

ÎMPREUNĂ PE UN SINGUR DRUM !

武道
BUDO

ARTE MARTIALE

28

THE MARTIAL ARTS MAGAZINE BUDO - KUNG FU MAGAZIN

Arte marțiale
din Coreea

KUMDO

Interview în exclusivitate
cu marele maestru

Kim Yong
Chang
9 dan hapkido,
10 dan kumdo

WUSHU

19900 lei

KARATE

KOBUDO
KOROKAI



BUDO BEST

MARTIAL ARTS EQUIPMENT



Str. Valdemar Lăscărescu nr. 4

Sector 5, București,

Cod 76634

ROMÂNIA

Tel/fax - (01) 780 71 54; Tel. 094 500 680



Arme albe
extrem
orientale
traditionale



Arme albe moderne

Cupe



Karategi, judogi,
ninja shozoku,
dobok, protectii,
auxiliare
pentru
arte
martiale
Arme de
Toledo



Medalii
diverse și
trofee

武道

BUDO

nr. 28

BUDO - KUNG FU MAGAZIN

ARTE MARTIALE

KOBUDO - KOROKAI



Stagiul de baston - pag. 16



Mari maeștri ai
artelor
marțiale
**Jigoro
Kano**
pag. 51



Bill Wallace și World Karate Confederation, pag. 21

Cuprins

Politica și artele marțiale	3
Cupa Europei la Judo	4
Soke Phil Milner a început din viață	6
Întâlnire cu soke Shoto Tanemura	7
Kyokushin Karate	13
Ju Jutsu	15
KOROKAI	16
Kendo	18
Campionatul Național de Wushu	19
Andy Hug condus pe ultimul drum	19
Cupa Europei la Muay Thai	20
World Karate Confederation	21
Judo	24
Karaté do	25
Amatsu Tataro Bumon Shumon	27
Kumdo	31
San zhi gun	35
Scrierea japoneză	36
John Woo	37
Dezvoltarea stilului Sun	38
Tradiția chineză de amenajare a sălilor de arte marțiale	40
Medicina sportivă	42
Ashihara Karate	44
Wushu - metode de exersare	46
Shingundo	47
Acupunctură	49
Jigoro Kano	51
Budo Internet	54
O călătorie în Japonia	55
Alimentația rațională a practicantului de arte marțiale	57
Serviciul privat de pază și protecție	58
Caiet tehnic	60
Din artele marțiale...	66
Poșta redacției	67
Ronin	68
Agenda cu adrese	70

Fondată în 1990
ARTE MARTIALE[®]
 BUDO KUNG FU MAGAZIN
 EDITOR
GARELL
 PUBLISHING HOUSE



ROMÂNIA

BUCUREŞTI, STR. VALDEMAR LĂSCĂRESCU NR. 4, SECTOR 5,
 COD 76634

TEL/FAX - 01/780 71 54

Telefon - 094500680; E-mail - garell@xnet.ro

DIRECTOR

GABY OANCEA

DIRECTOR EXECUTIV

ELENA OANCEA

REDACTORI:

MIHAI IONESCU LEONARD
 CRISTIAN OZON
 CLAUDIU SGANDĂR

AU COLABORAT LA ACEST NUMĂR

FLORIAN FRAZZEI

ION GÂRBEA

ROLAND MAROTEAUX

LIVIU TILICĂ

IOAN LADEA

CRISTIAN LAIBER

COSTIN TRIFAN

ADRIAN DEJANU

TUDOR STANCIU

EDUARD SERSEA

DORU GĂLAN

FLORIN IOANA

ALEXANDRU HEVESI

ILIE GĂDEA

BOGDAN ASLAN

EMERIC ARUS

BOGDAN ŞOVAR

DIFUZARE - RODIPET SA

DIRECTOR DIFUZARE GPH - GHEORGHE OANCEA

IMPRIMARE

GARELL POLIGRAPHIS srl

*Întreaga responsabilitate, privind orice implicație a articolelor,
 revine autorilor acestora.*

Reproducerea integrală, sau parțială, indiferent prin ce procedeu
 tehnic, a materialelor și fotografiilor din acest magazin, fără
 autorizarea scrisă a editorului este interzisă, fiind pedepsită
 conform legilor în vigoare.

Avertisment!

Tehnicile prezentate în această revistă sunt tehnici
 marțiale. Cei ce le execută își asumă întreaga respon-
 sabilitate. Consultați, înainte de a practica, un medic.

ISSN - 1453-7281



Pentru cei care nu și-au putut procura întreaga colecție, vă aducem la cunoștință că în depozitul editurii încă se mai găsesc exemplare din numerele apărute. Prețul unui număr vechi este de 15.000 lei. REVISTE PE CARE ÎNCĂ LE PUTEȚI PROCURA: Nr. 17, 18, 24, 25, 26.

EU ȘI ARTELE MARTIALE

Gaby Oancea

POLITICA ȘI ARTELE MARTIALE

LOGODNĂ FĂRĂ MĂRITIS...



Imi amintesc de anii școlii când ni se vorbea despre exploatarea omului de către om, despre capitalismul sălbatic, despre multele orori ale trecutului burghez...

Azi nu mai sunt la școală, dar mi se vorbește despre înfiorătorul comunism, despre dezastrele economice de atunci, despre corupția sistemului...

Suntem în tot ce întreprindem atât de tranșanți, de autocratii, încât doar părerea noastră contează!

Și oportunismul!

Democrație nu înseamnă doar afirmarea propriei păreri, ci dualitatea de opinii.

Am urât comunismul nu numai pentru că artele martiale erau interzise, magazinele erau goale sau televiziunea națională era un imn continuu behațit conducătorului.

Am urât comunismul în primul rând pentru că ne lăua bunul cel mai de preț al unui om — libertatea.

