



A Karate-do szociális és fizikai értéke
Készítette: Csákvári László



A KARATE-DO SZOCIÁLIS ÉS FIZIKAI ÉRTÉKE

Napjainkra, a tömegek által ismert modern karate kezdi elveszíteni eredeti jelentőségét, a KARATE-DO-t melyet olyan BUDO alapfogalmak, mint jellem, becsület, akarat, önuralom, tisztelet jellemeznek szociális és társadalmi szinten és többértű, komplex mozgásanyag, mint az önvédelem, rekreációs mozgáskultúra, versenysort jellemeznek gyakorlatban. Mindezeket egységbe foglalva körbeöleli a „GIRI” azaz a HÚSÉG és a HÁLA.

A karatésokról, a mai utca embere úgy beszél, mint azokról az akrobatikus ügyességű sportolókról, akik „csak imitálják az ütések, de azokat nem viszik be, tehát nincs igazi harc”.

A sportpályafutás végével pedig szögre akasztják a fekete övet és dolgozni kezdenek, hisz valamiből élni kell. Marad a nagy pocakos apuka, meséli a gyermekeinek, mekkora sztár is volt egykor.

Tény, hogy a mai modern karate hangsúlya a könnyen eladható versenysportra helyeződött át, mely célorientáltan a győzelemre törekszik.

A sporttörténet szempontjából ez talán elfogadható lenne, de a karate-do történeti fejlődésének szempontjából semmiképpen sem. Az én felfogásom szerint, a karate-do-ban éppen az a nagyszerű, hogy egy olyan komplex mozgáskultúra, melyben minden életkor képviselője megtalálja a számára megfelelő értéket és a gyakorlás közben mélyül el egy olyan átfogó életfilozófiává, mely az ember egész életére meghatározó hatással van. Ennek elérése érdekében, a tanítás minden percében figyelniük kell arra, hogy megmutassuk azt a tudományosan megalapozott sportági tudásanyagot, mely a karate mozdulatok mögött van valamint e fizikai gyakorlatokon keresztül, soha nem szűnő módon törekedjünk a tanítványaink és elsősorban a fiatalság etikai nevelésére.

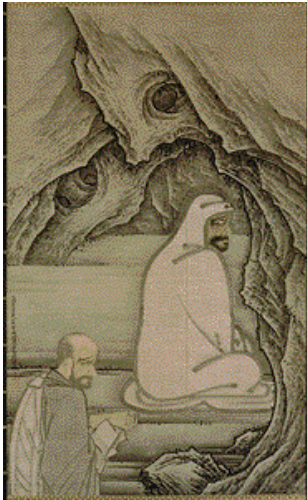
A Karate-do fizikai és szocio-kulturális értékei

1. definíció és cél
2. történeti elemzés
3. fizikai elemzés (kondicionális és koordináció központú elemzés)
4. Szocio-kulturális elemzés

1. Definíció és cél

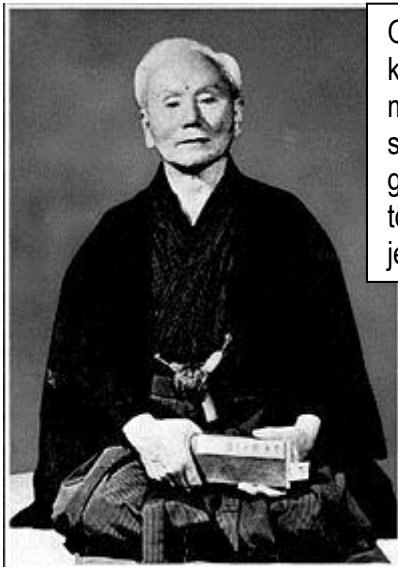
A karate-do mint az a nevében is benne van az üres kéz útja, egy olyan mozgáskultúra és életfelfogás, mely tanult, kreált gyakorlatok megtanításán keresztül alkalmas az élet és egészség megőrzésére, megvédelmezésére, kompetitív gyakorlatozásra, ugyanakkor ezeken keresztül folyamatos gyakorlás révén mélyül el egy olyan átfogó életfilozófiává, mely az emberi természet egészére befolyást gyakorol. Célja elsősorban az egyén fizikai és pszichés képességeinek fejlesztése a legteljesebb és legkiegyensúlyozottabb testi-lelki harmónia elérése érdekében.

2. Történeti elemzés



A szent ember, akit a legtöbb modern forrás a harcművészetek atyjának tart Bodhidharma (448-527) akinek tanítása szerint:...” az igazi buddhizmus összehasonlíthatatlan tanítása csak hosszú, kemény fegyelem útján érhető meg azáltal, hogy kibírjuk, amit a legnehezebb kibírni és gyakoroljuk azt, amit a legnehezebb gyakorolni. Alacsonyabb szintű erénnyel vagy bölcsességgel rendelkező emberek ezt nem fogják megérteni”.

E szigorú és fegyelmezett szent ember felismerte, hogy szerzetesei csak akkor fogják bírni a létfontosságú meditációs gyakorlatokat, ha testüket fizikailag is megedzik. Elmagyarázta a szerzeteseknek, hogy a test és lélek elválaszthatatlan és ezt az egységet meg kell erősíteni a testi és lelki gyakorlatozás révén. A legenda úgy tartja, hogy az erőnléti edzések Bodhidharma tanításának szerves részét képezték. E gimnasztikai gyakorlatok alkották Bodhidharma templomában a Shaolin templomban tanított puszta kezes harc alapjait, mely később híressé vált a kínai történelemben. E stílus terjedt el Okinawán, ahol betiltották a fegyverek viselését, tehát az embereknek saját önvédelmük érdekében pusztakezes technikákat kellett alkalmazniuk az őket fenyegető külső agresszió ellen.



