

"KARATE JEST BARDZIEJ ODCZUCIEM NIŻ TECHNIKĄ" master Hidetaka Nishiyama
seminar 2001 Wiener Neustadt Austria

W przedstawionym szkicu dotyczącym karate tradycyjnego chciałbym podzielić się wiedzą ponad 20 - letniej praktyki instruktora. Historia rozwoju karate w Polsce jest procesem długim, trudnym do jednoznacznej oceny i ciągle trwającym.

W swej pracy instruktorskiej podążałem za zmieniającymi się trendami preferowanymi przez kolejnych ekspertów karate, przyjeżdżających i uczących w Polsce. Z tego też powodu, w 1992 roku, znalazłem się na pierwszym w Polsce seminarium prowadzonym przez sensei Hidetaka Nishiyama.

To był ważny moment w praktyce nie tylko dla mnie, ale i dla wielu trenerów oraz ludzi związanych z karate. Przez następne 10 lat starałem się z różnym skutkiem wprowadzać na treningach proponowane przez sensei metody. Swoją wiedzę teoretyczną na ten temat zawdzięczam kontaktom z wykładami sensei H.Nishiyamy na seminariach i międzynarodowych kursach sędziowskich w Polsce i za granicą. Szczególnie szkolenia z okresu kilku ostatnich lat pozwoliły mi dokładniej poznać istotę tego specjalnego zespołu zasad treningowych.

Myślę, że w zrozumieniu podstawowych różnic pomiędzy systemem treningowym przedstawionym przez sensei H.Nishiyama a innymi systemami sztuk i sportów walki, należy upatrywać swoich szans na podniesienie poziomu swojego stylu i sposobu walki.

Na podstawie obserwacji i doświadczeń można stwierdzić, że większość systemów walk oparta jest na treningu atletycznym, bazującym na sile fizycznej, w którym praktykujący uczą się kopać i uderzać coraz szybciej i mocniej.

Efekt tego treningu w większości wypadków jest taki, że nawet umiejętność poprawnego wykonania techniki - czy to karate, czy kung-fu, czy ju-jitsu - sama w sobie nie stanowi umiejętności samoobrony. Wiele osób, nawet po wieloletnim doskonaleniu się w określonej sztuce walki, rezygnuje z dalszej pracy, stwierdzając zawodność swoich umiejętności. Coraz częściej słychać też opinie o nieskuteczności technik sztuk walki w sytuacji realnego starcia.

Każdy, praktykujący sztuki walki, początkujący czy zaawansowany w szkoleniu, podświadomie wie, że w walce powinien intuicyjnie reagować na atak i naturalnie, wykorzystując wszystkie swoje możliwości, kontratakować. Tymczasem system szkolenia prowadzony w większości szkół walki, polegający na naśladowaniu instruktora, prowadzi do nauczenia się tylko zewnętrznych ruchów zawierających błędne nawyki, które zabijają poprawne, instynktowne, odruchowe reakcje.

Karate tradycyjne przedstawiane przez sensei Hidetaka Nishiyama to unikalny system treningowy, który prowadzi do opanowania odruchowych technik samoobrony opartych na naturalnych reakcjach człowieka, dające podstawy skuteczności w realnym starciu.

Na poparcie tego wywodu przedstawiam cytaty z wywiadu, który ukazał się w "SHOTOKAN KARATE MAGAZINE" po seminarium H.Nishiyama w Paryżu w 1999 roku:

" Sensei powiedział nam, iż uważa, że człowiek utracił naturalny zmysł reakcji, który przetrwał u zwierząt. Dlatego też musimy trenować i rozwijać ten zmysł w naszym karate.(...)

