Úvod

V histórii bolo napísaných veľa kníh o kata Sanchin, ktoré hmlisto popisujú ako trénovať túto kata. Tie tiež len hmlisto popisujú dôležitosť jej zvládnutia pre tréning karate, hlavne štýlu Goju-ryu. Tento štýl je budovaný na primeranom zvládnutí tejto kata. Taktiež v poslednom období, kedy sa aj na medzinárodnej úrovni preferuje formálne zvládnutie všetkých kata, kde rozhodcovia hodnotia hlavne „gymnasticko-športový“ výkon súťažiaceho, tiež došlo k „zformálneniu“ kumite. Upustilo sa aj z komerčných príčin od čistoty a tvrdosti techník. Presadzuje sa filozofia, že je nutné oddeľovať športové a klasické karate. Ja tvrdím, že karate je len jedno, avšak je to vecou trénerov a celého hodnotiaceho systému, pretože spôsob hodnotenia v konečnom dôsledku generuje spôsob učenia, ako sa vychováva žiak. Sme totiž v období kedy žiaci, rodičia a celé okolie požaduje výsledky a publicitu, hlavne na sociálnych sieťach.

Musíme mať však na zreteli, že karate je v prvom rade bojové umenie, ktorého účelom je vedieť sa efektívne brániť. Zjednodušene, na určitom stupni tréningu karate musíte vedieť efektívne paralyzovať akéhokoľvek útočníka, to znamená „tvrdo“ použiť techniky rúk alebo nôh. Čo je tvrdo, tak to je v ponímaní napríklad okinawských majstrov iný pojem ako v európskom ponímaní. Okinawský majster si predstavuje pod go súlad svalov a qi, kým Európan len svalovú silu a tvrdosť. Keď chcete porozumieť týmto odlišnostiam, musíte prejsť tŕnistou cestou tréningu kata Sanchin. Na Okinawe sa nechá cvičenec kata Sanchin cvičiť roky až desaťročia a učiteľ podľa toho ako je pracovitý, podľa toho či má patričné genetické predpoklady ho posunie o krôčik ďalej. Ambíciou tohto textu je predložiť na základe dlhoročného štúdia karate štýlu Goju-ryu na Slovensku a Okinawe možnú metodiku výučby kata Sanshin. S prihliadnutím na terajšie nutnosti pri výučbe karate, hlavne mladej generácie. A to tak, aby sa karate stalo pre našich cvičencov celoživotnou cestou a spôsobom života.

História

Priblíženie histórie by sme chceli začať slovami Chojuna Miagiho senseia, keď driloval Anichiho Miagiho senseia kata Sanchin. Vtedy mu zdôrazňoval, že ”**Sanchin je základ Goju-Ryu, mal by si ju cvičiť každý deň**”. Ja k tomu pridám slova Kiyunu senseia: “**Karate cvičte celý život a v druhom živote znova.**”

Tieto slová velikánov Goju-Ryu vyjadrujú to, že karate a tým pádom aj Sanchin kata potrebujeme pod dobrým vedením cvičiť a znova použijem slová Kiyunu senseia: “**po troche ale každý deň**”.

Sanchin kata bola prinesená na ostrov Okinava Kanryo Higashionnom z Číny. Kanryo Higashionna sa narodil 10.marca 1853 v meste Nishimura, jeho čínske meno bolo Sin Zen Yen. Higashionnová rodina v meste Nishimura patrila do triedy nižších samurajov. Otec Kanyo Higashionna bol potomkom deviatej generácie vetvy rodiny Shin Sei Ke a mal ôsmich súrodencov. Vyrastal s rodinou v prístave Nishinura a bývali v dome s výhľadom na more. Jeho presná adresa nie je známa. Jeho otec vlastnil tri malé obchodné lode a na živobytie si zarábal ako obchodník, tak že týmito loďami rozvážal tovar po severe Okinawy a priľahlých ostrovoch. Tam skupoval za predaný tovar drevo, ktoré následne predával v meste Naha. Taktiež sa plavil z Ryukyu do čínskeho mesta Fuzhou. Tieto cesty neabsolvoval len s tovarom, ale prepravoval aj obchodníkov, vyslancov, diplomatov a príležitostne aj členov kráľovskej rodiny. Keď mal Kanryo desať rokov začal otcovi pomáhať. Jeho práca pozostávala hlavne s pomocných prác ako je nakladanie a vykladanie ťažkého tovaru a ochrana lodí. Keďže od malička ťažko pracoval, bol extrémne silný.

V roku 1867 keď mal 14, jeho otca zabili v boji. Dôvod boja nie je známy, no jeho násilná smrť bola tvrdou ranou pre celú rodinu . Kanryo prekonával hlboký žiaľ, ktorý sa neskôr zmenil na zúrivosť a túžbu po pomste. Spomenul si na príbehy o bojových umeniach z Číny a následne sa rozhodol odcestovať do Číny, aby sa naučil bojové umenie a pomstil následne svojho otca.

V tom období bolo na cestu do Číny potrebné povolenie guvernéra. Bolo udeľované hlavne podnikateľom, diplomatom alebo študentom. Svojej rodine ako dôvod cesty do Číny povedal, že chce študovať. Následné mu matka a rodina schválili cestu a začali zbierať peniaze na jeho pobyt v Číne. Oficiálne povolenie mu pomohol získať Udun Yoshimura, s ktorým sa jeho otec spoznal

na obchodných cestách do Číny. V roku 1867 ako 15 ročný vycestoval do čínského mesta Fuzhou, kde mal v skutočnosti záujem učiť sa bojové umenia. Plavbu absolvoval cez ostrov Kumejina na Taiwan. Už v tomto období bolo mesto Fuzhou politickým, ekonomickým a kultúrnym centrom provincie Fujian. Ubytoval sa v ubytovni, v ktorej bývali zväčša okinawci. Keď správcovi ubytovne spomenul, že sa chce učiť bojové umenia, ten mu povedal o veľkom majstrovi menom Ryu Ryu Ko. V tých časoch bolo veľmi zložité sa dostať trénovať k nejakému majstrovi a tobôž aby ho uznal za svojho žiaka.

Po predstavení si Ryu Ryu Ko prezrel jeho telo a rozhodol sa ho prijať. Avšak pred začatím tréningu musel Kanryo zložiť sľub vernosti a lojality učiteľovi, rovnako aj poslušnosti voči filozofii, princípom a príkazom od učiteľa. Zo začiatku musel pomáhať učiteľovi s prácou v domácnosti. Keďže Kanryo bol pracovitý Ryu Ryu Ko mu začal dôverovať a až potom ho začal učiť bojové umenia a začal mu hovoriť Higashionna z Ryukyu.

Ryu Ryu Kova rodina mala šľachtický pôvod, pričom v tej dobe len šľachta mohla učiť bojové umenia. Ryu Ryu Ko študoval v južnom kláštore Šaolin. Následkom stavu spoločenských pomerov vo vtedajšej Číne museli rodiny v záujme vlastného prežitia zatajovať pôvod. Z toho dôvodu Ryu Ryu Ko v mladosti pracoval ako murár. Keď bol starší, živil sa výrobou a predajom rôzneho tovaru ako koše, či nábytok. Tieto veci po svojom nástupe za tovariša musel vyrábať aj Kanryo.

V tomto období boli v Číne bojové umenia praktikované v tajnosti. Zo začiatku sa žiak neučil do hĺbky. Väčšinou sa adept naučil jednu dve kata, takto to bolo aj na Okinawe. Jedna z tých kata bola Sanchin. Kanryo Higashionna bol človek výnimočných kvalít, pretože ako Okinawec bol prijatý za uchi deshiho (žiaka ktorý žil s majstrom), napokon sa Kanryo stal akoby vlastným synom učiteľa.

Hoci Kanryo Higashionna počas svojho dlhoročného tréningu v Číne zažil veľa utrpenia, ostal húževnatý a naplno sa venoval tréningu tvrdosťou, akú si dnes ani nevieme predstaviť.

Každý deň praktikoval pod vedením svojho učiteľa kata Sanchin a hojo undo. Ryu Ryu Kove metódy boli extrémne náročne zvlášť schime. Týmto spôsobom Kanryo získal extrémnu silu a celkovú fyzickú vyrovnanosť. Tvrdým tréningom sa nakoniec Karyo Higashionna stal najlepším žiakom svojho učiteľa. Prvých päť až šesť rokov sa učil iba jednu kata Sanchin a až potom ho sensei naučil všetky ostatné kata ako ich poznáme v Goju Ryu dnes. Okrem tvrdého tréningu bojových umení sa naučil aj využívaniu liečivých bylín. V dnešnom ponímaní ho majster naučil fytoterapiu, ktorá je súčasťou Tradičnej čínskej medicíny. V tomto období každý majster musel byť aj liečiteľom, aby dokázal vyliečiť zranenie sebe a žiakom, spôsobené aj nepredstaviteľne tvrdým tréningom.

Kanryo Higashionna strávil štúdiom bojových umení v Číne 14 rokov. Potom mu staručký učiteľ povedal, aby sa vrátil do svojej rodnej vlasti. Hoci chcel ostať, poslúchol učiteľa a okolo roku 1881 odcestoval naspäť na Okinawu. Odniesol si so sebou deväť kata, tréningové metódy, techniky so zbraňami a prírodnú medicínu.