Okinawáról az 1920-as években került át Japánba Gichin Funakoshi mester által, akinek híres mondása szerint: „A karate végső célja nem a győzelem, hanem a gyakorlatok tökéletesítése, az akarat erő és a jellem fejlesztése.”

Tehát a harcművészetek elsőrendű célja praktikus módon az önvédelem volt, ehhez társult Japánban a szamuráj kultúrával átítatott, a BUSHIDO szellemiségéből táplálkozó BUDO.

KONKLÚZIÓ: A karate-do a legrégebbi írásos dokumentumokig visszavezetve, soha nem létezett önmagában, pusztán fizikai-harci gyakorlatrendszerként, hanem mindig is az azt művelők jellemének fejlesztésére szolgált.

3. Fizikai elemzés

A Karate-do fizikai szempontból történő elemzése több alapvető vizsgálati pontra bontható:

- **Kondicionális elemzés**
 - Gimnasztikai szempontú elemzés
 - Képességszempontú elemzés

Kondicionális elemzés

- Gimnasztikai szempontú elemzés

A karate mozgásanyaga gimnasztikai szempontból egyedülállóan komplex. Technikai repertoárjában 50 % kéztechnikát és 50 % lábtechnikát alkalmaz. A különböző technikák végrehajtásakor az egész test tömegét megmozgatja a legjobb hatás elérése érdekében. Ehhez szükség van a törzs izmainak fejlesztésére és folyamatos használatára is. A végtagok a különböző technikák végrehajtása során a tér minden irányába mozognak föl-, le-, jobbra-, balra-, előre-hátra, támadásban ugyanúgy, mint védekezésben, kéztechnikák és lábtechnikák végrehajtásakor egyaránt. Ebből következően egyrészt minden izom megmozgatásra kerül, ugyanakkor harmonikusan fejlődnek a test egészén. Másik oldalról megközelítve, a harmonikus mozgás alapfeltételeként az egész mozgatórendszer azaz izom-izület-szalag rendszer megfelelő előkészítő gyakorlatokkal átmozgatásra, lazításra és nyújtásra kerül annak érdekében, hogy ezt a rendkívül széles technikai mozgásanyagot gyakoroltathassa.

A fentiek eredményeképpen a karatét gyakorló ember ízületei és izmai erősek, rugalmasak és lazák, szalagrendszere erős, mozgása pedig sohasem lesz egy adott irány megőrzése mellett a többi irányban beszűkült, mint egy átlagembernek vagy átlag sportolónak. E fizikai harmónia pedig nemcsak egészség megtartó és növelő jelentőségű, de jelentős pszichés előnyöket is előre jelez.

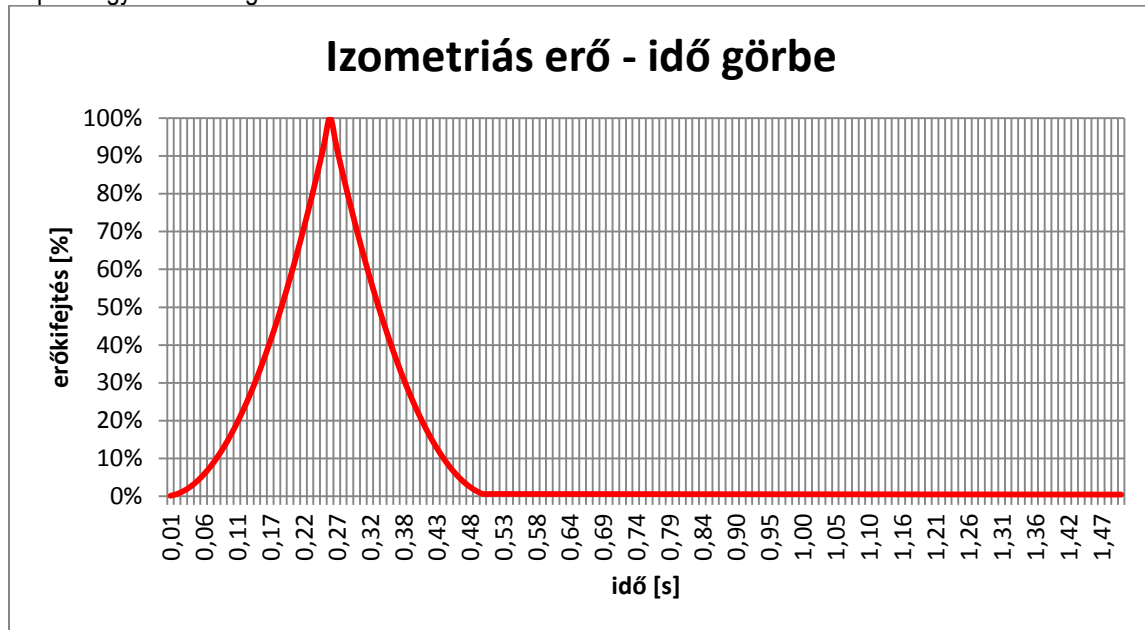
- Képességszempontú elemzés

A karate mozgásanyagának gyakorlásához egyaránt és egyenlő mértékben szükség van az alapvető kondicionális képességek úgymint erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztésére karate gyakorlatokon keresztül. Két egyenlő technikai tudású, egyenlő stratégiai érzékű küzdő esetén az a fél győz, aki erősebben, gyorsabban hajtja végre a technikát, és folyamatosan tovább bírja.

A kellő hatékonyságú karate technikának gyorsnak és erősnek kell lenni, ugyanakkor hosszú ideig ugyanazzal az intenzitással kell tudni végrehajtani.

A karate edzés során a technikai végrehajtásra jellemzőek az explozív gyorsító paraméterek, azaz a lehető legrövidebb idő alatt a legnagyobb maximális erő elérése. Minél nagyobb és gyorsabb az erő kifejtés, annál gyorsabban következik be a relaxáció, és annál gyorsabban hajtható végre a következő akció.