Powiedział nam, że poszczególne ruchy i techniki należy ciągle powtarzać po to, by zostały przyswojone przez ciało a następnie stały się naturalnym odruchem. Niemniej jednak przyznał, że najważniejsza jest jakość treningu. Na nic zdają się tysiące powtórzeń jeśli niepoprawna jest sama technika." Aby odzyskać efekt zwierzęcego zmysłu reakcji, człowiek za pomocą specjalnego treningu musi zbudować, utrzymywać i używać silnego połączenia pomiędzy wszystkimi częściami ciała za pomocą mięśni i oddechu. Wtedy naturalna reakcja na atak objawiająca się skurczem brzucha zostanie, dzięki koneksji wszystkich mięśni, przeniesiona na całe ciało i w konsekwencji spowoduje wykonanie natychmiastowej kontrakcji. Próba ogarnięcia ogromnej wiedzy przekazywanej przez sensei H.Nishiyama wymaga dokładnych studiów i szczegółowego poznania, a przede wszystkim zrozumienia i przyswojenia sobie, przekazywanych przez niego elementarnych zasad biomechaniki ludzkiego ciała w odniesieniu do technik karate. Im poprawniej i dłużej studiujemy poszczególne zasady tym częściej odkrywamy coraz głębsze powiązania pomiędzy nimi"

Dlatego też, korzystając z teorii opartych na wieloletnich doświadczeniach, w swojej pracy przedstawiam własne przemyślenia na temat jak prowadzić trening i jakie ćwiczenia stosować by odbudować, rozwinąć i utrwalić naturalny system reakcji na zagrożenie. W tym celu przedstawiam analizę podstawowych elementów w treningu karate tradycyjnego pod kątem możliwości rozwijania odruchowych technik samoobrony.

Odruch, refleks, jest to reakcja przystosowawcza na bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny, zachodząca i kierowana przez układ nerwowy. Inaczej mówiąc są to proste i niezamierzone ruchy mięśniowe lub czynności gruczołów wywołane specyficznym bodźcem wyzwalającym. Wyróżniane są dwa podstawowe rodzaje odruchów: odruch bezwarunkowy i odruch warunkowy. W odniesieniu do treningu karate bierze się pod uwagę tylko odruchy warunkowe, czyli wyuczone, proste i niezamierzone ruchy mięśniowe.

W sztukach walki najbardziej pożądanym efektem szkolenia jest właśnie działanie odruchowe. Tymczasem, w dramatycznych momentach, najczęstszą reakcją na zagrożenie jest paraliżujący skurcz mięśni powiązany z obronnym odruchem zasłaniania się. Jest to przejaw głęboko ukrytych, pochodzących od przodków człowieka, instynktownych, naturalnych reakcji obronnych, niestety z punktu widzenia sztuki walki niezbyt skutecznych. Reakcje te pojawiają się z odpowiednią szybkością, ale są nieefektywne z braku poprawnego, adekwatnego do zagrożenia (kopnięcia czy uderzenia) ruchu obronnego. W uproszczeniu rzecz ujmując błyskawicznie rozpoczynająca się naturalna reakcja ciała na zagrożenie ma najczęściej błędne zakończenie. Wygląda to tak, jakby ciało ludzkie nie pamiętało już poprawnego finału rozpoczętego ruchu.

Zadaniem treningu w karate tradycyjnym jest nie tylko wykorzystanie szybkości pojawiającej się reakcji, ale równocześnie takie wyćwiczenie naszego ciała, aby efektem naturalnej reakcji była skuteczna technika obronna.

Uwarunkowania takiego odruchu mogą być bardzo skomplikowane i wieloetapowe. Wg I.P. Pawłowa integracja całości przystosowań ruchowych do środowiska polega na warunkowaniu coraz dalszych odruchów oraz ich zespalaniu w łańcuchy (serie odruchów prostych) i nadrzędne całości.

Można teraz zadać sobie pytanie: jak takie warunkowanie przeprowadzić w treningu karate? Przede wszystkim należy sobie uzmysłowić kiedy nasze ciało tak na prawdę reaguje bezwiednie w odpowiedzi na zagrożenie lub niespodziewaną zmianę w otoczeniu.

Oto kilka przykładów naturalnej, "zwierzęcej" reakcji: zaskoczony nagłym atakiem w głowę lub brzuch człowiek kurczy się i instynktownie zasłania zaatakowaną część ciała; człowiek wchodzący do piwnicy i nie spodziewający się żadnego zagrożenia, gdy zostanie nagle przestraszony, krzyczy i odskakuje od miejsca zagrożenia "jak oparzony"; w czasie jazdy w nocy przy słabej widoczności np. podczas deszczu, na nagłe pojawienie się jakiegoś niebezpieczeństwa "pierwszy reaguje" nasz brzuch, powodując niemiłe odczucie strachu i niepokoju; czasami jesteśmy w stanie błyskawicznie złapać spadające ze stołu sztucze np. widelec lub łyżkę; ruch opędzania się przed przelatującą blisko pszczołą lub osą albo efekt gwałtownego potrząśnięcia i strącania z pleców lub kołnierza jakiegoś "obrzydlistwa" to także naturalne odruchy człowieka.