Libertatea de a fi liberal în concepție, în opinie, în atitudine. Libertatea de a nu fi membru al unui partid, de a trăi după propriile tale opinii.

Îmi voi expune în continuare o părere care poate va deranja pe foarte multă lume, însă consider că este momentul să dezbatem și acest punct ținând cont că nu peste foarte mult timp vor avea loc alegeri prezidențiale și parlamentare.

Politica și artele martiale!

Două lucruri care nu prezintă în opinia mea nici un fel de compatibilitate.

Ba chiar prezintă un grad foarte ridicat de incompatibilitate.

Imediat după constituirea primei federații de arte martiale din România, aceasta a păcătuit prin aservi-

rea sa politică. Au fost numiți președinți sau președinți de onoare ai acesteia oameni aparținând puterii de atunci, de exemplu domnul Vasile Văcaru.

Au urmat diferite sciziuni, multe având la bază tot manipulări politice, sau cu ajutorul lumii politice, care au propulsat în fruntea (de multe ori mai mult cu numele) diferitelor federații, aproape fără excepție, diferenți apropiați ai partidelor ce detineau puterea în acel moment.

Este cazul domnilor Francisc Tobă, Radu Vasile, Remus Opris.

Vreau să fiu foarte clar, nu am nimic împotriva acestor oameni, chiar îi admir că au încercat să facă ceva pentru artele martiale, însă acest ceva, după părerea mea a însemnat mult prea puțin în comparație cu compromisul făcut de respectivele federații.

Când ești o federație națională nu poți fi federația PDSR-ului, PNȚCD-ului sau altui partid.

Nu am nimic împotriva aderării tuturor membrilor unei federații la unul din partidele aflate pe scena politică românească. Aceasta poate fi o opțiune individuală.

A implica însă o federație națională într-un curent politic de moment, din oportunism sau chiar din buna intenție de a face ceva bun pentru această federație, de a obține avantaje de la cei de la putere nu este, după cum a dovedit-o realitatea, decât o simplă iluzie, o utopie.

O speranță, că lumea va înțelege noblețea și puterea spirituală a artelor martiale, dar care, din păcate și după zece ani continuă să rămână doar o speranță...

La bună citire!

Cadeti, masculin si feminin

Cupa Europei la judo

Florian Frazzei

În zilele de 22-23 iulie 2000 a avut loc la Oradea, Cupa europeană la judo, cadeți, masculin și feminin.

Remarcăm o organizare impeccabilă datorată tuturor factorilor începând cu corpul de arbitrii și terminând cu munca susținută a secretarilor federali și a antrenorului federal, Niculae Marinescu.

Deosebită a fost prezența domnului Marius Vizer, președintele Federației Române de Judo, care s-a distins ca un amfion amabil.

Cu această ocazie, conducerea federației și-a amintit de judoka veterani, cei care au pus bazele practicării acestui sport în țara noastră. Așa că "pionierii" judo-ului din România au fost răsplătiți cu o frumoasă cupă cu un design elegant pe care scrie "Pentru merite deosebite în dezvoltarea judo-ului românesc".

Îmi aminteam de primul meci de judo din țara noastră dintre echipele Școlii Sportive din București (Frazzei) și Uzinele de Vagoane Arad (Botez). Întrecerea punea față în față câte șase parteneri astfel încât întreaga competiție s-ar fi terminat în mai puțin de o jumătate de oră. Am decis că meciul să se se încheie la 4 ippon, altfel am fi plecat imediat acasă.

Actuala competiție de nivel european s-a desfășurat cu un număr impresionant de sportivi. Erau steaguri pe care nu le cunoșteam deoarece nu figurau nici în celebrul dicționar Larousse.

Desigur, cadeții sunt tineri și nu au destulă experiență. Ca și la alte meciuri nu se observă înlănțuirile de procedee tehnice sau contraprocedee. Poate o singură dată am remarcat un uranage, considerat drept contraprocedeu când adversarul se întoarce.

Apoi, nu apare nici o strangulare. În schimb, s-au aplicat de mai multe ori acțiuni articulare de tipul yoko-ude-hishigi sau gyaku-juji.

Mai multe încercări de tomoe-nage au fost fără eficiență prea mare. Se repetă ippon-seoi-nage din poziție joasă, chiar de pe un genunchi. Sportivii azeri atacau cu mâinile de la sol adversarul care rămăsesese în picioare.

La ude-hishigi-juji-gatame nu s-a semnalizat încetarea luptei la timp și s-au produs dureri la nivelul cotului.

Remarcăm că și spectatorii au început să înțeleagă spiritul judo-ului și chiar posedă unele cunoștințe tehnice. Așa am constatat strigătul cuiva din tribună, care protesta împotriva arbitrului: "A fost chiu!".

Rareori au fost situații în care să se ceară părerea tuturor arbitrilor. La comanda *hantei* cei trei arbitri au fost unanim de același părere.

A fost o întrecere de nivel european, deci de înaltă factură, cu scopul de a răspunde cursului practicării acestui sport din țara noastră.

Tribunele pline au răsplătit efortul organizatorilor.

Ilie Gâdea

I. Perfectionarea antrenorilor și arbitrilor de Judo din România

Să începem cu anunțul foarte important pentru iubitorii artelor martiale că judo-ul românesc este pentru prima dată reprezentat la o olimpiadă de un număr de șapte sportivi, judoka pe care îi voi prezenta într-un număr viitor al revistei. Aceștia s-au calificat în urma disputării Campionatului Mondial, Campionatului European și Turneelor de Calificare A (în număr de 10). De asemenea, vă pot anunța că președintele Uniunii Europene de Judo este românul Marius Vizer, președintele F.R. de Judo, fost judoka și fost antrenor de judo, a cărui echipă de judo, Liberty Oradea, a câștigat în 1999 Cupa Campionilor Europeani la Judo.