Explozív gyors erő diagram



Explozív gyors erő paraméterek jellemzik a *Shorin* katákat, ahol a mozdulatokat és testmozdulásokat a lehető leggyorsabban kell végrehajtani.

Azonban, hogy a fent említett erőkifejtésnek a maximuma minél nagyobb legyen, kidolgozták a *Shorei* katák csoportját. E katákban több hangsúlyos, maximális erőből végrehajtandó technikát vonultatnak fel az egyébként gyors technikák mellett. A katák segítségével mind a gyorsaság, mind a maximális erő fejleszhető egy egészséges, kiegyensúlyozott és természetes módon.



Shorin mozdulat a *Heian Yondan* katából



Shorei mozdulat az *Enpi* katából

Ugyanakkor a karate edzésen jellemző a nagy ismétlésszám, mely az állóképességi jelleget erősíti. A *Heian* katók végrehajtása pl. 35-40 mp időtartam alatt történik. Ez idő alatt 21-27 mozdulatot kell precízen a legnagyobb erővel végrehajtani, 140-170 közötti munkapulzussal.

Állóképességi szempontból is fontos megemlíteni a karatében használatos főként erőre, vagy főként gyorsaságra alapozott technikákat és gyakorlatsorokat, a *Shorin* és *Shorei* katókat. *Shorin* katók végrehajtásánál lényeges a dinamikus gyorsuló állóképességi paramétere az ún. gyorsasági állóképesség, hiszen e katókat gyorsan kell végrehajtani, a végrehajtás ideje ugyanakkor 35-40 mp.

A *Shorei* katók végrehajtásánál inkább az erő-állóképesség dominál, hiszen ezeket a gyakorlatokat a nagy számú maximális erőt fejlesztő elem miatt inkább erősen kell csinálni. Nem valószínű, hogy a régi mesterek a katókat a vérnyomásra és pulzusszámra gyakorolt hatások szerint osztották *Shorin* és *Shorei* csoportba, inkább valószínű, hogy erő kifejtés szerint osztályozták őket, attól függően, hogy a gyakorláshoz inkább erőre, vagy inkább gyorsaságra volt szükség. A tanításnál azonban régóta nyomon követhető, hogy amikor erőt akarnak fejleszteni akkor inkább *Shorei*, amikor gyorsaságot akkor inkább *Shorin* katókat gyakoroltatnak. Ennek értelmében, ha egy alacsony sovány ember, aki inkább gyorsasági paraméterekkel rendelkezik tehát *Shorin* teste van, akkor célszerű vele *Shorei* katókat csináltatni mely megerősíti, és ezáltal a gyorsasága is növekedni fog.

Paraméterek Katók	Vizsgálat mennyisége	Szív működés / ütések száma/min			Végrehajtás ideje / mp	Vérnyomás / Hg mm	
		Pihenés alatt	Gyakorlat előtt	Gyakorlat alatt		Kata előtt	Kata után
Heian Shodan	50	68	92	152	35	130/74	172/74
Heian Nidan	50	68	91	155	36	130/73	168/74
Heian Sandan	50	67	91	147	35	130/73	161/72
Heian Yondan	50	67	92	153	44	130/72	172/70
Heian Godan	50	67	94	153	38	138/73	165/72
Tekki Shodan	50	78	115	156	35	140/77	170/76
Bassai Dai	100	71	95	168	59	135/80	165/86

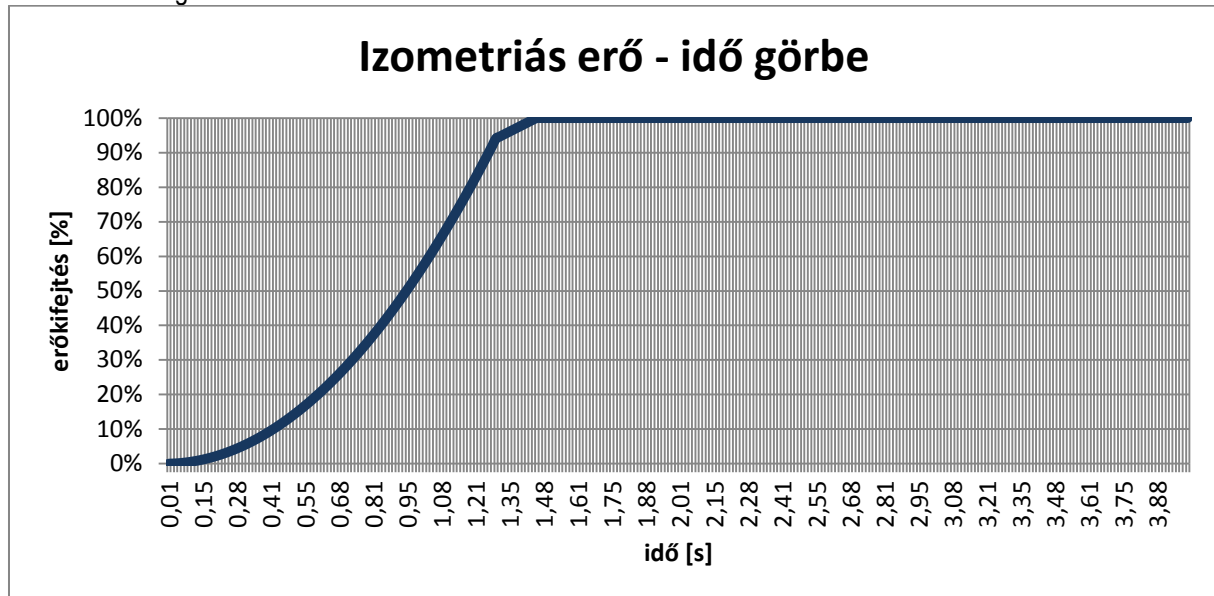
Prof. Dr. Milorad V. Stricevic LIU, NY

Az erő és állóképesség egy másik paramétere is egyenlő arányban található a karatében, mégpedig a statikus erő és állóképesség.

