartych na punktach".** Ponownie Sosai zaznacza: **"Człowiek, który tysiąc razy wykonał (kata) Tensho i dobrze rozumie jego teorię, może nie tylko odeprzeć dowolny atak, ale zawsze znajdzie przewagę dla siebie w każdym ataku i zawsze się idealnie obroni".** Tensho powinno stać się pierwszym obiektem treningu, gdyż stanowi psychologiczną i teoretyczną podstawę treningu karate, powinno także być centralnym elementem w podstawowych ćwiczeniach karate, gdyż zawiera ono popularne techniki, bloki i uderzenia, i mocno związane jest samą istotą karate.

Wszyscy powinniśmy, więc głęboko poznać Tensho po to, aby opanować karate we właściwy sposób. **Tensho i Sanchin** zjednoczyły się i dają najgłębsze spojrzenie na dynamiczne zasady karate, Sanchin - na Yang (Uo, twarde) aspekty siły (energii) karate, a Tensho - Yin (In, miękkie). Każdy uczeń zdumiewająco lepiej zrozumie karate starannie studiując kata Tensho. Prawdopodobnie jeden z najpopularniejszych cytatów o znaczeniu i życiowej wadze kata stanowią następujące słowa Kenwa Mabuni (twórcy Shito-Ryu), które Mas Oyama zacytował w książce "This is karate": **"Najważniejsze w karate są formalne ćwiczenia. W nich przeplatają się wszystkie techniki obrony i ataku. Z tego powodu powinniśmy doskonale znać ich analityczne znaczenie i powinniśmy prawidłowo je wypełniać."** Choć być może są ludzie, którzy myślą, że można ignorować najbardziej formalne ćwiczenia i zajmować się tylko praktyką walki, taki stosunek nigdy nie doprowadzi do realnego postępu w karate.

Trening tylko formalnych ćwiczeń jednakże nie wystarcza do pełnego działania. Różnorodność typów treningów jest konieczna, aby ruchy nóg i dłoni stały się silne i realne. Ponadto każdy powinien nauczyć się zmieniać położenie i szybko się poruszać, inaczej w realnej sytuacji nie da rady osiągnąć wysokiego poziomu walki. Wystarczy jedno - dwa formalne ćwiczenia, jeśli zajmować się nimi prawidłowo i do takiego stopnia, kiedy staną się one jakby własnymi. Inne ćwiczenia posłużą wówczas jako materiał studiów (ćwiczeń). Jak szerokie by nie było doświadczenie człowieka, jest ono bezużyteczne, jeśli nie jest głębokie. Niezależnie od tego, ile formalnych ćwiczeń ktoś zna, jeśli nie wyćwiczył ich dostatecznie, będą one bezużyteczne. Uczcie się dobrze i wytrenujcie się starannie w dwóch lub trzech formach, i kiedy przyjdzie czas na ich zastosowanie, nie uświadamiając sobie tego, wykonacie je bardziej efektywnie, niż moglibyście sobie wyobrazić. Drugim momentem, na który koniecznie należy położyć nacisk, jest prawidłowy trening. Jeśli metody waszego treningu nie są prawidłowe, to nie ma znaczenia, w ilu walkach treningowych wzięliście udział, czy ile cegieł czy desek staracie się rozbić, dlatego, że złe nawyki przyniosą wam tylko niepowodzenie.



Chociaż prawdą jest, że formalne ćwiczenia tworzą najważniejszą część karate, nie należy ignorować walki treningowej ani treningu rozbijania cegieł, desek i in. Droga do naprawdę efektywnego karate - to unikać lenistwa i praktykować poważnie z myślą o tym, że formalne ćwiczenia - to 50% waszej pracy, a reszta treningu to pozostałe 50%.

Jednym z najbardziej porywających doświadczeń w życiu karateki może być obserwacja mistrzowskiego wykonania kata. Tutaj ujrzyć można integrację ruchów i siły, czystość gestów, która elektryzuje atmosferę, nie zostawiając w duszy wątpliwości o sile i pięknie sztuki karate. Właśnie do takiego poziomu doskonałości w kata należy dążyć. W treningu kata, doświadczenie powinno być żywe. Koncentracja na postawionym zadaniu powinna być wszechogarniająca, i to "zanurzenie" umysłu odbija się w rezultacie pełnym fizycznym wyczerpaniem. Jeśli człowiek koncentruje się głęboko i wykonuje kata w pełnym zakresie, jakby znajdując się w sytuacji wyboru pomiędzy życiem a śmiercią, fizyczne wymagania są zdumiewające. Kata praktykuje się przy pełnej swobodzie wyobraźni. Pomaga to zwiększyć emocjonalne nasycenie podczas treningu kata. Okres mokusio przed wykonaniem kata - to jak spokój przed burzą. Ćwiczący karate przechodzi przez intensywną zmianę świadomości, robi zamierzony krok naprzód w umysłowej wiedzy.