În perioada 17-21 iulie 2000, s-a desfășurat la Oradea stagiu de perfecționare cu antrenorii și arbitrii români, acest stagiu fiind obligatoriu. Au fost demonstrate noile procedee (variante) ale judo-ului competițional și au fost prezentate noile reglementări în arbitrajul mondial, toate având drept scop final mărirea spectaculosității meciurilor de judo, în scopul măririi impactului asupra spectatorilor.

De asemenea, au fost ținute cursuri de către specialiști din cadrul Centrului de Cercetări Sportive din București. A fost foarte util cursul susținut de către prof. George Stihă, cu titlul "Teste de apreciere a calității energetice și de control neuromuscular pentru sportivii de performanță". Testul a fost efectuat pe sportivii celor două loturi de judo ale României și a reprezentat un real ajutor pentru antrenorii acestor loturi.

II. Cupa Europei la Judo

Vineri, 21 iulie 2000, la Băile Felix, stațiune situată la aproximativ 15 km de Oradea, au sosit delegațiile țărilor ce au participat la prima cupă europeană organizată la nivel de cadeți, cu loturi masculine și feminine. De remarcat efortul depus de



FRJ și președintele Marius Vizer, care împreună cu grupul de firme Liberty și alte firme orădene, au asigurat cazarea și masa tuturor delegațiilor pe perioada desfășurării competiției.

Vineri seara la ora 22, la Hotel Termal, s-a ținut ședință tehnică pentru înscrierea sportivilor în concurs. S-au aliniat la start 38 de țări cu un total de 500 de judoka.

Au participat: Austria, Azerbaidjan, Belgia, Bosnia Herțegovina, Cehia, Estonia, Finlanda, Franța, Georgia, Germania, Grecia, Israel, Italia, Iugoslavia, Letonia, Lituanie, Macedonia, Marea Britanie, Moldova, Monaco, Olanda, Polonia, Portugalia, Rusia, San Marino, Slovacia, Slovenia, Spania, Suedia, Turcia, Ucraina, Ungaria, Belarus și România (care a prezentat două loturi complete).

Categoriile de greutate au fost:

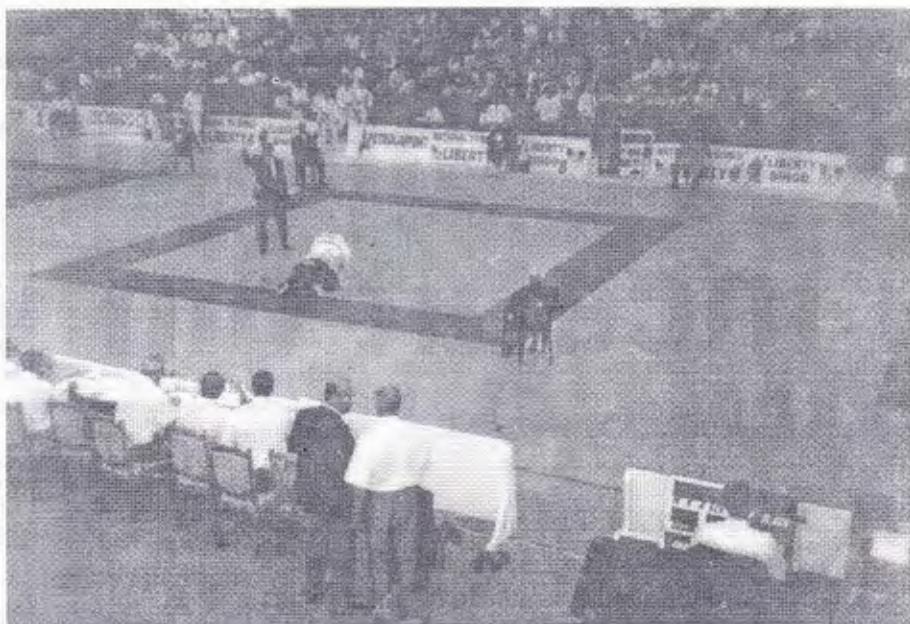
- masculin: 50 kg, 55 kg, 60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, +90 kg;
- feminin: 40 kg, 44 kg, 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, +70 kg.

Competiția a durat două zile — sămbătă și duminică.

Sâmbătă ora la 11, Sala Sporturilor din Oradea a fost invadată pur și simplu de un numeros public orădean, de o impresionantă galerie asemănătoare celor de la fotbal, cu steaguri și tobe, suporterii de necontestat ai echipei Liberty, care a avut în lot câțiva cadeți de valoare. Deschiderea oficială a fost făcută de către domnul președinte M. Vizer, care a urat bun venit delegațiilor, în limba română și în limba franceză, și o întrecere în care cuvântul fair-play să fie cuvântul final.

De asemenea, domnul primar al municipiului Oradea, domnul Filip Ioan, un infocat susținător al mișcării de judo și a sportului în general, a luat cuvântul și și-a exprimat mulțumirea pentru numeroasa participare din partea țărilor cu tradiție în judo, din Europa.

Tot la deschiderea oficială s-a intonat imnul României în prezența a 4000 de spectatori ce au aplaudat frenetic. La sfârșit, domnul Vizer a ținut să premieze personal și oficial pe pionierii



judo-ului românesc prezenți la această competiție: domnul profesor-antrenor Mihai Botez, din Arad, domnul profesor-antrenor Florian Frazzei din București și domnul profesor-antrenor Anton Muraru, cel care și-a adus o puternică contribuție la dezvoltarea judo-ului românesc, unul din pionierii școlii românești de judo, shihan 8 dan Judo Kodokan, recunoscut de Federația Japoneză de Judo și de Kodokan.