A statikus erő az ugyanazon ízületi szögálláshoz tartozó erő kifejtés, melynél az ízületekben elmozdulás nincs, ugyanakkor az egymást kiegyenlítő erőhatások eredményeképpen erő kifejtés jön létre.

Ennek az erő kifejtésnek az állóképességi komponense, mikor a fent említett egyensúlyi helyzetet meghatározott ideig ízületi szögváltozás tehát elmozdulás nélkül fenntartjuk.

Statikus erő diagram



Ez az erőhatás figyelhető meg a helyben, azonos állásban gyakoroltatott mozdulatoknál.



- **Koordináció központú elemzés**

A koordinációs képességek szerepe a sportteljesítményben legalább olyan fontosságú, mint a kondicionális képességeké. Ugyanakkor izoláltan nem mérhetőek, hiszen kondicionális képességekhez kapcsolódva fejtik ki hatásukat.

A karate mozgásanyagát alkotó mesterek valószínűleg nem figyeltek a tudatos koordinációt fejlesztő gyakorlatokra, azonban a küzdőtechnikák fejlesztése kapcsán tudatosan alkottak olyan gyakorlatokat, melyek e képességeket is fejlesztik.

A koordinációs képességek fő csoportjai:

- mozgásszabályozó képességek
- mozgásalkalmazkodó és átállító képességek
- mozgástanulási képességek

A karatéban leginkább használt koordinációs képességek:

- mozgástanulási képességek
- mozgásszabályozási képesség
- hallási- és látási ingerekre reagálási képességek
- ritmusképesség

- téri tájékozódási képesség
- egyensúlyozás képesség
- Mozgástanulási képesség

Mozgástanulási képességet a karatét gyakorló ember életpályája egész ideje alatt fejleszti és szinten tartja, hiszen a karate technikák olyan sokrétűek mind fizikai, mind mentális értelemben, hogy a karate technikák csiszolása egész életen át tartó tevékenység.

Képességfejlesztési optimum először 6-12 év között, másodszor 15-18 év között van. Ha az ember a karatét 6-18 éves kora között kezdi el, akkor a különböző kartartások, lendítések, körzések kézzel és lábbal történő végrehajtása, mely a tér minden irányában megvalósul, nagyban fejlesztik és hatással vannak a későbbi esetleges más mozgássorok és sportágak egész életen át tartó tanulására, gyakorlására. Tapasztalat szerint a főt említett sokirányú, változatos mozgásformák annyira sokrétűek, hogy gyakorlásuk után az ember könnyebben sajátít el más mozgásformákat akár a sport akár a fizikai munka területén.

- Mozgásszabályozási képesség

Mivel a karate egy tanult, kreált aciklikus mozgás, ezért gyakorlása különösen nagy hatásokkal stimulálja a mozgásszabályozási képességet. Változatos irányokba végrehajtott gyakorlatai, úgymint védések, ütések, csapások, rúgások, melyeket a végtagok különböző részeivel kell végrehajtani, sok irányból és folyamatosan stimulálják a mozgásszabályozási képességet.

A karate technikákban generált erő és sebesség nagyrészt attól függ, mennyire jól koordináltak az izmok a különböző mozdulatok pontos végrehajtásában. Minél nagyobb a gyakorlottság foka, annál tökéletesebb a kontroll, vagyis az izmok ellenőrzött használata az adott technikai elem végrehajtása során. Ez mutatja meg a színvonalbeli különbséget egy feketeöves és egy kezdő között.

A koordináltság foka feltételezi, hogy az egyes technikák végrehajtásakor milyen gyorsan feszítjük meg és lazítjuk el az izmokat. Ha a mozdulatok jól koordináltak, nincs fölösleges mozdulat, nincs túl hosszú ideig tartó izomfeszülés. A mozdulat kivitelezése pontosan abban az irányban történik, amelyikben kell, pont annyi ideig tart az izomfeszülés, ameddig kell, és pont akkor szűnik meg, amikor kell. Ez alapvetően fontos a technikai elemek folyamatos és erőlködés nélküli végrehajtásához. Azon felül fontos lehet az a tény is, hogy a fölösleges izomfeszülések felemésztik az energiát, így az izom hamarabb fárad.

Az, hogy az izmaink mennyire gyorsan feszülnek meg és lazulnak el a különböző technikai elemek végrehajtása során, az nagyrészt az akaratunkon és a gyakorlottságunkon múlik. Ezért fontos, hogy mindig koncentráltan és a legnagyobb odafigyeléssel gyakoroljunk úgy, hogy a jó mozdulat automatikussá váljon.

- Hallási- és látási ingerekre reagálási képességek

A küzdelem szempontjából rendkívül fontos képesség, mely szintén folyamatosan stimulált képesség a karate gyakorlása során.

A *kihon*, *kata* és *kumite* gyakorlása először mindig számolásra történik, ahogy fejlődik a karate technika, úgy helyeződik át a hangsúly a számolás nélküli önálló végrehajtásra. Ez nem más, mint hallási ingerektől a látási ingerek felé történő orientáció, azaz a gyakorlástól az éles helyzetig történő technikai fejlesztés.

A karate edzés közben az edző számolására, mely jelen esetben a tulajdonképpeni akció, egy válasz vagyis reakció történik, azaz a tanítvány végrehajtja a technikát vagy technikákat, kombinációt. A kata gyakorlása közben ugyan ez történik, de maga a kata már a reakción felül további nehezítéseket is tartalmaz, hiszen egy bizonyos tanult elemet vagy elemcsoportot kell végrehajtani különböző

magasságokba, irányokba, különböző erővel. Ez már egy hasonló többválasztásos reakció, amely a küzdelemre készít elő, ahol már nincsenek hang- csak fényingerek. Így épül egymásra a *kihon-kata-kumite*, így lesz az egyszerű iskolagyakorlatból küzdelem.