Po návrate jeho služby často využívala polícia na chytanie výnimočne nebezpečných zločincov. Okrem tejto práce sa venoval obchodu, avšak tajfúny mu niekoľkokrát zlikvidovali tovar. Práve to ho priviedlo k myšlienke, aby sa stal učiteľom bojových umení, hoci zo začiatku po návrate na Okinawu všetky žiadosti zamietal. Kanryo začal učiť bojové umenia vo svojom dome. Pod jeho prísnym vedením sa veľa žiakov tréningu vzdalo. Kanryo Higashionna bol v súkromnom živote tichý a jemný muž, avšak počas tréningu sa jeho správanie úplne zmenilo. Stal sa veľmi prísnym. Až tak, že sa jeho žiaci báli pred neho postaviť.

Zlomom vo vývoji výučby na Okinawe bolo uvedenie karate do verejného školského systému, čo sa udialo 1. apríla 1901 a prvá škola bola Shuri Jinjo Shogakko (základná škola v meste Shuri). Kanryo Higashionna prvýkrát začal učiť karate na Naha Kuritsu Shogyo Koto (Vyššia obchodná škola v Naha). Na škole existoval trojročný výukový plán. Keď sa v roku 1905 otvoril prvý ročník, všetci študenti bez rozdielu veku sa doňho prihlásili. Samozrejme pri takomto vyučovaní sa museli zmeniť tréningové metódy, keďže pri výučbe v súkromí bolo konečným cieľom protivníka zabiť. V škole výuka nabrala formu fyzickej, intelektuálnej a morálnej výuky.

Počas desiatich rokov výučby na obchodnej škole sa zapojili do tréningu mnohí pozoruhodní učitelia aj žiaci, reprezentanti Naha-te a Shuri-te. Medzi takých patril aj Chojun Miyagi.

Sláva Kanryo Higashionnu nebola obmedzená len na mesto Naha, ale jeho povesť sa doniesla aj do susedného mesta Shuri, kde žil majster menom Kojo. Aj on študoval vo Fuzhou čínské bojové umenia a ten vyzval Kanrya Higashionnu na súboj. Nakoniec rozhodli, že súboj rozhodne úroveň cvičenia kata Sanchin. Za hlavného arbitra bol ustanovený lekár Kenritsu Byoin, ktorý pracoval v Okinawskej prefekturálnej nemocnici. Kanryo Higashionna porazil v tomto súboji protivníka hlavne tým, že koncentroval všetku silu do tandenu.

Nástupcom Kanrya Higashionnu sa stal Chojun Miyagi. Narodil sa 25. apíla1888 v Higashi - machi. Jeho rodina bola bohatá, vlastnila dve obchodné lode. Ich hlavným obchodným artiklom boli byliny z Číny. Keď mal Chojun jedenásť stretol Ryuko Aragakiho (1875-1961), ktorý učil Tamari-te. Ten sa stal veľmi slávnym už vo veku 24 rokov, pretože porazil slávneho majstra Saru Motobu.

Pretože Chojun Miyagi bral bojové umenia veľmi vážne, chcel ho predstaviť oveľa lepšiemu učiteľovi. A tak keď mal 14 rokov, predstavil ho

Ryuko Aragaki slávnemu Kanryo Higashionnovi. Kanryo Higashionna prijal Chojuna Miyagiho za svojho žiaka v roku 1902. Hoci Aragaki sensei varoval mladého Miyagiho pred tvrdosťou na Higashionnových tréningoch, skutočnosť prekonala očakávania a viackrát uvažoval o tom, že to vzdá. Miyagi neznášal prehru a aj keď ho v zápase niekto porazil, pri prvej príležitosti ho vyzval na odvetu. Vďaka tvrdému tréningu Chojun Miyagi dosiahol veľkú telesnú silu a tá mu pomáhala rýchlo napredovať v tréningu kata Sanchin. Na začiatku Higashionna sensei učil Sanchin kata presne tak, ako sa ju naučil od Ryu Ryu Ka. Dýchalo sa rýchlo a pohyby rúk sa vykonávali s nukite, nie s rukami zavretými v päsť ako dnes. Nie je isté, kedy presne sa nukite zmenilo na zavretú päsť, ale oddávna sa nukite v Číne považovalo za tvrdú a nebezpečnú techniku. Avšak na Okinawe sa po stáročia cvičila tijikun (Okinawská päsť). Pre Okinawcov je prirodzené udierať do makiwary, pravdepodobne sa z tohto dôvodu na Okinawe nukite zatvorilo a zmenilo na päsť. Predpokladá sa, že Kanryo Higashionna preto prevzal od okinawcov zavretú päsť, čo súvisí s jeho pôsobením na Vyššej obchodnej škole. Tam presunul dôraz z bojového aspektu karate na rozvoj ducha. S prechodom na zavretú päsť sa spomalilo dýchanie a zvýšil sa dôraz na rozvoj fyzickej sily a zdravia.

Sanchin tréning pod vedením Kanrya Higashionnu bol nepredstaviteľne prísny a niekedy sa stávalo, že Miyagi strácal vedomie. Často dochádzalo k tomu, že po tréningu bol tak unavený a vysilený, že si musel pri stúpaní do schodov zdvíhať nohy rukami, aby vôbec vyšiel do domu. Dvakrát Miyagi počas tréningu omdlel. Museli ho prebrať vedrom vody, podrobný písomný popis druhej príhody sa dochoval dodnes.

Nakoniec jedna príhoda zo života Miyagi senseia. Ako 18 až 19 ročný sa zaplietol do hádky so skupinkou piatich svalnatých prístavných robotníkov. Hádka prešla do konfliktu a Miyagi všetkých porazil. Nasledujúci večer Miyagi išiel na tréning, pred začiatkom tréningu Kanryo Higashionna zvolal všetkých žiakov a povedal im „Dopočul som sa, že jeden z mojich žiakov je silný bojovník“ a ostrým krikom varoval svojich žiakov : **„Nesmiete bojovať“.**

Príprava u mladších žiakov

Ak chceme aby sa žiaci, čiže nositelia učenia do budúcnosti venovali ceste celoživotného cvičenia a zdokonaľovania sa v karate musíme počítať s tým, že nebudú celý život mladí. Keď to chceme vysvetliť v ponímaní tradičnej čínskej medicíny, tak ak chce byť jedinec zdravý musí dbať na rovnováhu yang a yin, čo si môžeme zobraziť v nasledujúcom obrázku ako :



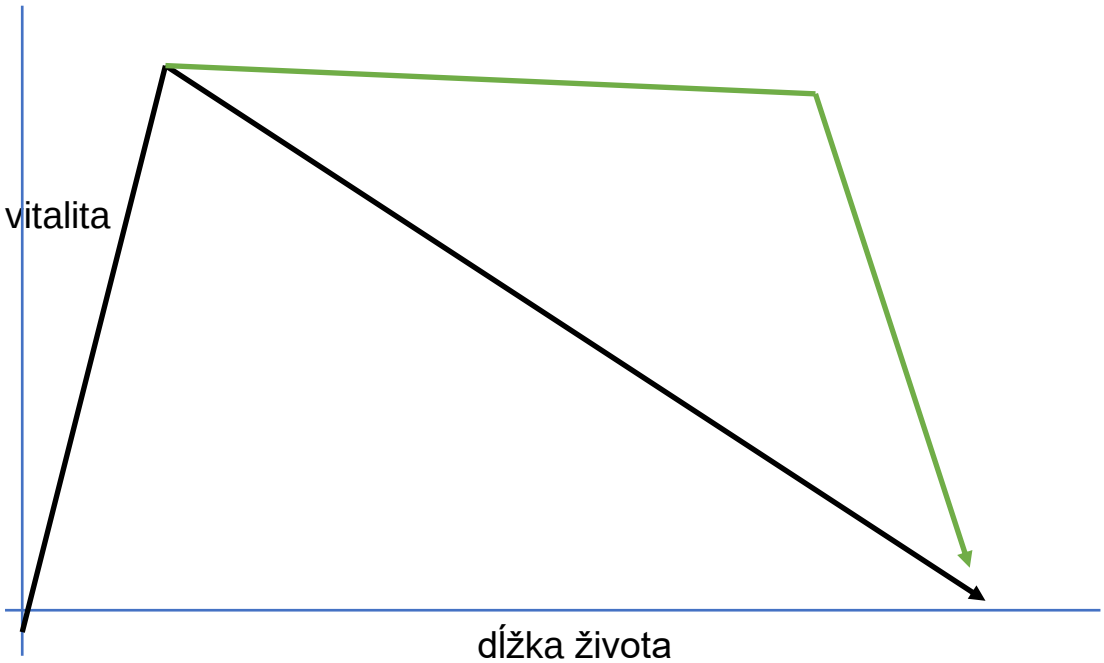


V tomto ponímaní je yin energia zeme a yang energia vesmíru medzi ktorými je človek. Yin je niečo čo je stabilné a yang je hybnou silou. Yin a yang sú súčasťou qi a mali by byť vo vyrovnanej jednote. Ak to tak nie je vzniká disharmónia.

V mladom veku musíme počítať s tým, že skoro každý človek teda aj cvičenec má v sebe prebytok yang-u, ktorý mu musíme dovoliť spotrebovávať, aby v sebe prirodzene vyrovnával disharmóniu. Teda práve tomuto stavu organizmu by ste mali prispôsobiť aj tréning karate. V tomto období by ste mali dať možnosť žiakom cvičiť „športové karate“, ktoré, keď to prispôsobím na dnešnú virtuálnu dobu, im umožní v sebe jednak dostávať do rovnováhy yang a yin, trénovať s chuťou karate a taktiež im umožní seba prezentáciu, čo je v dnešnej dobe sociálnych sietí nutná podmienka dlhodobého tréningu.