Fetele de la Clubul Bihorul au prezentat un frumos program de gimnastică ritmică și pentru ca deschiderea să fie cât mai artistică, formația A.S.I.A. a prezentat patru dintre cele mai frumoase cântece ale lor.

După cele două zile de întreceri, situația s-a prezentat în felul următor pe națiuni: 1. Rusia, 2. Azerbaidjan, 3. România, la o foarte mică diferență de primele două clasate.

România a câștigat 1 medalie de aur, 4 medalii de argint, 3 medalii de bronz, totalizând un număr de 8 medalii. Dar iată pe protagonistii acestor succese: Croitoru Alina - categ. 70 kg - aur; argint: Carmen Bogdan - categ. 40 kg, Vălean Purece - categ. 55 kg, Sergiu Pintilie - categ. 73 kg, Ovidiu Pop - categ. +90 kg; bronz: Mirela Anghelu - categ. 48 kg, Ion Bușeanu - categ. 60 kg, Marius Bucșe - categ. 81 kg.

Rezultatele confirmă valoarea de ultimă oră a școlii românești de judo și munca depusă de antrenorii de lot (Ion Buzic, Crețu Octavian, Viaceslav Bacal — lotul masculin; Vodă Ștefan, Ingleean Geanina — lotul feminin).

Pe primele locuri s-au impus state din fostul bloc sovietic. De fapt, școala rusească de judo, care deține supremăția în Europa și este printre primele în lume, s-a impus, depășind chiar și pe tradiționalii japonezi.

Fiind o școală foarte deschisă la tot ce este nou, ea a adaptat din sambo și lupte, procedee de o spectaculositate mare și o eficacitate pe măsură, pe care le grefează pe o bună pregătire de forță-viteză, formându-și în același timp alt mod, total diferit de tradiție, de însușire a bagajului tehnic.

Judo-ul românesc a arătat încă o dată că ține steagul sus și cucerirea Cupei Europei de către echipa Liberty în 1999 vine să confirme valoarea școlii românești de judo.



O legendă a artelor martiale

Soke Phil Milner a încetat din viață

✉ Roland Maroteaux

Născut în 1934, Phil Milner a început practicarea artelor martiale în 1949 cu judo obținând primul său *dan*. În 1960 crează împreună cu o echipă de oameni deosebiți, International Budo Association (IBA) în Anglia, la Nottingham.

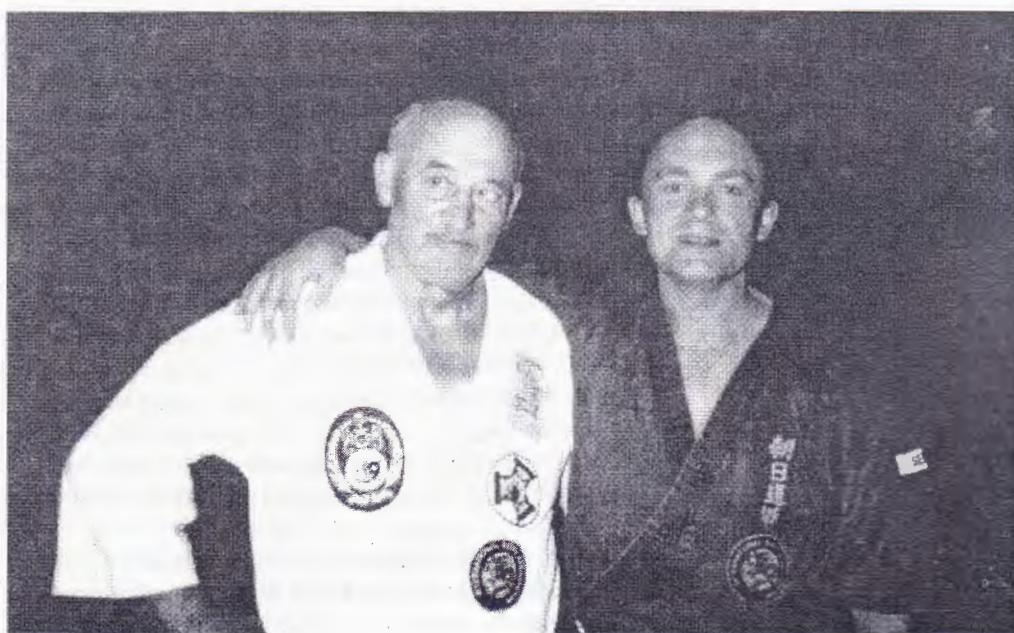
În 1952, în Coreea, a făcut parte din Poliția Militară, și în acest fel a descoperit ju jutsu. Mai târziu se mută în Japonia, unde va obține primii 2 *dan* în karate do, înainte de a se muta în Tibet, apoi la Hong Kong și în sfârșit în Australia.

În 1958 se întoarce în țara sa de origine.

Din 1962 practică Karate Do Wado Ryu cu sensei Tatsuo Suzuki, apoi ju jutsu și atemi jutsu cu sensei T. Kano și kobudo (artele martiale vechi) cu sensei Flynn.

Recordmen mondial la spargeri, a intrat de șase ori în Guiness Book.

Iată ce se scrie acolo despre el:



Ph. Milner și D. Blanchet, în martie 2000

Cea mai mare operațiune de demolare: "La 4 iunie 1972, «un grup de karatisti — N.R.» conduși de Phil Milner, au demolat o casă victoriană compusă din șase corpuri, la Idle, Bradford (Yorkshire, Marea Britanie), folosindu-se doar de capete, mâini și picioare în numai șase ore. La final au trebuit să îndepărteze și dărămăturile..."