- Ritmusképesség

E képességnek küzdelemben is használható komoly fejlesztését először a kata gyakorlása közben valósíthatjuk meg. Figyelni kell a katában szereplő egyes mozdulatok ritmusára illetve a végtagok és a teljes test mozgásának időzítésére.



Ugyanakkor a mozgássorok ritmusára, ahol a *shorin* és *shorei* mozgások váltják egymást, de folyamatosan és egész kata gyakorlat alatt figyelni kell az egész kata, mint önálló gyakorlási egység ritmusára is. A kata gyakorlása során sajátítható el az a ritmus és időzítés (timing) képesség, mely a küzdelem szempontjából elengedhetetlen.

- Téri tájékozódó képesség

E képesség tudatos fejlesztése szintén a kata gyakorlatokban jelenik meg általános módon. A kata gyakorlásának vonala az embusen, speciálisan jellemző minden katára. E vonalon haladva, változatos technikák végrehajtása közben a test különböző irányokba mozdul, illetve fordul. Ezek az irányok különböző fordulási szögben közelíthetők meg, így érik el a kívánt hatást. Jellemzőek az elülső és hátsó láb körül végrehajtott testfordulatok, melyek meghatározott szögelfordulással, meghatározott irányokba állítják a testet, felkészítve ezzel a karatét gyakorlót a küzdelemben alkalmazott különböző irányú támadások elől történő testkitérésekre.



Hátsó láb körül végrehajtott fordulat



Elülső láb körül végrehajtott fordulat

- Egyensúlyozó képesség

E képesség minden egyes karate gyakorlatban, minden technika végrehajtása során elengedhetetlen jelentőségű, és folyamatosan szinten tartott képesség minden karatét gyakorló ember számára. Egyetlen karate technika sem hajtható végre megfelelő egyensúlyi helyzet nélkül. Az emberi test számára a sportági mozgásformák tekintetében az egyensúlyi helyzet meghatározásánál a súlypont és az alátámasztási pont helyzete közötti viszonyt értjük. Ha a súlypont az alátámasztási pont fölött vagy alátámasztási pontok között helyezkedik el, egyensúlyi helyzetről beszélünk. A testmozdulások

tekintetében a súlypont az áltámasztási pont előtt, mögött vagy mellett helyezkedik el, attól függően, mely irányba kívánunk mozdulni: állások, rúgások...

A karatében különösen nagy jelentősége van az egyensúlynak, azaz az alátámasztási pont és súlypont viszonyának, hiszen az optimális izomműködéshez elengedhetetlen szükség van a jó egyensúlyra, pl. állások-testtartás viszonya. Ugyanakkor az optimális erőközléshez elengedhetetlen a jó egyensúly illetve annak megfelelő irányban és arányban történő változtatása, hiszen ez határozza meg az erőközlés által kifejtett romboló erőt a küzdelemben.

KONKLÚZIÓ: Összesítésképpen elmondható tehát, hogy a karate bizonyosan az egyik legkomplexebb mozgáskultúra, mely az emberi test teljes egészét úgymint fizikai és agyi funkciókat arányos mértékben stimulálja, ezzel hozzájárulva az egészség kialakításához, fejlesztéséhez és megtartásához.

4. Szocio-kulturális elemzés

A KARATE-DO szociális értéke

Az egészséges emberi élet, az egészségmegőrzés szempontjain túl szociális hatásait elemezve, a karate az egyik legkomplexebb rekreációs tevékenység, melyet a life-time, vagy life-style sportok közé sorolhatunk.

A születés pillanatától kezdve egészen addig, míg az ember mozgásképtelen öregember nem lesz, minden életkorban elkezdhető, gyakorolható, kortól és nemtől függetlenül.

Nincsenek célok, versenyeredmények, melyeket meg kell valósítani, el kell érni, mindenki a saját mozgása tökéletesítésén dolgozik, így mindenki annyit valósít meg a tökéletességből önmagára nézve, amennyire képes.

Gyakorolható egyedül és csoportosan vagy akár egyesületi keretek között, így a karatét gyakorló eldöntheti, hogy szinten tartó, fejlesztő szinten gyakorol, vagy akár versenyezhet is.

A karate szempontjából minden elfogadható, hiszen az egyetlen cél a testileg- és szellemileg egészséges és fitt ember kialakítása.

A karate sportágat fizikai szempontból definiálhatjuk, ugyanakkor a karate szociológiai szempontú vizsgálatánál 4 egymástól elválaszthatatlan részből kell beszélnünk, melyet összességében már csak a japán terminológiával KARATE-DO-ként azaz a KARATE ÚTJAKÉNT definiálhatunk.

BUDO

ÖNVÉDELEM

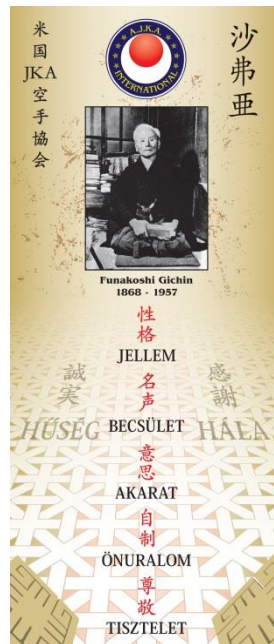
REKREÁCIÓS MOZGÁSKULTÚRA (testnevelési eszköz)

VERSENYSPORT

Mind a 4 rész egyenlő mértékben megtalálható a karatében, szerepet játszik az ember életében, életpályájának különböző szakaszaiban, ugyanakkor elengedhetlenül fontos az egészséges emberi élet teljessé, tökéletessé tételében.