Popri tom však nesmieme zabúdať, že cvičenec nebude vždy mladý, čiže si nesmie preťažiť telo, hlavne deformovať kĺby. Taktiež by sme mali budovať precízne, avšak primeranou formou techniky, ktoré by mal ovládať, keď prestane so „športovým karate“. Popri iných hlavne rodinných a materiálnych záujmoch, ktoré v živote logicky väčšinou nasledujú, mohol

plynule prejsť na cvičenia „klasického karate“, ktoré mu otvorí ďalšie dimenzie rozvoja tela a ducha. Zároveň mu umožní realizovať myšlienku senseia Kiyunu **„ Trénovať tak, aby ste mohli dlho a aktívne ži**ť “. To je znázornené v nasledujúcom grafe.



Na tomto grafe je čiernou čiarou približne znázornený priebeh vitality počas života priemerného človeka. Po narodení vitalita stúpa približne do veku 22 rokov. Po tomto období jeho výkonnosť klesá až do smrti, kde dôjde v ponímaní tradičnej čínskej medicíny k oddeleniu yin a yang. Zvyčajne, ako vidíte na čiernej čiare človek má dlhé obdobie pred smrťou tak málo energie, jeho život je nekvalitný, zväčša má problémy so základnými životnými funkciami. V dnešnej modernej dobe a úrovni starostlivosti, je neraz pri živote udržiavaný kvantom medikamentov.

Iným príbehom je život človeka, ktorý sa o seba **patrične** celý život stará. To znamená, že celý život zveľaďuje svoju postnatálnu energiu (energia, ktorú produkuje vaše telo v priebehu života) a nepatrične nemíňa energiu prenatálnu (energia, ktorú sme zdedili po našich predkoch, resp. genetický základ).Takýto človek dokáže **dlho a aktívne** žiť a až tesne pred smrťou jeho energia prudko klesá. Na grafe to znázorňuje zelená čiara. Avšak doba jeho plného aktívneho života je **násobne** dlhšia ako u priemerného človeka. Vzniká otázka ako to dosiahnuť. Okrem zdravej výživy, zdravého životného prostredia najmä ovzdušia, veľmi významným prvkom je pohyb. Dosiahnutie toho, aby sme vedeli pravidelne posilňovať postnatálnu energiu je komplikované. Jednou z ciest je celoživotné trénovanie karate a kata

Sanchin, pod vedením dobrých učiteľov. K hore uvedenému grafu chcem podotknúť, že priebeh čiar je veľmi **individuálny**.

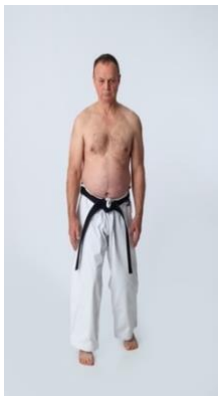
Okrem dôležitosti základných techník u mladých adeptov, pri ktorých výučba základných techník sa v posledných rokoch podceňuje. Je dôležité aby žiaci mali správny rozvoj organizmu a boli pripojený k zemi a nebu. To je v inom ponímaní yin a yang, čo je znova podmienkou zdravého vývoja mladého organizmu. Zároveň mali zdravý vývoj tela po fyzickej stránke so známym cieľom dlho a aktívne žiť.

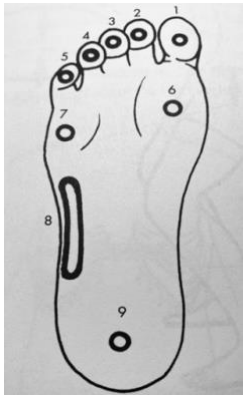
Postoje a techniky je potrebné cvičiť ľahko aj tvrdo, čiže go a ju a zároveň s neustálym častým opakovaním, v malých dávkach. Ako zainteresovaní dobre vedia i pri takomto spôsobe tréningu dopracovanie sa k dobrým výsledkom trvá aj pod dobrým vedením určitý čas. Treba podotknúť, že je to prísne individuálne. U niekoho to ide rýchlejšie, u niekoho pomalšie a u ďalšieho pochopenie určitých princípov nenastane nikdy. Nikdy to nie je poznanie v zmysle **„aha“** už to viem, lebo som to videl, počul. V tomto je tá **vyššia spravodlivosť**, ktorá podľa môjho hĺbokého presvedčenia funguje v celom živote. Je nutne si to poctivo a trpezlivo odtrénovať a je šťastím, ak nám je umožnené sa zdokonaľovať v umení goju-ryu aj vo veku 90 rokov.

Medzi základne postoje a techniky, ktoré je potrebné rozvíjať v rannom veku, približne do post pubertálneho obdobia, kedy začneme pomaly s reálnym tréningom kata Sanchin patria:

- *Postoj sanchin dachi,*

Ako je čiastočne vidno na obrázku musíme od začiatku dbať, aby žiaci správne zaujali postoj, a to tak, že vonkajšie hrany nôh smerujú dopredu. Zároveň dbajte, aby ste stáli na zemi, na deviatich bodoch ako je znázornené.





Kolená sú mierne pritlačené k sebe, stehenné svaly sú akoby pritláčané k sebe a zároveň vytáčané dovnútra. Perineum akupunktúrny bod GV1 Changqian (sila rastu, dlhý mocný) je mierne zdvihnutý a zároveň sa týmto

pohybom mierne napnú aj sedacie svaly. Avšak nohy ostávajú voľné, akoby telo ostalo stáť na kostre a svaly akoby padali k zemi. Chrbtica je vyrovnaná kolmo smerom hore a zároveň hlava je mierne posunutá dozadu (akoby opretá o golier), akoby vás niekto **ťahal** mierne hore, za akupunktúrny bod GV 20 Baihui (sto stretnutí). Ak stojíte správne, máte subjektívny pocit mierneho náklonu dopredu.

Zároveň vás chcem znovu upozorniť, aby ste v panvovej oblasti máli svaly mierne napnuté a od panvovej kosti dole uvoľnené, s pocitom **ťažkého mokrého kabáta**, ktorý vás ťahá k zemi. Vrchnú časť tela (hrudník) máte položenú na panvovej kosti. Tento postoj trénujte so žiakmi neustále v malých dávkach, v ajumi ashi aj suri ashi.

Keď žiaci zvládnu základy postoja, a to tak, že sa budú vedieť v postoji pohybovať ľahko, akoby **kĺzali** po ľade, pridajte na konci pohybu go, a to tak, aby sa v postoji nezdvihli, čo je jedná zo základných chýb. Ak žiaci zvládnu základný pohyb, pridajte v tomto postoji techniku seiken oi a gyaku zuki.




Tieto techniky trénujte na mieste v ayumi ashi a suri ashi.
Pri tréningu je nutné od začiatku dodržiavať, aby žiaci pri technike nedvíhali ramená a technika bola realizovaná so zloženým ramenom.

Správna poloha sa nedá dosiahnuť, keď žiak sa snaží stlačiť rameno dole až v priebehu pohybu. Od začiatku pohybu musí mať rameno zložené. Dosiahnete tak, že budete vštepovať žiakom, aby pohyb začínali akoby im niekto ťahal lakeť dole k zemi. Ďalšou častou chybou je, že žiaci pri tejto technike príliš skoro otáčajú ruku. Je preto nutné ich naučiť, že ruka sa vytáča v poslednej **štvrtine** dráhy alebo vtedy kedy lakeť, ktorý musí byť vždy pri tele, opúšťa trup.

Zároveň im je potrebné už od začiatku vštepovať, aby sa techniky snažili robiť tak, akoby pohyb rúk začínal expanziou od nôh a ruky boli len súčasťou tohto ladného pohybu. Akoby sme nemali svaly rúk.

- *Jodan, chudan a gedan zuki v shiko dachi,*

V postoji SHD sa majú cvičenci postaviť tak, že vystreté paže majú mať pri kolenách, predkolenie kolmo na zem s pocitom, akoby na perineu mali zavesené závažie, akoby ste stáli na zemi v troch bodoch. Na nohách a perineu, viď. nasledujúca fotografia.



Pri týchto technikách musíme dbať, aby žiaci udierali jodan, čudan aj gedan, vždy s ramenom zloženým dole. Tieto techniky opakujte aj ayumi ashi a suri ashi v alternatíve oi-zuki a gyaku-zuki.

- *Gyaku zuki v zenkutsu dachi,*

S dôrazom na to, aby pri pohybe rukou dozadu mal žiak pocit, akoby zľahka ruku ťahal a v pohybe dopredu akoby zľahka niečo tlačil. Zároveň dávame dôraz na prácu bedier, aby sa pri pohybe rukou dozadu dôkladne otvorili a pri pohybe rukou dopredu dôkladne zavreli a pri konci pohybu, aby sa napli sedacie svaly spolu s miernym zdvihnutím perinea a dopnutím zadnej nohy. Žiaci robia množstvo chýb tak, že pri udieraní sa narušuje kolmosť predkolenia na zem. Ideálna poloha je, keď koleno je na úrovni palca nohy. Dbajte na to, aby pri pohybe predlaktie a lakeť boli vždy pri tele a zároveň v smere pohybu. Pri konci pohybu dbajte o to aby sa bedro dostalo v smere pohybu až do ostrého uhlu. Viď. nasledujúce fotografie.





- *Mawashi-uke,*

Tento blok trénujte v postoji sanchin dachi na mieste, postupom času v pohybe ayumi ashi ,v smere dopredu a dozadu. Pri tréningu tohto bloku dbajte, aby lakte rúk boli vždy pri tele, blok sa vykonával po obrys tela. Tento blok kryje len chudan a gedan. Zároveň pri pokročilejších žiakoch vyžadujte, aby tento blok vykonávali tak, že keď rukami idú do kamae aby mali znova pocit akoby niečo ťahali. Na konci techniky dbajme, aby cvičenci otvorili prednú časť hrudníka tak, že posunú ramena mierne dozadu. Pri vykonávaní morote shotei zuki, akoby niečo pred sebou tlačili, tým aby sme lakte tlačili mierne dovnútra. Nezabúdajte na všetky zásady postoja sanchin dachi i pri pohybe ayumi ashi. Viď fotografie v nasledujúcom texte.