În martie anul trecut, la Huddersfield (Marea Britanie), Phil Milner — 10 *dan* jujutsu, 9 *dan* karate do, 6 *dan* atemi jutsu și 3 *dan* kobudo, și-a sărbătorit cei 51 de ani de practicare a artelor martiale, printr-un stagiu aniversar, în care a reușit să regrupeze peste 800 de participanți. Dorința sa cea mai mare era ca la începutul celui de-al treilea mileniu budo-ul să poată continua și să-și dezvolte adevăratele sale valori umanitare (prietenie, onoare, respect), departe de toate contextele politice sau materiale.

În fiecare țară în care IBA este reprezentată, există un consilier tehnic național delegat care face legătura între directorul european Daniel Blanchet

— 9 *dan*, comitetul executiv și directorul internațional.

Știm că Phil Milner și-a terminat de scris autobiografia. Pentru un om care și-a consacrat viața artelor martiale, conținutul unei astfel de vieți nu poate lăsa pe nimeni indiferent și dispariția a provocat deja un mare gol în marea familie a artelor martiale.

Phil Milner s-a stins din viață la 19 august 2000.



Genbukan Ninpo Bugei • Kokusai Jujutsu Renmei



Întâlnire cu soke

Shoto Tanemura

• Cristian Ozon

Al VIII-lea seminar european de ninpo-ninjutsu și jujutsu cu soke Shoto Tanemura

În perioada 6-9 iulie 2000, Sala Sporturilor din Leuven, Belgia, a fost gazda unui eveniment extrem de important pentru mișcarea europeană de Genbukan Ninpo Bugei și Kokusai Jujutsu Renmei — al VIII-lea Taikai (stagiu de mari proporții) european de ninpo-ninjutsu și jujutsu sub directa îndrumare a marelui maestru Shoto Tanemura, președintele GWNBF & KJNR.

La acest seminar extraordinar, organizat ireproșabil de o mai veche cunoștință a iubitorilor artelor martiale din România, shibu-cho Guy Aerts, renshi, 5 dan Genbukan Ninpo-Ninjutsu și Kokusai Jujutsu Renmei, președintele fereastrăi belgiene și olandeze, șeful european al GWNBF & KJNR, asistat de dojo-cho Filip Poffe, secretarul fereastrăi belgiene și olandeze de GWNBF & KJNR au participat 100 de practicanți din toate

coturile Europei, respectiv Belgia, Olanda, Anglia, Irlanda, Spania, Franța, Elveția, Croația, Turcia, Grecia, Italia,

Rusia, Lituania, România și nu numai, seminarul având și o tentă internațională (nu doar pan europeană), prin participarea unor practicanți din Israel, SUA și Africa de Sud.

Din partea țării noastre a participat subsemnatul în calitate de dojo-cho, reprezentant pentru România, având onoarea deosebită de a fi invitat de către sensei Guy Aerts cu o săptămână înainte pentru a aprofunda ninpo și jujutsu în dojo-ul său personal și pentru a vizita Belgia.

Așa sosit în Belgia la data de 28 iunie fiind așteptat la aeroportul din Bruxelles de sensei Aerts.

În cele opt zile dinaintea seminarului am avut parte de antrenamente zilnice și vizite în diferite orașe ca Mechelen, Bruxelles, Antwerpen (Anvers), etc.

În Mechelen am putut admira frumoasa catedrală ce se ridică impunător în centrul orașului, acest oraș fiind faimos pentru faptul că primul serviciu poștal din Europa a luat naștere în acest loc.

În Bruxelles, un oraș

superaglomerat și poluat (nu este mare diferență față de București), am vizitat Manneken Pis, primăria și alte câteva



În sala din Leuven împreună cu soke Tanemura

Genbukan Ninpo Bugei Belgium Federation
Kokusai Jujutsu Renmei Belgium Federation

8th European
Ninpo & Jujutsu Tai-Kai



Met de Japanse Grootmeester
Shoto Tanemura Sensei

Sportcentrum KUL (Sportkorf)
Tervurensevest – Leuven
Belgie

8 & 9 Iulie 2000

Organizator: Grootmeester
Shoto Tanemura Sensei
Adresă: Onderliggen: KU Leuven
Sportkorf Tervurensevest 1
3000 Leuven
Belgie
Telefon: +32 10 462 10 00
Fax: +32 10 462 10 01
E-mail: tanemura@vax.kuleuven.ac.be



locuri interesante.

Orașul care mi-a plăcut cel mai mult a fost Antwerpen (Anvers, cum este cunoscut în lumea francofonă). Aici am putut admira frumoasa arhitectură a orașului, portul și faimoasa statuie reprezentativă a orașului, cu omul care aruncă o mâna de uriaș, sensei Aerts explicându-mi că denumirea de Antwerpen (*ant* «eng. hand» — mâna, *werpen* — aruncată către) vine de la legenda orașului care spune că în acele locuri a existat un uriaș care prindea oamenii, le tăia mâinile și le arunca, ajungând ca în final gigantul să aibă aceeași soartă fiind prins de oameni, care i-au tăiat mâinile și le-au aruncat.

În Leuven, orașul în care am locuit, patria celebrei beri Stella Artois (în drum spre dojo-ul lui sensei Aerts treceam chiar pe lângă fabrica de bere Artois), am avut ocazia deosebită ca pe data de 1 iulie să asist la un festival japonez, unde am putut vedea numeroase demonstrații de Kozan Ryu Ikebana (aranjament floral), Ginken Shibudo (dans tradițional japonez cu sabia), Kimono Show, Osuwa Daiko (tobe tradiționale japoneze), etc., precum și o superbă



Maestrul Sekiguchi
Takaaki



Tameshi giri în timpul festivalului
japonez

demonstrație de Iaijutsu Muso Jikiden Eishin Ryu cu marele maestrul Sekiguchi Takaaki care a uimit publicul printr-o impresionantă demonstrație de tameshi giri (tăieri de snopii de paie cu katana). Viteza de execuție a maestrului Sekiguchi a fost atât de mare încât atunci când a tăiat 3 snopii de makiwara (tatami udat și presat), sabia își terminase tăietura, iar partea superioară a makiwara nici măcar nu se clintise, neavând timp cu aparatul foto să fac o fotografie decât la a doua tăiere, când am declanșat blitz-ul înainte ca maestrul să taie, când se afla în poziția pregătitoare tăierii.