Érdekesek az arányok is, hiszen ha valaki a négyből egyet-kettőt kiragadva gyakorol, soha nem jut el a karate lényegéhez, az egyensúly felborul és akár testi- lelki torzulások is létrejöhetnek. Legsúlyosabb fizikai torzulások a különböző krónikus traumák, pszichés torzulások, pl. a mesterüket elhagyó tanulók, akik elfelejtik honnan jöttek és kinek köszönhetik azt, ahol pillanatnyilag tartanak.

A Karate-Do aminek része a BUSHIDO szellemiségéből táplálkozó BUDO, azaz jellemfejlesztő módszer a következőket tanítja:



JELLEM: Békés, kiegyensúlyozott nyugodt elme, mely bízik önmagában és megköveteli, hogy mások is bízzanak benne.

BECSÜLET: A kötelesség teljesítése a legtöbb, nem ismerve a legnehezebb feladatok elől való meghátrálást sem.

AKARAT: Test és lélek egy. Azt gondolom, amit mondom, és azt mondom, amit teszek.

ÖNURALOM: A bátor ember is fél, de legyőzi félelmét. A félelem megszűnése a lét kezdete.

TISZTELET: A tiszteletet nem kapjuk, hanem kiérdemeljük. Azért tisztelnek, mert tiszteletre méltóak a cselekedeteink.

Mindezeket egységbe foglalva körbeöleli a „GIRI” azaz a **HŪSÉG** és a **HÁLA**.

HŪSÉG: Hazához, családhoz, mesterhez, önmagunkhoz.

HÁLA: Az életért, a tanításért.

A keleti gondolkodás szerint „harc”, „harcművészet” fogalmaknak szélesebb értelmezése és nagyobb jelentősége van, mint amit a nyugati világ a „harc-háború” fogalomköréhez kapcsol. A keleti felfogás lényegében olyan magyarázatokkal szolgál, mint nyugalom, sztoicizmus, bátorság, de szorosan hozzátartozik még erény, nagylelkűség, udvariasság, becsületesség és az élet tisztelete is. Minden igazi BUDO mester elsősorban e tulajdonságok elmélyítésére törekszik, és csak másodlagos számára a harci jelleg. A rejtett spirituális és filozófiai tartalom melyet a karate-do megkíván, nagyrészt azon filozófiákba és tradíciókba van zárva, melyek alapjukban formálták az élet útját, a feudális kor japán harcosa számára, és még ma is léteznek a tradicionális iskolákban és a BUDO-t gyakorlók szellemiségében.

A régi kor szamurája halálig küzdött a harcban, így az embert, aki testileg és lelkileg egyaránt a kardforgatás mestere volt, tökéletesnek tekintették. Hogy miért azt nagyon jól példázza a szamuráj és a katana viszonya.

„A szamuráj lelke a katana” – mondták a régi mesterek. Tehát a szamuráj a lelkével harcol. Ahhoz, hogy a harcban tökéletessé váljék, a lelkét kellett elsősorban tökéletesítenie. A lélek tökéletesítéséhez fizikai erőfeszítéseken keresztül vezet az út, mint ahogy az intellektuális tudás is csak gyakorlati bölcsességekben kifejezésre jutva lehet hasznos a civilizáció számára.



Az első karate edzésére belépő tanuló, egy számára addig ismeretlen világba nyer betekintést, melyben minden részletnek a jellem fejlesztése szempontjából jelentősége van.

A karate edzés helyszíne a **dojo** azaz az edzőterem. Ugyanakkor a dojo szó fordítása nem más, mint „**Az út keresésének helye**”. Mindannyian ugyan azon az úton járunk, a Karate Útján, ki előrébb, ki hátrébb tart, de ugyanazon szabályok szerint élünk, ugyan azt keressük: Önmagunk tökéletesítését.



A fehér karate ruhának is jelentősége van. Egyrészt a tradíciók ápolása mely segít abban, hogy ne felejtsük el, kik vagyunk. Másrészt egyenruha melynek segítségével eltűnnek a külsőségek és csak az ember, annak fizikai és lelki megnyilvánulásai számítanak. A fehér szín jelenti egyrészt a tisztaságot, másrészt az újrakezdést, azaz a kezdők szellemiségét. A fehér ruhát felvéve minden edzésen emlékezhetünk arra, hogy csak akkor vagyunk képesek tanulni és fejlődni, ha minden edzés előtt kiürítettük elménket, ezzel lehetőséget adva a tanítás befogadására, hiszen csak az üres pohárba lehet tölteni valamit, a teli pohár nem képes befogadni semmit.



Az öv, mely körbe öleli a ruhát, jelenti egyrészt a tökéletességet, a kört, mint tökéletes alakzatot, emlékeztetve arra, mire is kell törekednünk minden pillanatban. Ez emlékeztet arra, hogy ha elkezdünk valamit, fejezzük is be, és soha ne adjuk fel. Ugyanakkor a kör, mint tökéletes alakzat arra is emlékezteti a karatét tanuló embert, hogy ha csinálunk valamit, törekedjünk arra, hogy jól csináljuk, ne elégedjünk meg a félmegoldásokkal.

A ceremóniális szabályok betartása érthetetlen és fölösleges formasággként hatnak a felületes gondolkodású nyugati elme számára. Az idegen világ, a különös gyakorlatok miszticizmusa ámulatba ejti az embert, de ahogy a misztérium fátyla lehullott, a



gyakorlatok és a konvencionális viselkedés egyaránt természetessé válnak.

A tanuló a dojo-ban, a foglalkozás egész időtartama alatt, csak a karatéra, a változatos gyakorlatokon keresztül pedig önmagára koncentrál. Ez az önellenőrzés-önmegfigyelés először külsőségekre, emberi lényének fizikai megnyilvánulásaira korlátozódik.

Lazításnál az izmok és ízületek fájdalmára, a gyakorlatok végzése közben fellépő fáradtságra, technika végrehajtására, helyes légzésre.