Po dosiahnutí veku post pubertálneho obdobia a technického stupňa 4-6. kyu je vhodné začať s tréningom kata sanchin. V tomto období je nutné naučiť žiakov technický postup kata a častým opakovaním dosiahnuť to, aby sa následnosť techník dostala cvičencom do krvi a aby si vybudovali návyky, na ktorých v nasledujúch obdobiach môžu budovať. Kata je potrebné vykonávať go aj ju. Cely tréning smerujte v prvom rade k zvládnutiu techník, k správnemu načasovaniu, rytmu kata, zároveň k detailnému prejaveniu osobnosti žiaka. Nech každý zo žiakov prejaví tempo v určitých mantineloch aké mu vyhovuje. Zároveň dbajte, aby si žiaci osvojili správne zapájanie hlavne chrbtových svalov a postupné ovládanie svalov na zapájanie tandenu do kata. V tomto období od nich nevyžadujte extrémne cvičenie, mohli by ste v ich rozvíjajúcom organizme spôsobiť **viac škôd ako úžitku**. Vekom a **individuálnym** vývojom môžeme časom zvyšovať nároky a zvyšovať záťaž. Zároveň mi dovoľte poznamenať, že už v tomto období by ste mali žiakov začať učiť základy **taoistického dýchania,** aby si vybudovali reflexy, ktoré budú vedieť časom rozvíjať a postupným pochopením kata zapojiť do cvičenia.

Detailný popis kata je uvedený v nasledujúcom texte. Zdôrazňujem čitateľom, aby sa bez kvalitnej prípravy a prípadne bez kvalitného inštruktora nevydávali cestou urýchleného vývoja a preskočenia postupnosti. Týmto postupom nič neurýchlia, opačne, môžu si uškodiť.

V tomto odstavci som popísal len niekoľko základných techník, ktoré je potrebné žiakom detailne vysvetliť a natrénovať. Samozrejme ostáva celá škála základných techník v rôzných postojoch, ktoré je potrebné v príprave patrične trénovať. Jedná sa o mäkké postoje, ako je napríklad neko ashi dachi alebo han zenkutsu dachi, v ktorých neustálym precvičovaním vytvárame u cvičencov správne návyky, ako sa ľahko pohybovať a zároveň vytvárať predpoklady ako byť správne pripojený k zemi.

Záverom tejto kapitoly apelujem na trénerov, aby nezabúdali, že dobré zvládnutie základných techník generuje úspešnosť žiakov aj v súťažných disciplínach kata a kumite. Pretože dobrým zvládnutím základných technik budujú rýchlosť a tvrdosť techník, tak isto kultivujú svoj prejav, ktorý je dôležitý hlavne pri súťažiach kata. Zároveň zdôrazňujem aj adeptom na súťaže kumite, že bez zvládnutia základných techník, tým že nevyužijete možnosti svojho tela, budete **pomalší**. Tým, že vaše pohyby idú proti anatómii vášho tela vlastne brzdíte techniky a hoci ste prirodzene rýchli, mohli by ste byť oveľa rýchlejší a úspešnejší. Znova zdôrazňujem, že bez **dlhodobého a častého** opakovania technik v pozícii go a ju sa nedá dosiahnuť majstrovstvo. Cvičte zľahka, kde prežívate pohyb vášho tela, následne tvrdo, kde vidíte výsledok vášho úsilia.

Tréning u starších cvičencov

Ako som už spomínal každý človek vo svojom živote obyčajne prechádza rôznymi etapami. Väčšina z nás si po alebo počas konca športovej kariéry založí rodinu, nastúpi do práce a prežíva ťažšie obdobie, ako zabezpečiť rodinu. V tomto období väčšinou tréning karate ustupuje do pozadia. Keď sa k tomu pridajú ešte nejaké zdravotné problémy, človek nemá dostatok jednak mentálnych ani fyzických síl si zobrať večer tašku s karate gi a ísť na tréning, prípadne trénovať mladších adeptov.

Po ukončení tejto etapy, ktorá sa obvykle končí spoločenským zaradením, nastupuje možnosť znova začať robiť to, čo každému z nás časom začne chýbať, a to je tréning karate. Avšak telo nepustí potrebujete tréning, ktorý vám primeraným spôsobom navráti kondíciu, vytvaruje nanovo telo a zároveň umožní mentálny relax z bežných rutinných starostí. Zároveň je potrebné si uvedomiť, že bez tela, ktoré je v patričnej fyzickej kondícii vám klesá aj mentálna kondícia a zároveň si musíme uvedomiť, že vaša regeneračná schopnosť tela pomaly ale nezadržateľne klesá.

Ako som už spomínal, je nutné, zobrať do ruky starú tašku s karate gi a ísť do dojo, kde sa venujú aj klasickému karate vhodnému, pre vyspelých cvičencov. Väčšinou sú tam aj tréneri, ktorých vyspelosť zaručí váš rast.

Ako jedna z ciest na obnovenie našich návykov a popri tom budovania silnejšieho zdravia je začať trénovať kata Sanchin, na základe iných princípov. Ako doplnkové cvičenie odporúčame na rýchlejšie doplnenie energie ting, začať trénovať Qi kung, I-tin-ting.

Bodhidharmové cvičenia na rozvoj Qi - I-tin-ting

Bodhidharma je v bojových umeniach veľmi dobre známy "Zen" budhistický mních, ktorý žil v chráme Shaolin v pohorí Songshan v Číne. Podľa legendy sa Bodhidharma narodil v Indii v 13. storočí ako tretie dieťa kráľa Sugandhaina, ktorý bol členom bojovnej kasty. Predpokladá sa, že na úpätie pohoria Songshan v provincii Honan v Číne prišiel učiť Budhizmus okolo roku 520 n.l..

Chrám Shaolin bol postavený v roku 337 na príkaz cisára Wej. Bodhidharma strávil v chráme Shaolin mnoho rokov. Počas tohto obdobia Bodhidharma na základe svojich znalostí vytvoril cvičebné metódy pre mníchov na posilnenie ich tela i mysle. Učil sériu fyzických cvičení, ktoré zaznamenal do svojich dvoch sútier, v Japonsku nazvaných „Ekkinkyo" (I-tin-ting) a „Senzuikyo" (Xi shui jin). V „Ekkinkyo" Bodhidharma vyložil sériu fyzických cvičení a dýchacích techník, ktoré sú schopné prispôsobiť telo k dlhým hodinám meditácie a prísnym formám tréningu. V „Senzuikyo" vysvetlil ako môžu mnísi rozvinúť svoju mentálnu i duchovnú silu na vysokú úroveň.

Toto učenie Bodhidharmu sa časom stalo základom pre zrodenie čínskeho „Kempo" (Kung Fu). Tento tréning podľa Bodhidharmových inštrukcií prebieha v chráme Shaolin už vyše 14 storočí. Počas tohto obdobia boli tieto cvičenia mníchmi zároveň zdokonaľované, a rozvinuli sa do viacerých vetiev - systémov. Tieto boli pod rôznymi názvami trénované temer v celej Číne. Vznikla takto temer neprehľadná spleť škôl a systémov práce s energiou.

Účinok týchto cvičení sa prejavuje za krátku dobu. Kľúčom k úspechu je sústredenie sa na oblasť, ktorá je práve precvičovaná. Myseľ totiž riadi qi, a bez sústredenia sa nedostane v potrebnom množstve k precvičovaným miestam. Keď sa správne sústredíme, vedie to pravidelným tréningom ku vzniku stále väčšieho množstva energie. Tá umožňuje bojovníkovi použiť túto obrovskú silu na útok, alebo na obranu. Sila, ktorá sa dá vyvinúť Qi gongom je až stonásobne väčšia, ako je sila priemerného človeka. Všetko závisí na intenzite cvičenia a na schopnosti sústrediť sa a vizualizovať prietoky energie.

Boddhidharmové cvičenia I Tin ting Qi gong sú veľmi jednoduché, ale veľmi silné. Preto rady pre tréning týchto cvičení by nemali byť brané na ľahkú váhu, pretože nedodržaním zásad si možno privodiť aj vážnu ujmu na zdraví. Nesmieme cvičiť, keď sme príliš prejedený, ani keď sme príliš hladný. Tiež by sme nemali byť veľmi unavený, pretože vtedy myseľ príliš blúdi. Striktne dodržiavajte zákaz pitia alkoholu v období cvičenia. Tiež by sme nemali cvičiť minimálne 12 hodín pred sexuálnou aktivitou. Z tohto pohľadu je vhodné cvičiť

ráno. Pokiaľ ale budete mať v rozmedzí týchto 12 hodín sexuálnu aktivitu, nemali by ste strácať esenciu, ale udržať sa v stave „pod bodom varu“.

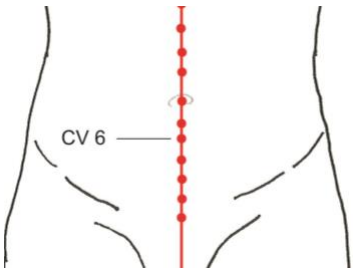
Pre cvičenie si treba vybrať dobre vetrané miesto. Aby sme využili tok energie podporovaný rotáciou zeme, stojíme tvárou k východu. Stojíme s chodidlami trochu od seba, uvoľňuje to nohy pri cvičení a uľahčuje to tok energie. Ústa sú zatvorené, jazyk je zľahka opretý o podnebie. Nazýva sa to ta-čchiao (stavanie mostu). Spojuje cirkuláciu yin a yang. Sliny, ktoré sa hromadia v ústach treba pri prehĺtaní sledovať ako schádzajú až do bodu tantien.