În data de 4 iulie am mers împreună cu shibu-cho Guy Aerts și dojo-cho Filip Poffe la aeroportul din Bruxelles pentru a-l aștepta pe sensei Tanemura. Cu toate că avionul a avut aproape o oră și jumătate întârziere, am fost foarte bucuroși să ne întâlnim cu soke Tanemura, care venea de la un alt taikai, din Manchester, Marea Britanie.

Seară, la hotel, am stat aproape trei ore de vorbă cu sensei Tanemura despre istoria unor școli vechi (koryu), soke Tanemura fiind foarte interesat de cunoștințele mele în domeniul.

În dimineața zilei următoare am mers împreună cu un mic grup la care s-a adăugat și KJJR shibu-cho din Israel, Mordi Glam, proaspăt sosit în Belgia în acea dimineață și sensei Shoto Tanemura, în orașul Tongeren (Tongres) pentru a vizita câteva vestigii gallo-romane, Tongeren fiind faimos prin faptul că este cea mai veche așezare din Belgia, atestată încă de pe vremea împăratului roman Cezar.

După ce am vizitat muzeul de istorie, un zid din timpul



Filip Poffe, Cristian Ozon, Tanemura sensei, Mordi Glam,
Guy Aerts și Joke Delrongo în Maastricht.

romanilor și catedrala orașului Tongeren, am plecat cu toții către Olanda pentru a vedea un frumos oraș de la granița belgiano-olandeză, Maastricht.

Pe data de 6 iulie a început seminarul european, zilele de 6 și 7 iulie fiind rezervate exclusiv instructorilor, centuri negre.

Pot să vă spun că deja eram foarte obosit datorită antrenamentelor pe care le avusesem în dojo-ul lui sensei Aerts înainte de venirea lui soke Tanemura, sensei Aerts asigurându-se că o "mică" febră musculară să se instaleze "comod" în corpul meu.

Antrenamentele au avut loc de două ori pe zi, dimineață și seara, a căte trei ore un antrenament, programul acoperind o gamă foarte largă de tehnici de ninjutsu din școli ca: Gikan Ryu, Koto Ryu, Gyokko Ryu, tehnici de hanbo jutsu, bo, biken jutsu, tanto jutsu de Kukishin Ryu, și.a., precum și tehnici de jujutsu din școli ca: Asayama Ichiden Ryu, Hontai Takagi Yoshin Ryu, Hakko Ryu, Yagyu Shingan Ryu...

Sensei Tanemura ne-a explicat în timpul cursului pentru instructori numeroase elemente de pedagogie, insistând pe anumite modalități de predare ce trebuie esc



Soke Tanemura și shibu-cho Guy Aerts

abordate de instructori când transmit elevilor tehnici de Genbukan Ninpo Bugei sau Kokusai Jujutsu Renmei în dojo-urile lor.

Pot să vă spun că am fost profund impresionat de bunăvoiețea și calmul de care a dat doavadă soke Tanemura, acest om extraordinar explicându-ne cu lux de amănunte, în cele mai mici detalii, tehnicele, soke ținând în mod deosebit să lucreze cu fiecare instructor, sau să ofere explicații pentru o mai bună înțelegere a principalelor tehnici predate.

De multe ori am fost pur și simplu uluiți de agilitatea, precizia și rapiditatea cu care sensei demonstra tehnicele, chiar și lui sensei Tanemura fiind la nivelul cel mai de sus.

În prima zi, pe 6 iulie, după terminarea primului antrenament, am avut parte de o mare surpriză, fiind solicitat de soke Tanemura să fac o demonstrație de sabie, de Iaikenpo Ryogen Ryu.

Pe moment am fost la un pas de a refuza, pentru că nu aveam la mine hakama, keikogi-ul pentru iai, ci numai costumul de ninjutsu, dar am acceptat bucuros onoarea nemaipomenită de a-i arăta lui soke Shoto Tanemura, unul dintre cei mai cunoscuți mari maeștri de koryu și de ninpo-ninjutsu în special, o școală veche de iai ca Ryogen Ryu.

După demonstrație, sensei Tanemura, plăcut impresionat, ca de fapt întreaga asistență, mi-a cerut să spun câteva cuvinte despre școala de iaikenpo pe care o practic, Ryogen Ryu și și-a exprimat dorința de a mai face încă o demonstrație la sfârșitul seminarului deschis publicului, în ultima zi, ceea ce am acceptat imediat, sensei Tanemura dorind ca după demonstrație să facă câteva fotografii cu mine pentru a imortaliza

acel moment.

Pe data de 8-9 iulie a avut loc seminarul deschis publicului, seminar ce a avut loc o parte în sală și o parte în aer liber într-o pădure din apropiere.

În pădure am studiat diferite modalități de deplasare, salturi speciale, sensei Tanemura demonstrându-ne de multe ori cum cu tehnici ca oten, yoko kuten sau hoppo tenchi tobi, se poate depărta de lângă un adversar în numai câteva secunde la o distanță de câțiva zeci de metri, spunându-ne că pe vremuri putea sări peste trei tatami puse cap la cap în lungime dintr-un salt sau deplasare, în sală demonstrându-ne la venerabilă vârstă la care se află (53 de ani) că încă mai poate sări peste 2 tatami (încercați...).