Itt jelentkezik a pszichikum első komoly próbája, mikor akarattal le kell győzni a fájdalmat, a fáradtságérzést, kizárva a test pszichére ható gátlásait, a helyes végrehajtásra összpontosítva. Így, mivel nap, mint nap, órákon keresztül csak önmagára, saját fizikai, pszichikai és intellektuális megnyilvánulásaira és ezek kapcsolatára figyel az ember, tudat alatt kezdi megismerni önmagát, feltárni és elfogadni saját személyisége korlátait és változtatni a megváltoztatható tulajdonságain.

A küzdelem alapformáiban szintén előtérbe kerül az akaraterő és az önkontroll. Elsősorban a helyes végrehajtásban és az erő fókuszálásában manifesztálódik, ugyanis a gyakorlatok maximális erővel és gyorsasággal történő végrehajtása során, egy-egy helytelen technikai elem, vagy a távolság rossz érzékelése, könnyen sérüléshez vezethet. Fokozottan realizálódik a küzdelemben az ellenfél tisztelete, ugyanis a helyes technikai végrehajtás megkívánja az érintőtávolságot. Mivel a technikai kivitelezés maximális erővel történik, a tanuló saját testi épségére nem tud figyelni, csak az ellenfelére, így ha sérülést okoz a partnerének, csak arra számíthat, hogy az sem fog vigyázni rá.

Komoly pszichikai megpróbáltatást jelent a **jyu kumite**, a szabad küzdelem.



Még jó felkészültség mellett is mindenki vétet hibákat, és ennek tudatában vannak a szemben álló felek is.

Fontos pszichés gátló tényező kapcsolódik itt be a tanulók fejlődésébe: a félelem. Félelem elsősorban a találatok okozta fizikai fájdalomtól, maradandó külső és belső sérülésektől, másodsorban a kudarctól, megaláztatástól. Ezt a félelmet le kell győzni, felül kell emelkedni rajta. Együtt élni vele nem lehet! A felülemelkedés útja pedig a gyakorlatok tökéletesítésén az akaraterő és a jellem fejlesztésén keresztül vezet, mely az ellenfél maximális tiszteletében manifesztálódik.

Ez a tisztelet több forrásból táplálkozik: magába foglalja az ellenfél tudásának tiszteletét, melyen keresztül esetleg fölény kerekedik, de jelentheti egy másik emberi lény tiszteletét, akinek semmiképpen sem akarunk sérülést okozni, vagy megalázni. Alapvetően becsületesen és meleg szívvvel kell viselkedni az emberek iránt, csak akkor várhatjuk, hogy mások is így viselkedjenek irányunkban.

„A jóság az ember lelke és a becsületesség a hozzá vezető út.

A becsületesség - ez az a csont, mely határozottságot ad és egyenesen tart bennünket.”

- Mencius -

A japán felfogás szerint a becsületes jellemű ember jelzője a „Giri” értékére nézve fölüll áll minden tudós jelzőn. Giri-nek nevezik még azt az egyenes és tiszta gondolkodásmódot, amelyben a kötelesség fogalma a legtöbb, nem ismerve a legnehezebb feladatok elől való meghátrálást sem. A Giri szó jelent

még lojalitást, odaadást is. Ez a fogalom messzemenő megértésre talált Japánban, nem úgy, mint a nyugati országokban. Mester és tanítvány viszonya szempontjából a Karate útja és alapja a hűségben és hálában rejlik. A mester átadja a tudását, a tanítvány tanul, és bizonyos idő elteltével visszajuttat a megszerzett tudás eredményéből az iskolájának és mesterének. Ez lehet egyrészt akár a versenyeredmények nyomán keletkező dicsőség, másrészt viszont a tanítás formájában megnyilvánuló dicsőség, hiszen az ő jó munkája által több új tanítvány csatlakozik az iskolához. A tanítvány dönthet, hogy saját klubot nyit vagy a mester klubjában edz tovább, de semmiképpen sem hagyja el mesterét, iskoláját. Ha egy iskolában a karate-do egysége megbomlik, tehát túlzottan egyik vagy másik aspektusra helyeződik a hangsúly, az mindenképpen torzulásokhoz vezet. Napjainkban a verseny centrikus megközelítés okozza a legtöbb problémát. A versenyzés a karate-do egyik része, de semmiképpen nem a célja és értelme. A versenyzés lényege valamely eredmény elérése. Ha ez valakinek nem sikerül egyik mesternél, elmegy a másikhoz, vagy ha úgy érzi, akkor saját szövetséget, stílust lapít, ahol a cél minél jobb verseny eredmények elérése. Mivel e szemléletmód erősen célorientált a cél pedig a versenyeredmény, ennek rendeli alá a tanítást. A karate számára csak eszköz az eredmények eléréséhez. Mesterére úgy tekint, mint egy kereskedőre, aki a portékáját árulja: „Van 1000 Ft-om, adj érte karatét. Elhagytam a mesteremet, de nem voltam becstelen, hiszen sokat fizettem érte...”

A becsület a Bushido (szamuráj erkölcsködex) szerint a kötelességek teljesítése. Aki azokat nem, vagy rosszul teljesíti, elveszíti becsületét, így az élethez való jogát is.

Ezek alapvető jellemző tulajdonságok, melyeket a karate-do szellemében élő ember magáénak mondhat. Az ember tisztelete, kedvesség és udvariasság jellemzi. A tisztelet és udvariasság feltétlen kelléke a szociális és társadalmi érintkezésnek. Meghajolni, asztalnál ülni, teát inni és felszolgálni, hosszú tanulmányt követő ceremóniák és egyúttal olyan lelki fegyelmet is jelölnek, melynek a társadalmi formáságok és etikett, csak külső jelei. A viselkedés és a jellem csiszolását segítették elő azok a törekvések, melyek a középkori harcost a zene és a filozófia gyakorlásával ismertették meg. A középkori szamurájok közül sokan bölcseségeket írtak, festettek és a költészettel foglalkoztak. A jó modor állandó gyakorlása és betartása végül olyan harmóniát teremt az ember viselkedésében, mely mindenképpen elárulja, hogy lelke feltétlenül uralja testét.