Technika:

Jednotlivé cvičenia by mali byť prevádzané nepretržite jedno za druhým, aby sa zachovala vytváraná energia. Každá forma sa cvičí s maximálne 49 opakovaniami. Jedno opakovanie obsahuje nádych s uvoľnením, a výdych s predstavou, že napínate sval, a že energia prúdi do tejto časti tela. Svaly sa môžu mierne napnúť, vhodnejšia je iba predstava napnutia. Ruky sú pri týchto cvičeniach vždy mierne zohnuté v lakťoch. Po určitom počte opakovaní pokračujeme bez prestávky s ďalšou pozíciou. Začať by sme mali s 10 alebo maximálne 20 opakovaniami z každej formy, čo potrvá asi 20 minút. Po pol roku možno zvládnuť formu s plným počtom opakovaní. Je totiž fyzicky dosť namáhavá. Cvičiť treba jeden krát denne. Celá forma po 49 opakovaniach trvá cca 80 minút.

Po troch rokoch cvičenia vytvoríme obrovské množstvo energie, ktorú môžeme dýchaním usmerňovať a riadiť. Toto cvičenie ohromujúco zvýši výkonnosť nervov a svalov, takže ju potom možno v maximálnej miere využiť na liečenie, alebo aj v bojových umeniach.

Dýchanie:



Pri tomto druhu Qi gongu máme možnosť dýchať viacerými spôsobmi.

Jeden je plný nádych hore do pľúc, s mierne stiahnutým bruchom, a výdych so spustením vzduchu do brucha (vypučením brucha), a následným miernym napnutím podbrušia. Takto sa stimuluje bod tantien CV 6 Qihai (more qi) na prednej strednej dráhe.

Pri tomto cviku pri nádychu nadvihujeme perineum, pri výdychu ho uvoľňujeme.

Druhá možnosť je výrazný nádych do brucha a pri výdychu mierne stlačenie podbrušia.

Nádych a výdych robíme nosom. Pri tomto cviku držíme perineum nadvihnuté počas celého cvičenia.

Vizualizácia:

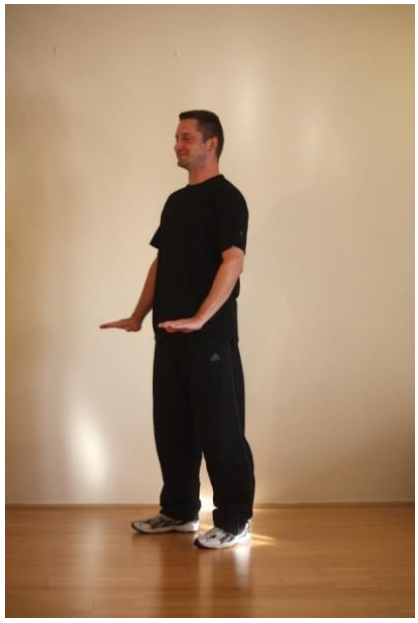
Pri tomto cvičení pracujeme s predstavou napínania a uvoľňovania svalov. Je to iba predstava, pri ktorej sa svalstvo nezapája. Sústreďujeme sa na oblasť pästí a predlaktí. Pri výdychu si predstavujeme, že mentálne silno stláčame päste, pri výdychu ich mentálne povoľujeme. Predstava má byť tak silná, že sa začnú napínať šľachy, ale svalstvo je ešte uvoľnené. Čím je predstava silnejšia, tým viacej Qi napracujeme. Takýmto rytmickým napínaním a uvoľňovaním svalstva (v predstave) pumpujeme do pästí obrovské množstvo qi.

Trvá približne 40 minút, kým krv pretečie dokola v celom tele. Tým, že cvičíme toto cvičenie, krv pretekajúca päsťami a predlaktím sa výrazne obohacuje o qi, a žilami ju prenáša do srdca. Odtiaľto je distribuovaná do celého tela, čo má za následok výraznú revitalizáciu tela na úrovni qi.

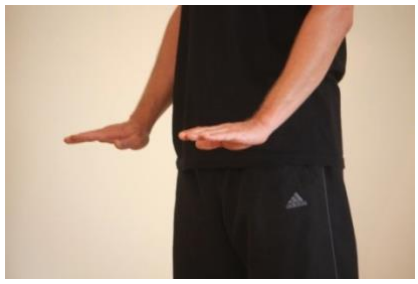
Nie je nezvyčajné, že pri cvičení pociťujeme teplo, potíme sa, cítime brnenie v niektorých častiach tela, alebo nám ruky oťažejú.

Prvý a posledný cvik sa cvičí s otvorenými rukami, pri tomto cvičení pracujeme s predstavou, že v prvom cviku tlačíme dlaňami proti podlahe a pri poslednom cviku proti stropu. Ak to cvičíme správne, máme pocit, akoby nám niečo kládlo odpor proti smeru tlaku.

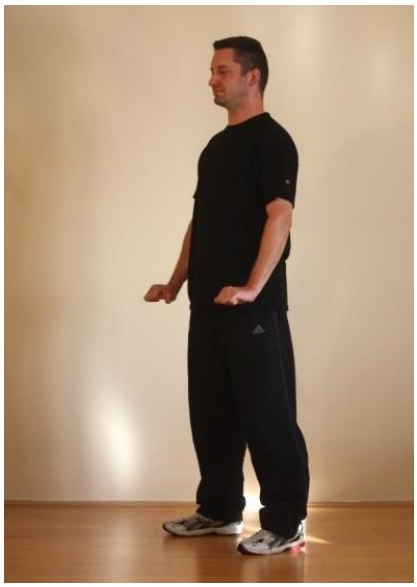
1. Držte ruky vedľa tela, dlaňami smerujúcimi dole a prstami smerujúcimi dopredu. Lakte držte mierne ohnuté. Zatiaľ čo vydychujete, mentálne tlačte dlane dolu, a uvoľnite ich, keď nadychujete. Táto forma vytvára qi v zápästiach. V dlaniach a zápästiach by sme pri vyššom počte opakovaní mali pociťovať teplo.



Detail pozície rúk



2. Bez pohybovania pažami, zavrite ruky do pästí, s dlaňami smerujúcimi dolu, a s palcami natiahnutými smerom k telu. Mentálne napnite päste a zatlačte palce dozadu keď vydychujete, uvoľnite ich, keď nadychujete. Päste sú držané ohnuté v zápästí, aby zadržovali energiu vytvorenú v zápästiach pri prvej forme.



Detail pozície rúk



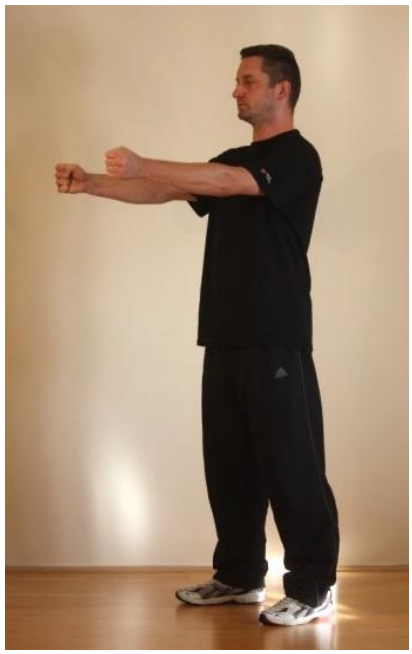
3. Opäť bez pohybovania pažami obráťte päste tak, že dlane smerujú k sebe, a dajte palec cez prsty, ako pri normálnej pästi. Mentálne napnite päste keď vydychujete, uvoľnite, keď nadychujete. Svaly a nervy paží budú stimulované a energia sa tu bude akumulovať.



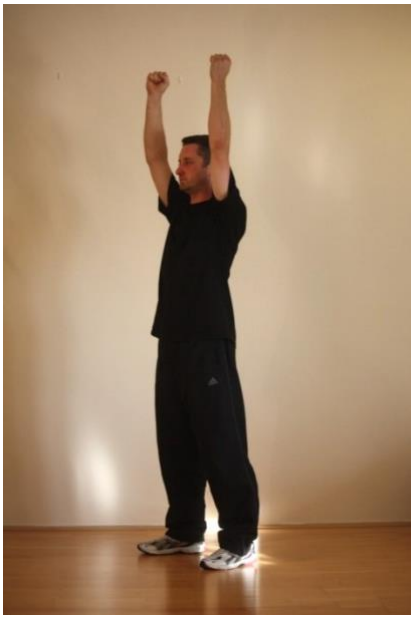
Detail zovretia päste



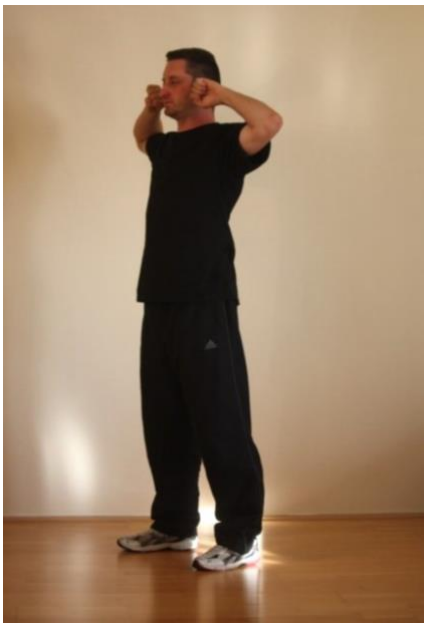
4. Natiahnite paže priamo pred telo, s dlaňami smerujúcimi k sebe. Ruky sú stále zaťaté v päsť. Mentálne ich napnite pri výdychu, uvoľnite ich pri nádychu. Toto vytvára energiu v ramenách a hrudi.