Na pewno każdy mógłby podać jeszcze kilka innych sytuacji, w których potrafił wykonać niespodziewanie szybkie ruchy, mniej lub bardziej skuteczne.

Co je łączy? Jaka wspólna cecha wyróżnia te sytuacje wśród innych? Otóż jest to prawie zawsze gwałtowne zagrożenie, pojawiające się, kiedy jesteśmy "wyłączeni" i nasz umysł nie zdążył przejąć kontroli nad ciałem. Odzywa się wtedy głęboko ukryte, podświadome działanie obronne, wynikające z doświadczeń przodków człowieka, walczących codziennie o życie i jedzenie. Ten instynkt naturalnych obronnych zachowań został przez cywilizowanego człowieka zatracony, ponieważ przestał być potrzebny na co dzień. Teraz objawia on tylko w ekstremalnych sytuacjach. Dzisiaj tylko specjalny trening, specjalny sposób wykonywania technik, umożliwia odbudowanie i rozwijanie tego instynktu samoobrony.

Interesujące jest również uzmysłowienie sobie różnic pomiędzy treningiem 3te tradycyjnego a treningiem innych sportów, nie tylko sztuki walki. Przeanalizujmy np. zasady treningu stosowane w tenisie stołowym. Któż w niego nie grał? Chyba każdy trzymał rakiетkę w ręce i co najważniejsze od samego początku odbijał piłkę przy stole. Próbował korygować błędy, obserwując efekty swojej gry. Uczył się bekhendu i forhendu, "podkręcania" i "ściania", nie zastanawiając się nad techniczną poprawnością tych ruchów. Cały czas uczył się stosować szybkość i siłę w odpowiednim momencie gry. Nie widziałem, by ktoś początkujący trenował sposób poruszania rakiетką w powietrzu, aby w ten sposób doskonalić swój ruch.

Trening karate jest inny i w tej różnicy tkwi właśnie jego największa trudność. Nikt po poznaniu na pierwszej lekcji techniki ciosu podstawowego i nie próbuje wolnej walki. Wręcz odwrotnie, ze względu na bezpieczeństwo i komfort trenujących, zamiast stosować realne zachowania większość czasu poświęca się na naukę ruchów zewnętrznych technik. Trenując" karate tradycyjne, karate bezkontaktowe, niestety jesteśmy w pewnym stopniu na taki trening skazani, a efektem takiego działania są najczęściej techniki wykonywane na rozkaz umysłu. Jak więc sobie z tym problemem poradzić? Jak stosować realne symulacje, w których w odpowiedzi na zagrożenie pojawi się naturalna reakcja obronna, a nie technika wykonana na rozkaz naszego umysłu? Jak nawet w początkowej fazie treningu karate nauczyć poprawnych nawyków ruchowych i stymulować 3wanie się odruchowych technik?

Odpowiedzi na te pytania należy szukać w trzech ważnych fundamentach technik karate: posturze, pozycji i oddychaniu. Wielu ludzi ignoruje te elementy i tylko imituje zewnętrzną formę technik. Buduje podstawy technik karate, bazując wyłącznie na sile mięśni, i w rezultacie 3nia się złe nawyki ruchowe, a ich technika jest ograniczana poprzez możliwości muskulatury (limitującej rozwój).

Techniki karate, sterowane rozkazami umysłu, między innymi emocjami, wywołują nienaturalne napięcia, skurcze mięśni i stwarzają większe szansę wystąpienia kontuzji. Tymczasem w sytuacjach, kiedy mamy do czynienia z przejawami naturalnych odruchów, jesteśmy rozluźnieni, oddychamy spokojnie. Nasz umysł jest łączony". W czasie treningu musimy starać się stworzyć symulację takiej samej sytuacji.