În timpul antrenamentului în aer liber am avut "norocul" să înceapă ploaia (Belgia este o țară cu o climă foarte ploioasă) și am continuat să ne antrenăm până când apa ne-a ajuns la piele, după care soke ne-a adunat pe toți sub un copac imens și ne-a vorbit aproape o jumătate de oră despre Amatsu Tatara. Cu o zi înainte, la seminarul rezervat instructorilor, se ținuse o prelegeare de aproape două ore, într-o sală de curs, unde ne-a explicat lucruri extrem de interesante despre Amatsu Tatara Bumon & Shumon.

De asemenea, ne-a explicat că Amatsu Tatara, chiar în Japonia, nu este foarte bine cunoscută și că numele documentelor secrete ale Amatsu Tatara sunt cunoscute de către învățății japonezi dar nu și ceea ce conțin aceste documente, adesea mulți impostori susținând că au cunoștințe despre Amatsu Tatara, dar trebuie menționat faptul că după cel de-al doilea război mondial, Takamatsu Toshitsugu sensei ce era mare maestru Amatsu Tatara Bumon Shumon i-a lăsat cunoștințele sale vechiului său elev Sato Kinbei Kyoaki (numele de războinic) care l-a lăsat mai departe pe elevul său Shoto Tanemura al 58-lea soke Amatsu Tatara Bumon Shumon.

După aceea, uzi până la piele, după cum vă spuneam, am stat și am făcut aproape o jumătate de oră tehnici speciale de meditație Amatsu Tatara, urmând ca apoi sensei să ne anunțe că ne vom reîntoarce la sală pentru a mai studia... încă o oră arte martiale chinezești — bagua zhang, qi gong și qinna.

De asemenea, la stagiul deschis publicului, s-au putut aborda numeroase tehnici de jutte jutsu și tessen jutsu (evantai de luptă).

La sfârșitul seminarului a avut loc demonstrația mea





de Iaikenpo Ryogen Ryu, demonstrația lui shibu-cho Mordi Glam din Israel, care a prezentat câteva tehnici de jujutsu, precum și o excepțională

demonstrație susținută de soke Shoto Tanemura în fața televiziunii belgiene, demonstrație de ninpo și jujutsu tradițional, dar și de tehnici speciale specifice poliției japoneze de taiho jutsu și close combat, fiind cunoscut faptul că sensei Tanemura a fost ofițer la Tokyo Metropolitan Police Department și membru al Kidotai (forța antiteroristă niponă), structură secretă de intervenție selecționată din rândul polițiștilor de la poliția Metropolitană, din "Riot Police" (trupele specializate pe luptă contra răzvrătirilor — *riot* în engleză înseamnă răzmerită) și care sunt considerați elita forțelor operative nipone, sensei Tanemura fiind implicat pe vremea când era ofițer de poliție în numeroase confruntări cu celebra *yakuza* (mafia japoneză) sau cu Armata Roșie Japoneză (JRA).

Soke Tanemura a fost și profesor al unui dojo special al poliției, ninpo-ul său fiind perfect, Takamatsu sensei spunând adesea că "micuțul" (sensei Tanemura) îl copiază cum nu se poate mai bine.

După demonstrație, sensei Tanemura a primit din partea domnului Johan Sauwens, ministru al guvernului Flandrei, o diplomă prin care acesta își exprima recunoștința pentru faptul că sensei se află în Belgia a 11-a oară pentru a ține un taikai.

Al 8-lea seminar s-a terminat printr-un test special, testul pentru titlul de *renshi*, ce a fost deschis privirilor publicului pentru prima oară în Belgia.

S-au prezentat la acest test trei elevi vechi ai lui soke Tanemura, toți posesori ai gradului 4 *dan*, doi dintre ei fiind cei mai vechi elevi ai lui sensei Guy Aerts, Peter Vermeeren și Marc Coppens, iar celălalt fiind shibu-cho Mordi Glam.

În Genbukan Ninpo Bugei și Kokusai Jujutsu Renmei există cinci teste pe care vi le voi prezenta foarte sumar urmând ca în unul din numerele viitoare să le explic cu lux de amănunte.



Demonstrație de taihojutsu executată de soke Tanemura și shibu-cho Guy Aerts



Trei renshi: Peter Vermeeren, Mordi Glam și Mark Coppens

Primul este testul pentru titlul de *renshi* și constă în cel examinat stă în seiza în fața lui soke, care așteaptă în dajodan no kamae cu un shinai. La un moment dat soke atacă cu sakki (spirit de a ucide) capul celui examinat. Dacă acesta reușește să scape de tăietură, atunci a trecut testul.

Al doilea este testul pentru *kyoshi* care constă în același lucru, dar cel examinat stă cu spatele la soke.

Al treilea test este cel pentru titlul de *jun shihan* și seamănă cu testul pentru *kyoshi*, dar arma cu care se atacă nu mai este un shinai (sabie de bambus) ci shinken (sabie adevărată, de oțel).

Al patrulea test, pentru *shihan*, seamănă cu testul pentru *jun shihan*, dar este mult mai dificil pentru că se atacă fără intenție, fără sakki, deci cel examinat poate fi mai ușor păcălit și soke atacă cu două tăieturi, una verticală și una orizontală.

Ultimul test este pentru *shihan-cho* și constă în *shinken shiraha dori* (prinderea și luarea sabiei cu mâinile goale).

Tin să-i felicit pe cei trei, care au trecut cu succes dificilul test pentru titlul de *renshi* și am convingerea personală că dacă nu erau anii de practică serioasă în spate și dezinteresată de

grade *dan*, nu ar fi putut reuși acest test, deci atenție cei ce luau grade în sistemul «*canu'* și *dan-u'*» de la *Libraria de dan*, crescând de la un an la altul ca Făt Frumos într-un an cât alții în zece, că doar ne aflăm pe plaiuri mioritice, nu-i aşa?