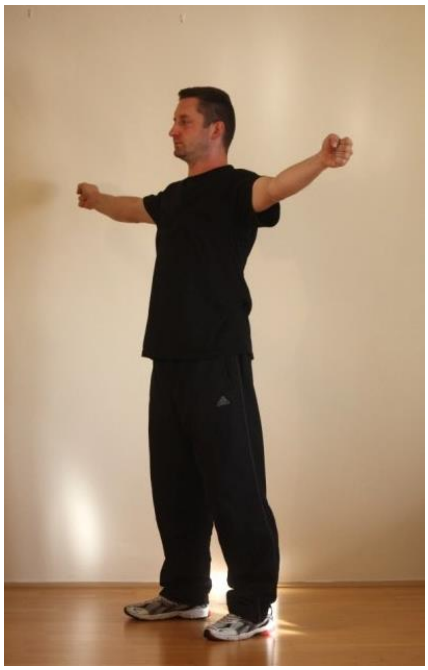
5. Natiahnite paže priamo nahor, ruky stále v päsť, s dlaňami otočenými k sebe. Mentálne ich napnite pri výdychu, uvoľnite ich pri nádychu. Toto vytvára energiu v ramenách, krku a bokoch. Dajte pozor, aby ste príliš nenaťahovali telo dohora.



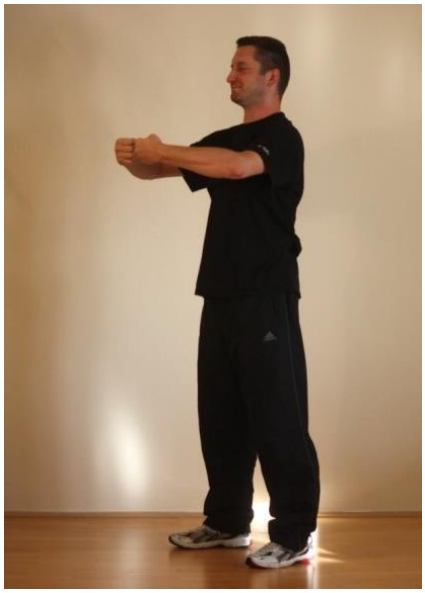
6. Spustite paže tak, že ramená a horná časť paží sú súbežne s podlahou, ohnite lakte a päste k ušiam, dlaňami vpred. Mentálne ich napnite pri výdychu, uvoľnite päste pri nádychu. Toto vytvára energiu v bokoch, hrudi a horných častiach paží.



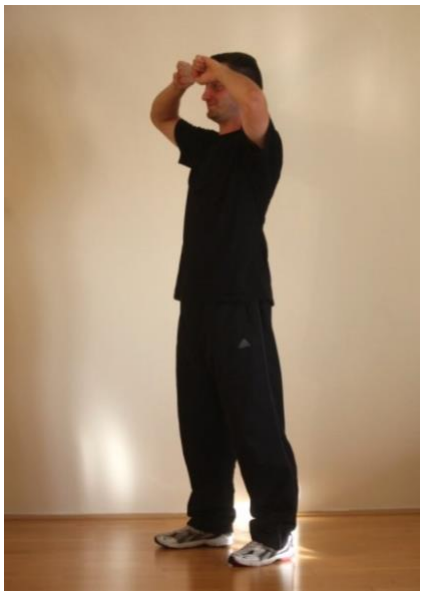
7. Roztiahnite paže von do strán, s dlaňami smerujúcimi vpred. Mentálne napnite päste pri výdychu, uvoľnite ich pri nádychu. Táto forma vytvára energiu v ramenách, hrudi a chrbte.



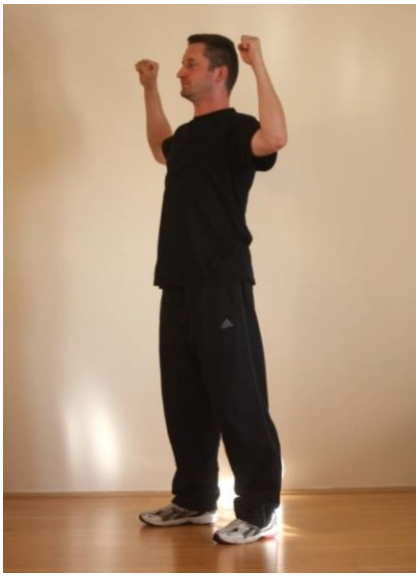
8. Natiahnite paže priamo pred telo, s dlaňami smerujúcimi k telu, ale lakťami trochu ohnutými, aby mala otvorená náruč kruhovitý tvar (akoby ste držali v rukách malý sud). Mentálne napnite päste pri výdychu a v predstave veďte akumulovanú energiu pažami do pästí, uvoľnite ich pri nádychu.



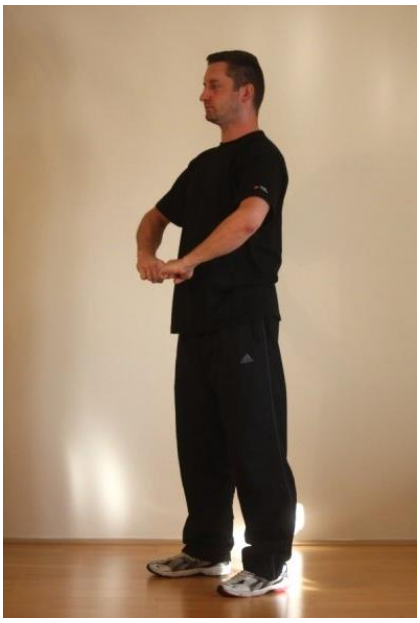
9. Stiahnite päste smerom k telu tak, že ohnete lakte. Päste sú v úrovni tváre, dlaňami vpred. Mentálne napnite päste pri výdychu, uvoľnite ich pri nádychu. Táto forma je podobná forme 6, ale päste sú bližšie k sebe a vpredu, takže sú zapojované rozdielne súbory svalov. To zintenzívňuje tok energie pažami.



10. Zdvihnite zvisle predlaktie. Päste smerujú vpred, horná časť paží von a do strán, súbežne s podlahou. Mentálne napnite päste pri výdychu, uvoľnite ich pri nádychu. Táto forma cirkuluje vytvorenú energiu v ramennej oblasti.



11. Spustite päste, pod pupok, dlaňami dolu. Zápästia sú mierne zohnuté. Mentálne napnite päste a veďte energiu, aby cirkulovala v pažiach, keď vydychujete.



12. Predpažte ruky priamo pred telo, dlane otvorené, smerujúce hore. Predstavte si zdvíhanie keď vydychujete, uvoľnite sa, keď nadychujete.



Po cvičení chvíľu stojte s pažami visiacimi voľne vedľa tela, alebo si ľahnite. Dýchajte pravidelne, uvoľnene a pociťujte energiu, ktorá sa z rúk niekoľko minút sama rozširuje po tele.

Následne sa postavíme, a položíme ruky na tantien. Ľavá ruka je navrchu. Trikrát zakrúžte rukami na bruchu v smere hodinových ručičiek, a trikrát proti smeru hodinových ručičiek. Toto krúženie nám rozprúdi qi do vnútorných orgánov a je veľmi liečivé.

Cvičenie je ukončené.

Ako som spomenul toto cvičenie vnímajte ako dočasné a doplnkové, vhodné na rýchlejšie doplnenie qi a na čiastočné zvládnutie dýchania pri kata sanchin. Keď sa dostanete na patričnú úroveň zvládnutia kata sanchin cvičte tento qi kung len občas, v rozbehovej fáze, ak sa dá denne aspoň pol roka.

Teraz sa vráťme k popisu kata Sanchin

1, Postavte sa do musubi dachi a urobte rei, s tým, že pozerajte cca 3 m pred seba. Uvoľnite telo, uvedomte si, že stojíte na zemi opakujem s pocitom, akoby ste mali na sebe **ťažký mokrý kabát,** ktorý vás ťahá k zemi. Všetky svaly uvoľnite akoby ste stáli len na kostre a obsah hrudníka spustíme akoby **do brušnej dutiny**, prostredníky rúk vizuálne spuste do **stredu chodidiel** s tým, že si jasne uvedomte spojenie zo zemou, akoby ste zapustili **korene**.



2, S nádychom prejdite do kamae tak, že ruky prekrížte v akupunktúrnom bode PC 8 Laogong (palác námahy). Na konci pohybu spolu s výdychom urobte go a následne uvoľnite napätie na úroveň 30% s tým, že zdvihnite perineum. Perineum ostane mierne zodvihnuté v priebehu celej kata, zároveň jazyk mierne pritlačte na podnebie, zuby sú od seba oddelené. Celý pohyb realizujte tak, akoby expanziou začínal na zemi, ruky zdvihnite do úrovne hrudnej kosti, akupunktúrny bod CV 17 Danzhong (rozhalený stred)

s vizualizáciou, akoby ste rukami presunuli všetku energiu z hrudníka do brušnej dutiny.