Jednym z elementów tej symulacji jest trening prawidłowej postury. Kręgosłup człowieka składa się z 24 ruchomych kości podtrzymywanych przez ścięgna. Korzenie nerwów parami wychodzą z tych ząbkujących się kości Kręgosłupa, zwanych kręgami.

Kręgosłup jest zasadniczym połączeniem ciała z systemem nerwowym. Ręce i nogi są kontrolowane przez informacje wysyłane przez tę "infostradę". Garbienie się i pochylanie głowy oraz nienaturalne skręcanie i pochylanie kręgosłupa podczas wykonywania technik wprowadza zakłócenia do tego naturalnego układu równowagi. Kiedy występują nienormalne naciski lub napięcia tych kości, praca mięśni, które są połączone z nerwami, nie jest poprawna. Dokładnie wtedy, "kiedy występuje awaria nerwowej autostrady, wszystkie wyjściowe i wejściowe rampy zwalniają i nie odpowiadają szybko". Utrzymanie prostopadłego ustawienia osi ciała do podłogi zapewnia najefektywniejszą kontrolę ciała. Poprawna postura to po prostu prawidłowo utrzymywana pozycja kręgosłupa. Podczas treningu stymuluje ona pojawianie się naturalnych, niekontrolowanych reakcji człowieka, będąc bazą do warunkowania interesujących nas w treningu karate odruchowych technik.

Dobra postura umożliwia płynną dynamikę ciała i akcję mięśni. Umożliwia także równowagę w czasie kurczenia i rozprężania przednich i tylnych mięśni w właściwym "timingu".

Zasadniczo należy utrzymać prostą linię wzdłuż kręgosłupa - od czubka głowy do centrum pachwin. Ujmując zagadnienie technicznie należy: trzymać kość ogonową podciągniętą i zakręconą do środka, utrzymywać mocny, stabilny dolny brzuch, utrzymywać nacisk nadbrzusze na plecy, dając wrażenie wypełnienia; utrzymywać miękkie podbrudki i oczy z tyłu głowy trzymać ramiona jak wieszaki; "low tanden" (dolny brzuch) strzela energią do przodu; "kami tanden" (miejsce pomiędzy oczami) strzela energią do przodu.

Przykłady grupy ćwiczeń stymulujących zachowanie poprawnej postury pozwalają, na ukształtowanie i utrwalanie odpowiednich nawyków. Większość ćwiczeń dla spotęgowania odczuć powinna być wykonywana z zamkniętymi oczami.

Oto niektóre propozycje: Utrzymywanie prostej postury w rozkroku wzdłużnym i we wszystkich pozycjach karate np. shizentai, zenkutsu-dachi i itd.. Ćwiczenia, oprócz wzmocnienia mięśni, zawierają ważne elementy spotęgowania "poczucia centrum". Wykonywanie rotacji w pozycji uchi-hachiji-dachi. Kluczowe w tym ćwiczeniu jest utrzymanie mocno przyklejonych stóp do podłogi oraz rozluźnienie ramion (jak wieszaki). Wykonywanie rotacji w rozkroku. Najważniejsze jest zainicjowanie ruchu z "centrum" poprzedzone wydechem. Wykonywanie rotacji ze zmianą pozycji zenkutsu-dachi. Ważne jest zachowanie zasad poprawnej postury i inicjacja ruchu "centrum". Wykonywanie wahadła podniesioną nogą.

Podczas rozgrzewki w czasie wykonywania prostych, znanych ćwiczeń gibkościowych wiele uwagi należy zwrócić na koordynację pracy mięśni z wydechem. W początkowej fazie warunkowania prawidłowego wydechu polega ! osiągnięciu równowagi i stabilności końcowej pozycji ćwiczenia za pomocą kolejnych trzech wydechów.

Wszystkie ćwiczenia gibkościowe, związane ze "stretchingiem", ułatwiają naukę prawidłowego wydechu i wzmacniają "centrum". Ponadto skierowanie uwagi ćwiczącego na wydech w tych ćwiczeniach ułatwia późniejszą naukę technik karate z poprawnym użyciem właściwych partii mięśni, eliminując „kłócenia w transmisji energii w wykonywanych ćwiczeniach.

Pozycja:

To kolejny bazowy punkt treningu.