Dla starszych studentów broń jest naturalnym krokiem naprzód w sztuce karate-do. Broń uczy studenta istoty rzeczy i kontroli równowagi. Karateka widzi w swojej wyobraźni wokół siebie wielu silnych przeciwników, z którymi powinien walczyć, jak gdyby broniąc swojego życia. Ruchy odzwierciedlają jego wytężone procesy myślowe i można wyczuć energię jego aury. Atmosfera elektryzuje się od siły wykonania i osobowość karateki wypełnia dojo. Po skończeniu kata to naelektryzowanie wygasa, karateka wraca "w siebie". Jest to podobne wędrowce cyklonu, po którym wszystko wraca do nienaturalnego spokoju.

Takie "wchłanianie" trenuje ciało, dyscyplinuje umysł i przygotowuje ducha. Poszerza się zrozumienie techniki. Nie będzie przesadą powiedzieć, że głębsza zdolność przeniknięcia w istotę karate pojawia się przy intensywnych treningach kata. Tysiące skoncentrowanych powtórzeń kata prowadzą do nadzwyczajnej koordynacji i wyostrejzonej wrażliwości w kumite. Pozwala to karatece wiedzieć, kiedy jego przeciwnik przygotowuje się do wykonania ruchu nawet wcześniej, niż wie o tym sam przeciwnik, i reaguje on idealnie, znajdując się w stanie, w którym umysł jest wolny od wcześniejszych przemyśleń czy niepokoju. Ruchy człowieka, który opanował kata, wydają się lekkie i nie wymagające wysiłku, zdradzają one lata treningu, konieczne dla osiągnięcia takiego poziomu. Praktykowaniem kata nie tylko rozwija technikę, student ma także możliwość rozwinięcia silnego charakteru, pokonując wiele przeszkód na drodze opanowywania tej sztuki.

Przy wprowadzaniu turniejów i akcentu sportowego w karate przez kilka ostatnich dziesięcioleci, rola kata na treningu niektórych karateków [w tym instruktorów] znacząco się zmieniła. Jednakże bez kata karateka szybko zderza się ze ścianą, przez którą, wydaje się, nie może on przejść. Nie jest zdolny rozwinąć tej zdolności do "elektryzowania", które "wydobywa się" z mistrza i wypełnia sobą atmosferę. Karateka nie zwracający uwagi na kata sam siebie oszukuje. Wkrótce fizyczne cechy zaczną "wiednąć", a on pozostanie tylko ze wspomnieniem tego, jakim był wcześniej.

Fakt, że właśnie wielogodzinnymi zajęciami kata, na których czasami praktykuje się tylko jedno czy dwa kata i powtarza się je wciąż od nowa, można rozwinąć w sobie rzeczywiste poczucie siły, która otacza prawdziwego karatekę. Sosai Oyama wykonywał kata 100 razy dziennie podczas odosobnienia w górach.



Takie treningi nie tylko rozwijają doskonałe techniki, lecz także funkcjonują jako forma medytacji dla treningu ducha.

Kata było życiowo ważną częścią treningów od czasów pierwszych rozpoznawalnych korzeni, kiedy to w klasztorze Shaolin w 520r. pojawił się Bodhidharma. Karate dziś rozwija się z prędkością nigdy wcześniej nie znaną i wszyscy karatecy ponoszą niezmierzony ciężar odpowiedzialności za zachowanie istoty sztuki, która w najpiękniejszej i najwyraźniejszej formie pojawia się w kata. Ten, kto nie praktykuje kata, nie zajmuje się w ogóle prawdziwą sztuką karate. Kata, oczywiście, nie jest przeznaczone wyłącznie dla młodych i zręcznych. Jedną z najwspanialszych cech kata wydaje się to, że można się nim zajmować bez względu na wiek i stan. To wspaniała metoda fizycznego treningu i może ona być wykonywana z szybkością najwygodniejszą dla danego ćwiczącego. Wydaje się, że nie ma lepszej formy ćwiczeń niż kata, dla ludzkości w ogóle. Sami powinniście zgłębić pełne granice waszych możliwości. Jak wszystkie dążenia skierowane na rozwój ciała, umysłu i ducha, to doświadczenie dotyczy osobowości, a osiągnięte rezultaty są wprost proporcjonalne do głębi koncentracji i czasu poświęconego na treningi.