3.Následuje prechod do sanchin no kamae cez chudan morote uke, kde majte pocit, akoby sme rukami niečo expanziou dvíhali až od zeme. Tento pohyb vykonáme zároveň s nádychom. Dajte pozor, aby ste pohyb urobili tak, že ruky na začiatku pohybu sú v ju. Pohyb ukončte s go a to tak, že v priebehu pohybu postupne zvyšujte napätie. Na konci pohybu posuňte ramena mierne dozadu, tak aby ste napli chrbtové svaly a zároveň ruky ostali voľne zavesené hlavne na nich. Dajte dôraz na to, aby lakte smerovali do tandenu akupunktúrny bod CV 6 a zároveň vzdialenosť lakťov od tela bola na päsť. Poslednú fázu prechodu do sanchin no kamae urobte s go spolu s výdychom, ktorý smerujte do vrchnej časti chrbta. Tréningom dosiahnite to, aby ste nadobudli pocit akoby ste ramená a vrchnú časť chrbta pri výdychu nafukovali, alebo akoby ste cez nich vydýchli. Nasleduje uvoľnenie do ju, do úrovne 30% napätia. Skontrolujte postoj, bradu zatiahnite dozadu, aby ste ju mali v línii chrbtice s pocitom, akoby ste vrchnú časť tela mali zavesenú v akupunktúrnom bode GV 20. Zároveň s go dopnite perineum. Dopnutie perinea je veľmi dôležité, tým že ho ešte viac zodvihnete aktivujete toky qi z tandenu, tento pohyb funguje ako spínač toku qi. Následne ho s prechodom do ju mierne uvoľnite. Naučiť sa túto techniku je veľmi náročne, vyžaduje to dlhoročný tréning. Opotimálne je sa techniku učiť pod vedením skúseného inštruktora. Z vlastných skúsenosti vás chcem upozorniť, že v prípade pretrénovania , prípadne nesprávneho postupu tréningu sa viete dopracovať

k svalovici hladkých svalov alebo prípadne k preplneniu qi v hornom ohnisku, čo vedie k bolestiam hlavy. V prípade, ak by ste cítili bodavú bolesť v podbrušiu je nutné, aby ste načas prestali cvičiť do odznenia bolesti, čo môže trvať i týždne. Na podporu regenerácie môžete prijímať zvýšené dávky kalcia.



4. Pokračujte stiahnutím ľavej (hidari) ruky do hiki-te súčasne s nádychom. Pohyb vykonajte tak, akoby ste za rukou niečo **ťahali**, zároveň dajte pozor, aby ste pri ukončení pohybu nedvihli rameno. To dosiahnete tak, že ruku stiahnete nie vodorovne, ale päsť umiestnime trocha vyššie ako lakeť. Pozorujte svoje telo a pohyb vykonajte prirodzene tak, aby ste v konečnej pozícii nenapli ramenné svaly. Na začiatku tréningu toto dosiahnete tak, že mate pocit akoby vám niečo **ťahalo** lakeť dole.



5.Nasleduje seiken zuki ľavou rukou, súčasne vydýchnite. V poslednej fáze pohybu dotočte ruku s tým, že si necháte patričnú rezervu dychu, aby ste súčasne s dotočením ruky prudšie vydýchli. Zároveň, aby ste dosiahli správne spevnenie chrbtových svalov mierne zatlačte lakeť druhej ruky dovnútra. Pri nádychu myslite na tanden, pri výdychu majte pocit akoby ste niečo pred sebou **tlačili** a na konci pohybu myslite na päsť s pocitom, akoby ste ju s dychom **nafúkli**. Tento pocit dosiahnete aj cvičením qi gongu I tin ting. V čínskom ponímaní nádych a výdych by mali byť uskutočnené s pocitom, akoby sme odvíjali hodvábnu niť. Nádych a výdych má byť v priebehu celej

kata kontinuálny, vykonaný tak, aby sme hodvábnu niť nepretrhli. Hoci vieme, že hodváb má väčšiu pevnosť v ťahu ako oceľ. Detail zavesenie ruky na ramene a taktiež uloženie ramena je na nasledujúcej fotografii.



Nezabudnite na konci úderu dopnúť perineum spolu s go. Následne ruku stiahnite do sanshin no kamae cez kake uke a chudan uke. Dbajte nato, aby pohyb bol krátky. Kake uke vykonáme s nádychom, chudan uke s výdychom. Pri nádychu myslíme na tanden, na konci pohybu nasleduje výdych s dopnutím chrbtového svalstva a smerovaním **výdychu** do hornej časti chrbta. Chcem podotknúť dôležitosť zdvihnutia perinea a zatlačenia brady dozadu, akoby sme **krk opreli o golier**. Zdvihnutím perinea aktivujete **sakrálnu pumpu,** ktorá sa nachádza na vrchnej časti kostrče a zatlačením brady dozadu aktivujete **lebečnú pumpu,** ktorá sa nachádza tesne pod lebkou.





6. Pokračujte ayumi ashi do postoja sanchin dachi, v priebehu celého pohybu mate mať pocit **zakorenenia** v zemi. Zároveň je nutné dať pozor, aby ste ostali v vzpriamenom postoji sanchin dachi s pocitom mierneho naklonenia dopredu s udržaním mierneho napätia v perineu.



7. Stiahnite pravú (migi) ruku do hiki-te. Nezdvihnite rameno a ostaňte v zakorenenom postoji.



8. Nasleduje seiken zuki pravou rukou. Keď tréningom na konci úderu dosiahnete v pästi pocit tepla, udierajte následne tak, akoby ste udierali **cca 20 cm** pred rukou. Nezabúdajte na vizualizáciu výdychu s pocitom, akoby ste niečo pred sebou tlačili a na konci pohybu spolu s vytočením ruky, akoby ste niečo dotlačili. Pri konečnej fáze pohybu robia žiaci často chybu, že sa v postoji **dvíhajú.**



9. Prechod do sanchin no kamae.



10. Nasleduje ayumi ashi pravou nohou.



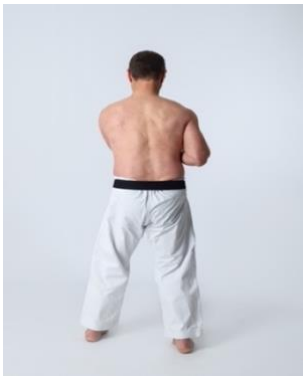
11. Pokračujte stiahnutím ľavej ruky do hiki-te a seiken zuki ľavou rukou, po vykonaní úderu prejdeme do ju.



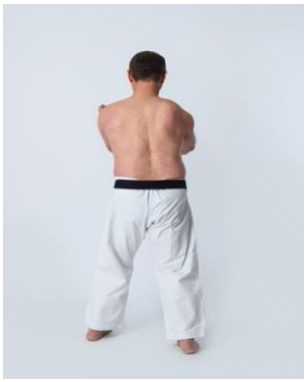
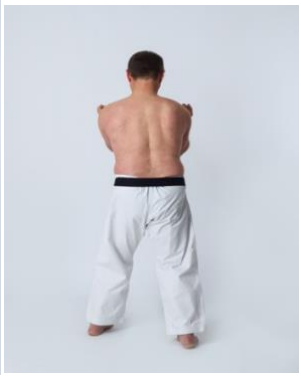

12. Stiahnite ľavú ruku do hiki-te a následne ju položte pod lakeť pravej ruky.



13. Prekročte pravou nohou cez ľavú s miernym znížením postoja a tak, aby ste boli celými chodidlami na zemi. Viď. deväť kontaktných bodov na obrázku hore. Spolu so stiahnutím pravej ruky a premiestnením ľavej ruky do kamae vykonajte mawate. Pri vykonávaní mawate, je dobre mať v ruke pocit, akoby sme za ňou niečo ťahali už od zeme. Silu mate uloženú v chrbtovom svalstve s pocitom akoby sme chceli niečo **preraziť**. Rameno zatlačte dozadu, lakeť ľavej ruky smeruje do tandenu. Týmto pohybom dopnite chrbtové svaly, nezabudnite na zdvihnuté perineum, zároveň na správny postoj, aby ste po ukončení mawate neostali predklonení.

14. Nasleduje seiken zuki s pravou rukou a sanchin no kamae.

15. Pokračujte s ayumi ashi pravou nohou a seiken zuki ľavou rukou. Znova pripomínam základne zásady, ako správne držanie tela a pocity pri dýchaní. Technikou dýchania sa budeme zaoberať samostatne. Sekvenciu ukončte v sanchin no kamae.



16. Pokračujte ayumi ashi ľavou nohou, seiken zuki pravou rukou a sanchin no kamae.



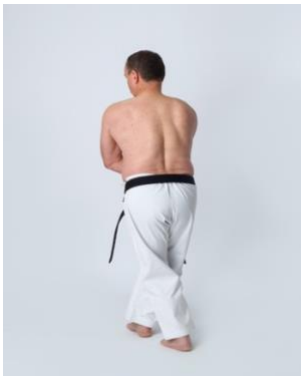
17. Urobte ayumi ashi pravou nohou, seiken zuki ľavou rukou.