Najważniejszym problemem w tym elemencie treningu jest przeniesienie dobrych nawyków ruchowych wynikających z poprawnej postury i umiejętności oddychania na trening pozycji i technik karate w miejscu i w ruchu.

Wszystkie pozycje powinny być tak długie, dopóki nie zaprzecza to prawom !tury. Ujmując to technicznie: centrum ciała musi być nisko zaś pozycja długa, k aby obie stopy nie odcepiły się od podłoża, szczególnie krawędź stopy tylnej nogi. I aby możliwe było utrzymanie koneksji i elastyczności pomiędzy nogami oraz pomiędzy nogami i centrum ciała. Należy używać stóp "jak butów z kolcami", wtedy energia zawsze inicjowana będzie z podłogi do centrum. Ważny jest sposób napinania mięśni nóg w zależności od rodzaju pozycji: w zenkutsu - dachi i kokutsu-dachi napinamy mięśnie od stóp, poprzez centrum na zewnątrz w kierunku pleców; w hangetsu-dachi i sanshin-dachi od stóp do wewnątrz, poprzez kolana do góry, do zakręconej kości ogonowej; w Neko-ashi-dachi od mocno przyklejonej do podłogi stopy nogi podporowej, poprzez ekstremalnie podniesioną kość ogonową, do mocno skurzonego centrum "Tandem".

Generalnie kolano nogi podporowej powinno być stabilne podczas ruchu, a oba kolana powinny być stabilne podczas "Kime" (ekstremalny skurcz mięśni całego ciała połączony z okrzykiem na końcu techniki), co zapobiega ucieczce energii. W czasie "Kime biodra naciskają jedno na drugie a rezultatem jest całkowity nacisk obu nóg na siebie.

Technicznie należy użyć rąk, w szczególności łokci do zwiększenie skręcenia bioder. To wywołuje koneksję pomiędzy tułowiem a nogami, !pobiegając rozproszaniu energii, a także wytwarza potencjalną energię (sprężyna) do następnej akcji. Najprostszym ćwiczeniem, warunkującym prawidłowe napięcie mięśni nóg, jest stały trening rotacji w pozycjach zenkutsu-dachi i kokutsu-dachi. Ten naturalny ruch, przy zachowaniu prostej postury, stymuluje generowanie transmisji energii z podłogi do centrum, wykorzystywanej w innych technikach i ćwiczeniach.

Utrwalanie poprawnych nawyków w treningu pozycji polega na dodawaniu technik karate do ruchów ciała (rotacji i przesunięcia lub przemieszczenia). Przygotowanie i inicjacja ruchu ("driving") to pierwsze fazy wykonania techniki karate. Po uzyskaniu odpowiedniego nacisku, osiągniętego za pomocą wydechu, do rozpoczęcia techniki wykorzystuje się napięcie odpowiedniej partii mięśni. Jest to kolejny bardzo ważny etap warunkowania odruchów naszego ciała. W reakcji na zrelaksowanie napiętej partii mięśni powstaje naturalny ruch ciała, transmitujący zgromadzoną energię do uderzenia lub kopnięcia.

Nauka i utrwalanie tego naturalnego ruchu jest kolejnym etapem programowania naszego ciała. Szczególnie istotne w tym elemencie warunkowania jest prawdziwe odczucie

"bezwiedności" startowania ruchu bez wydawania rozkazów przez umysł do ręki lub nogi. Po wstępnym opanowaniu tego elementu ćwiczenie należy doskonalić z partnerem, wykonując podstawowe bloki w odpowiedzi na jego ataki. Stopniowo z ćwiczenia w miejscu przechodzi się do treningu "Kihon Ippon Kumite", wyraźnie kładąc nacisk na wykorzystanie wstępnego napięcia mięśni do generowania ruchu.

Oddychanie w treningu karate. Najbardziej pożądane i efektywne w sztukach walki jest oddychanie przeponowe, wykorzystujące przeponę i poprzeczny mięsień brzucha. Mówiąc o oddychaniu w sztukach walki mam na myśli przede wszystkim wydech.

Nadmieniłem wcześniej już o sposobach nauczania i utrwalania oddychania przeponowego podczas rozgrzewki. W ćwiczeniach w których dominującym elementem jest "timing", oddychanie przeponowe jest jednym z fundamentów skuteczności.