Az ütések és rúgások néha a legjobb szándék mellett is betalálhatnak véletlenül. Ilyenkor, főleg két azonos tudású küzdő esetében mindkettőnek figyelnie kell arra, hogy a kapott találatot valóban véletlenül könyveljék el, valóban fogadják el az elkövető bocsánat kérését és ne törekedjenek csak visszaadni azt. Az önkontroll magasabb szintű gyakorlása ez, mikor a tanuló már rájött arra, hogy az ütések és rúgások - bár fájnak - nem elviselhetetlenek a test számára, annál inkább a lélek számára.

A testi fájdalmak legyőzése után a lelki fájdalmakon való fölülelemkedés következik. Megszűnik így az emberi pszichikum legnagyobb gátló tényezője a félelem, mely visszaveti mind az intellektuális, mind a fizikai fejlődést.

Ez a folyamat a testi fájdalmak, a fizikai félelemérzet megszűnésével kezdődik, és a pszichikai félelemérzet, a kudarcától és a megaláztatástól való félelem megszűnésével fejeződik be.

„A félelem megszűnése a lét kezdete.”

J. Krisnamurti

Valóban, a félelmeken való fokozatos fölülelemkedés után alapvetően bizakodó hangulat, nyugalom és harmónia hatja át az ember lényét.

Az említett jellemvonások magas szintű fejlesztésének nagyon jó eszköze a shiai kumite két haladó tanuló vagy mester és tanuló között, mikor az ütések és rúgások bevitelének erősségét, csak a lelkiismeret szabályozza. Itt mérettetik meg először igazán a karateka pszichikai felkészültsége. A találatok okozta fájdalom megtörheti a harci szellemet és lelki erőt, és ilyenkor újra és újra meg kell erősíteni magát, a testi-lelki felkészültség (zanshin) gyors visszaszerzésével.

Egy-egy ilyen találat után padlóra kerülve a tanuló megérti, hogy csak önmagára, saját megszerzett tudására és ezek mobilizálására szolgáló intellektuális pszichikai képességeire számíthat a

küzdelemben ugyanúgy, mint az életben. Az erős jellem tanul a kudarcokból, bízik önmagában és megköveteli, hogy mások is bízzanak benne. Nem feltétlenül megbosszulni akar valamit, hanem átlátva saját hibáit, tanulva belőle, megpróbálja a saját javára fordítani.

A találatok okozta fájdalom pszichikumra gyakorolt hatásaként könyvelhető el a lélek hozzászoktatása a kemény megpróbáltatásokhoz melyek érhetik az embert, és amelyeket csak önmagunkra számítva győzhetünk le, valamint az alapvető hit az erőszakmentességben. Az a tanuló, aki az emberi humánus tisztületén nőtt fel, és - bár oktató szándékkal - de sokszor és nagyon megverték, soha nem akar egy másik emberrel erőszakoskodni vagy azt megalázni.

Szerénység, konfliktusoktól való visszahúzódság, saját tudásába vetett szilárd hit és nyugalom jellemzi. A karate-do lényege a megőrzés és nem a pusztítás útja.

„Kerüld el inkább ellenfeledet, minthogy féken tartsd, tartsd inkább féken, minthogy megsértsd, inkább sértsd meg, minthogy megnyomorítsd, inkább nyomorítsd meg, minthogy megöld, mert minden élet drága, és egyik sem pótolható.” – tanították a régi mesterek.

A karate-do végső formájában és szellemiségében kifejezése annak a fékezhetetlen emberi vágynak, hogy túlélje a nehézségeket a lehető legközvetlenebb, önmagára számító módon. Ehhez csak arra van szüksége, amit a természet adott, testre és lélekre, amely mint elválaszthatatlan egység, szigorú fegyelmezésben részesül.

A fizikai gyakorlatokon keresztül az intellektus és a pszichikum is fejlődik. Magában foglalja azon bennünk szunnyadó képességek tudatos felszínre hozását, melyeket a modern pszichológia is céljaul tűz ki:

Önismeret: legyen tisztában saját képességeivel, ismerje előnyös és hátrányos tulajdonságait és tanulja meg ezeket irányítani.

Objektivitás: a környezet és a helyzet tárgyilagos elemzése.

Tisztánlátás: az ember világosan ismerje fel helyzetét és problémáját.

Alkalmazkodó képesség: az élet változó helyzeteihez alkalmazkodni tudjon.

Kreativitás: az állandó megújulás képessége alakuljon ki.

A karate-do a boldogság és lelki harmónia eszköze. Jellem, becsület, akarat, önuralom, tisztelet, hűség és hála együtt jelentik a karatét. Ha ezek nincsenek meg nekünk, csak verekedést gyakorlunk. Ha a karate egészéből kiragadunk valamit és csak azt gyakoroljuk, a karate lényegét veszítjük el.

*„Az igaz szavak nem hangzanak kellemesen;
A kellemesen hangzó szavak nem igazak.
A jó ember nem érvel bizonyít;
Aki érvel bizonyít nem jó.
Az igazi bölcsesség különbözik a sok tanulástól;
A sok tanulás kevés bölcsességet jelent.
A bölcsnek nem kell gyűjtenie;
Ha utolsó darabját mások érdekében használták fel,
Íme többje van mint korábban!
Ha utolsó darabját másoknak adták oda,
Íme raktárai még nagyobbak mint korábban!
Mert a Menny útja: élesíteni vágás nélkül,
És a Bölcs útja: Cselekedni erőlködés nélkül.”*

(Tao Te Ching, 81.fejezet)