18. Následne stiahnite ruku do hiki-te a potom ju položte pod lakeť pravej ruky.

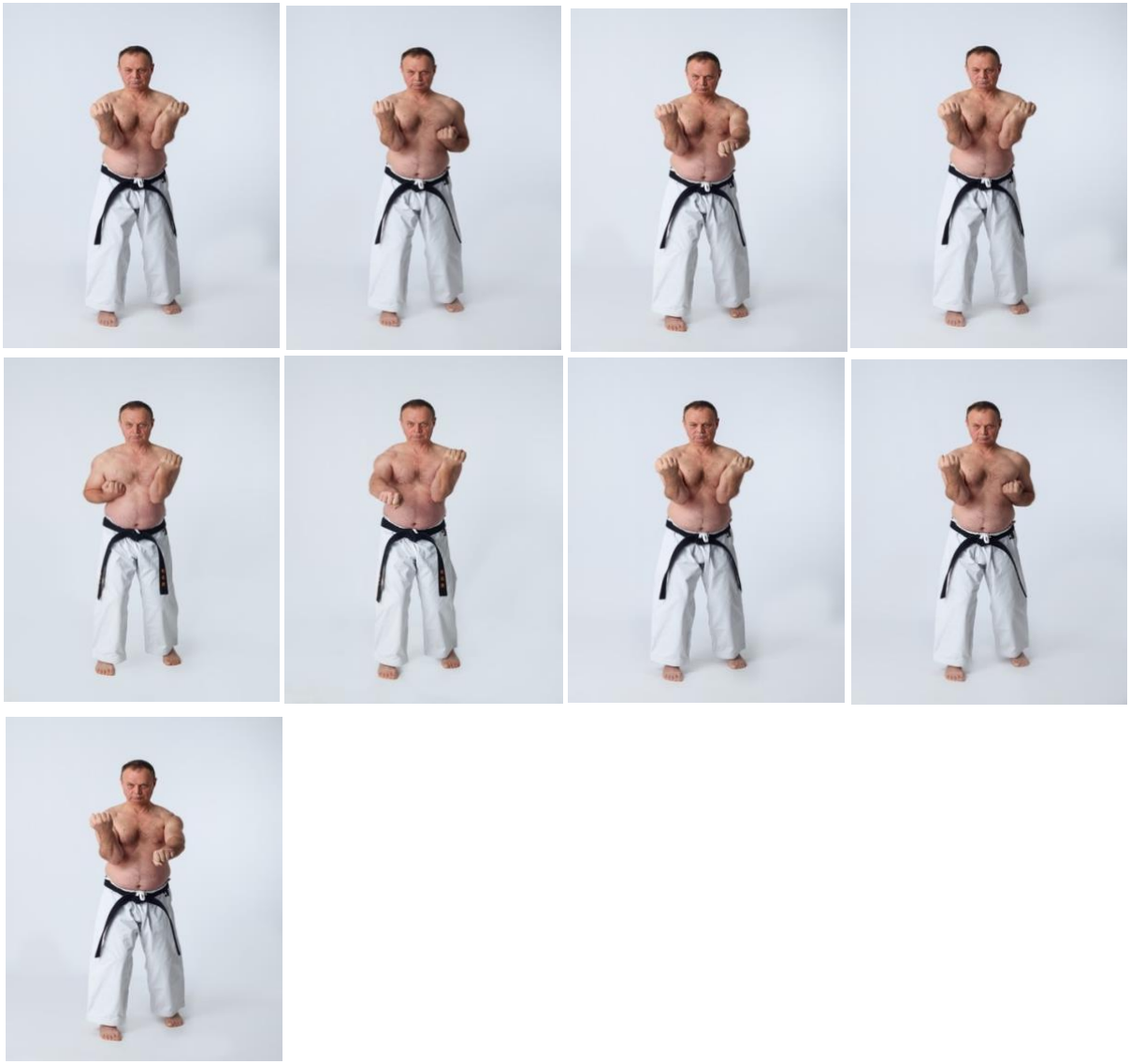


19. Pokračujte mawate do protismeru už popísaným spôsobom v bode č.13.Nasleduje seiken zuki pravou rukou a sanchin no kamae.






20. Po ayumi ashi pravou nohou vykonajte trikrát seiken zuki ľavá, prava a ľavá ruka.



21. Cez nukite kamae, ktoré vykonáte s nádychom tak akoby sme niečo **zobrali** do svojich rúk.



22. Realizujte s výdychom morote osae uke. Výdych smerujeme do rúk akupunktúrny bod PC 8, s pocitom akoby sme niečo položili na zem, alebo tlačili k zemi.



23. Po morote osae uke, spolu s nádychom stiahnite obidve ruky do hiki-te s pocitom, akoby sme niečo k sebe **priťahovali**. Mierne klesneme v postoji. Následuje výdych spolu s morote nukite zuki, na konci pohybu dopnite perineum a vystrite postoj. Výdych smeruje do koncov prstov. Tieto dve techniky opakujeme trikrát.





24. Stiahnite pravú nohu dozadu a potom položte ľavú ruku pod lakeť pravej ruky.



25. S nádychom prejdite do toraguchi kamae, následne s výdychom vykonajte morote shotei zuki. Pri prechode do toraguchi kamae majte pocit, akoby sme niečo z priestoru **brali** do rúk. Nezabúdajme na tanden. Pri morote shotei zuki majte pocit akoby sme pred sebou niečo **tlačili,** na konci pohybu dopnite tanden a urobte už spomínaný dodych.



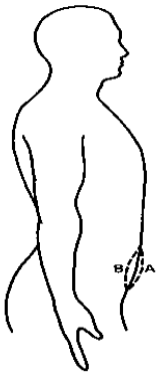

26. Nasleduje osame. Osame urobte tak, že preložite ruky tak, aby boli prekryté akupunktúrne body PC 8, s pocitom akoby ste niečo dvíhali. Ruky zdvihnite do úrovne akupunktúrneho bodu CV 17, s pocitom akoby ste niečo tlačili do tandenu. Keď máte ruky na jeho úrovni tandenu trikrát dodychneme, s pocitom akoby ste celé svoje bytie tam uložili. Zároveň nezabúdajte, že ste v neustálom spojení so zemou.



Dýchanie v kata sanschin

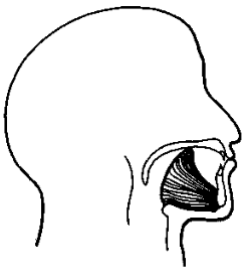
Historicky sa vyvinuli dva druhy dýchania budhisticke a toistické. Obidva spôsoby sú znázornené na nasledujúcom obrázku :

- budhistické : A – nádych
  B – výdych
- taoistické : B - nádych
  A - výdych



Budhistické dýchanie ako vidíte na obrázku sa realizuje tak, že pri nádychu naberáte vzduch do pľúc a brušnej dutiny, pri výdychu vťahujete brušné svaly. Pri taoistickom dýchaní s nádychom mierne vtiahnete brucho, zároveň naplníte vzduchom spodnú časť pľúc. Pri výdychu vydychujete vzduch do brucha s pocitom akoby ste nafukovali vo vnútri loptu, hornú bránicu sa snažíte neustále tlačiť dole a dolnú hore. Tento pocit akoby nafukovania lopty sa snažte dosiahnuť nielen v prednej časti, ale aj v bočných častiach a zadnej časti brušnej dutiny. Všetky pôvodné bojové umenia vrátane karate používajú taoistický spôsob dýchania. Taoistické dýchanie sa používa aj pri tréningu kata sanshin, **nesmie** sa používať pri bežnom živote iba pri tréningu tejto kata.

Pri nádychu máme jazyk jemne opretý o podnebie a zuby sú oddelené od seba tak, ako je to zobrazené na nasledujúcom obrázku.



Zdravotné účinky kata Sanchin

Ako som už spomínal pôvodne sa kata Sanchin cvičila s otvorenými rukami a jej korene sú v starých cvičeniach qi gongu. Správnym cvičením tejto kata v svojom organizme vytvárane tieto zdravotné benefity:

- spriechodňujeme toky energií qi cez fascie, ktorými tečie energia vo vašom tele. Tento efekt sa dosahuje tenziami na konci jednotlivých techník. Zjednodušene správnou tenziou šlachovo - svalových dráh na vašom tele umožňujeme qi, aby správne prúdila jednotlivými meridiánmi a vedľajšími dráhami v organizme,
- správnym dýchaním zlepšujeme okysličenie organizmu, prekrvujeme jednotlivé orgány a zároveň aktivujeme spodný tantien (hara) ako centrum imunitného systému a zásobník energie,
- učí telo správne hospodáriť s kyslíkom,
- učí koordinácii dýchania a tenzií jednotlivých svalových skupín,
- správnym vykonávaním go a ju posilňujeme svaly a zároveň učíme organizmus byť uvoľnený a nemíňať energiu kde to nie je potrebné. Toto je nutné zvládnuť hlavne u cvičencoch, ktorí majú ambíciu súťažiť,
- nastavuje organizmus pre boj a rýchlosť, go pre boj a ju pre rýchlosť a diae,
- na astrálnej úrovni hlavne u pokročilých žiakoch učíme organizmus správne sa programovať, sústrediť sa na cieľ a u tých najpokročilejších, ktorí pri cvičení tejto kata sa dokážu dostať až do meditačného stavu, čistíme myšlienkové pochody, posilňujeme energetické telá a auru, ktorá obklopuje vaše telo.

Záver

Spôsob cvičenia a jednotlivé benefity sú v predchádzajúcom texte popísane v náznakovej forme, pretože detailne vám to dokáže vysvetliť len skúsený učiteľ. V **Slovenskom zväze karate** je na to vytvorená platforma a to **Sekcia klasického karate a kobudo**. Sekcia bude v budúcnosti, organizovať školenie inštruktorov, aby sa skúsenosti nadobudnuté za desaťročia existencie karate na Slovensku dostali k čo najväčšiemu okruhu záujemcov.

Autor:

Ing. Michal Merga - vedúci Sekcie klasického karate a kobudo SZK

Odborná spolupráca:

Ing. Tibor Mikuš PhD - čestný prezident SZK
Ing. Daniel Líška - prezident SZK
František Kretovič - člen VV SZK

Použitá literatúra:

Kompendium akupunktúry 1	- Jozef Šmirala a kolektív
Qi-kung pro zdravie a bojové umenia	- Dr.Yang Jwing-ming
The histori of karate	- Morio Higaonna
Učebné texte pre qi gong	- Peter Filo
Meridiany dráhy života	- Zuna Vesan Kozánková
Okinawa the birthplace of Karate	- Published by Okinawa Prefecture
Goju ryu karate di kvohan	- Gogen Yamaguchi
Dian xue shu	- Jin Jin Zhong
Goju ryu manual	- Okinava Prefectual Goverment