Po pierwsze poprawny wydech stabilizuje emocje, co wyostrza percepcję i skraca czas reakcji.

Po drugie wydech, (dźwięk, "Kiai") działa jak spust, będąc sygnałem dla ciała do rozpoczęcia techniki.

Warunkowanie pojawiania się reakcji na atak za pomocą okrzyku jest kolejnym krokiem do wzmacniania i kształtowania naturalnych obronnych odruchów. Natomiast w końcowej fazie techniki ("Zanshin") mocniejszy wydech generuje większą pracę mięśni, powodując maksymalne zwarcie ciała, stabilizuje go w momencie "Kime". Każda z wymienionych funkcji wydechu naturalnie kontroluje i koordynuje pracę mięśni, co w praktyce uwalnia nasz umysł od konieczności sterowania ich pracą.

Wszystkie przedstawione w pracy techniki warunkowania nie są czymś odkrywczym i wynikają z prawidłowo prowadzonego treningu wg systemu przedstawianego przez sensei H.Nishiyama.

Zamiarem tej pracy było przedstawienie i zwrócenie uwagi na te elementy, które w procesie szkolenia mają znaczący wpływ na generowanie "odruchowości" technik karate.

Każdy z przedstawionych elementów treningu cechuje zasada eliminowania napięć psychicznych oraz zakłóceń w układzie stawowo-mięśniowym człowieka, a także zoptymalizowanie przepływu informacji i transmisji energii.

"Wyłączanie umysłu" w tych ćwiczeniach było efektem wykorzystania prawidłowych zasad biomechaniki i oddychania. Wnioski te odpowiadają przedstawionym na wstępie pracy warunkom brzegowym pojawiania się reakcji odruchowych człowieka.

Można więc stwierdzić, że karate tradycyjne w perspektywie przedstawionych zasad przez sensei Hidetaka Nishiyama to unikalny system treningowy który prowadzi do opanowania odruchowych technik samoobrony, opartych na naturalnych reakcjach człowieka.

Uwagi:

To opracowanie zawiera analizę tylko kilku elementów treningu, które w moim przekonaniu mają znaczący wpływ na proces warunkowania odruchów w technikach karate. Wpływ na ich

wybór miał oczywisty fakt, że proces poznania, którego jestem uczestnikiem ma charakter postępujący. Zdaję sobie sprawę, że wiele kluczowych elementów treningu które mają wpływ na odruchowość" technik jest jeszcze przeze mnie "nie odkrytych".

W tym miejscu posłużę się jeszcze raz cytatem z "SHOTOKAN KARATE MAGAZINE":

"..Nikt nie uczy karate tak dogłębnie jak sensei Nishiyama. My nawet nie ocieramy się o "powierzchnię" wiedzy, którą posiada Hidetaka Nishiyama.." Aktualnie, wiele elementów tej wiedzy udaje się już stosować w codziennym treningu. A z faktu poznawania i stopniowego wdrażania do własnej praktyki kluczowych pojęć i zasad, wyłania się obraz kompletnego systemu szkoleniowego, jakim jest Karate Tradycyjne prezentowane przez sensei H.Nishiyama. Postępowanie zgodnie ze wskazówkami sensei pozwala na otwieranie coraz to nowych "własnych drzwi" i osiągnięcie coraz wyższych poziomów zrozumienia przekazywanej przez niego wiedzy."

Ryszard Kolano 4 Dan

1.Shotokan Karate Magazine Issue 62 February 2000 HIDETAKA NISHIYAMA: Paris Seminar. 2.Shotokan Karate Magazine Issue 62 February 2000 Source of Power in Karate Technique. By Avi Rokah 3.Shotokan Karate Magazine Issue 61 NOVEMBER 1999 AVI ROKAH 'The Tradition Continues' 4.Skrypt "2000 brenna seminar outline" by Avi Rokah 5.Artykuł "The Importance of Posture" by Moshe Feldenkrais www.itkf.org 6.Artykuł "Traditional Karate Kata Trening" by Avi Rokah [YY-Y\0\[V.itkf.org](http://YY-Y\0[V.itkf.org)