Seară, după încheierea seminarului, într-un cadru restrâns, formidabil aş putea spune, am mers cu soke Tanemura la masă, acasă la sensei Aerts, unde am mâncat și am stat de vorbă până pe la miezul nopții, când a trebuit să ne luăm la revedere, deoarece în dimineață următoare trebuia ca eu să mă întorc în România, iar sensei Tanemura în Japonia.

Tin să mulțumesc în mod special tuturor celor ce m-au sprijinit pentru a participa la acest formidabil taikai,

"sponsorilor" mei de suflet, în primul rând familiei mele și în special tatălui meu Alexandru, soției mele Paula, "fratului meu mai mare" Guy Aerts, lui sensei Tanemura și nu în ultimul rând prietenilor mei din Korokai.

În continuarea acestui articol aş dori să vă prezint câteva impresii pe care le-am cules de la câțiva dojo-cho de Genbukan Ninpo și Kokusai Jujutsu Renmei din diferite țări.

• Interviu cu dojo-cho Filip Poffe — Chiryaku Dojo Belgia

Cristian Ozon: Aș dori să-mi spuneți câteva cuvinte despre dumneavaastră.

Filip Poffe: Am început să practic Genbukan Ninpo în 1988, până în acel an neavând nici o tangență cu artele martiale. Singura mea legătură cu artele martiale era un prieten ce practica judo și mă lua adesea cu el să mă uit la



campionate. Într-o zi am citit un anunț dat într-un ziar local care mi-a captat atenția și de atunci totul este istorie.

Actualmente sunt 3 *dan* Genbukan Ninpo Bugei, 2 *dan* Kokusai Jujutsu Renmei și *jokyu hanbojutsu* Genbukan. Luna viitoare voi merge în Japonia, la honbu dojo, împreună cu prietena mea, Joke Delrongo, să facem antrenament cu sensei. Pentru mine, ninpo reprezintă cea mai tradițională și eficientă artă marcială.

C.O.: Care a fost impresia dumneavaastră față de taikai, înținând cont că ați fost coorganizator.

F.P.: Taikai-ul din acest an a fost un mare succes. Au participat practicanți, pot spune, din toată lumea.

Nu au fost accidente, iar spiritul a fost extraordinar. Mi-a plăcut în mod special antrenamentul în aer liber și învățările spirituale Amatsu Tatara. Pot spune că lui Tanemura sensei i-a plăcut, de asemenea, foarte mult taikai-ul și a fost foarte fericit. Televiziunea a venit, i-a luat un interviu și a filmat demonstrația.

• Interviu cu KJJR shibu-cho Mordi Glam, Israel.

C.O.: Vă propun să ne spuneți câteva cuvinte despre dumneavaastră, pentru început.

M.G.: M-am născut în 1963 în Israel. Mi-am început antrenamentele în artele martiale cu karate-ul. Mai târziu am studiat cu Dennis Henover "Survival System". Am început să practic și jujutsu în același timp și după un timp am mers

în Japonia să studiez cu cel pe care îl consider "cel mai mare maestru din lume", Tanemura sensei.

Am practicat și încă mai practic Kyokushin Karate și thai box. Thai box am studiat chiar cu un mare campion din lumea boxului tailandez, celebrul Rob Kaman.

De asemenea, am fost și instructor în armată, la trupele speciale...

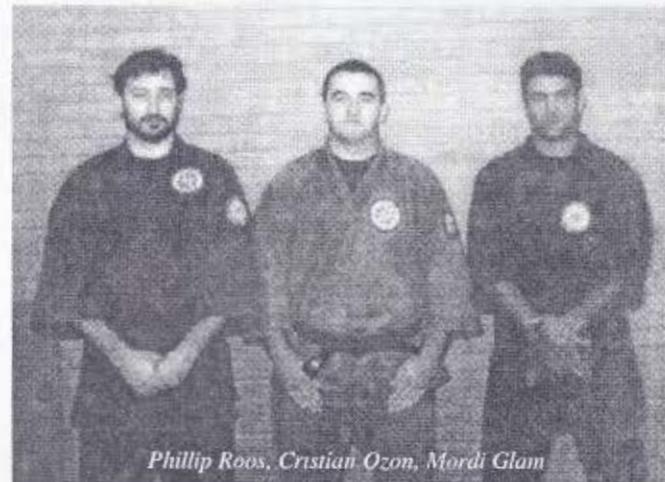
C.O.: Cum se face că ați participat la taikai-ul european, având în vedere că sunteți din Israel?

M.G.: Cred că Genbukan-ul este o mare familie, iar taikai-urile sunt un bun prilej pentru a ne revedea unii cu alții; important nu este de unde venim, ci ceea ce sensei Tanemura ne învață.

C.O.: Care este impresia dumneavaastră despre taikai?

M.G.: Taikai-ul a fost extraordinar. Am redevenit elev pentru câteva zile, ceea ce este foarte bine — din când în când, toți profesorii trebuie să mai fie și ei elevi; m-am întâlnit cu foarte mulți prieteni din toată lumea și am avut parte din partea lui sensei numai de surpirze. Testul pentru titlul de *renshi* a fost una dintre surpirze, iar cealaltă a fost când sensei mi-a cerut să fac o demonstrație de jujutsu israelian, după demonstrația dumneavaastră de *iai*. Sunt foarte bucuros că am reușit să trec peste toate acestea cu succes.

• Interviu cu dojo-cho Phillip Roos, Asahi Dojo, Africa de Sud



Phillip Roos, Cristian Ozon, Mordi Glam

C.O.: Am să repet o întrebare pe care am mai pus-o domnilor Mark Barnes și Mordi Glam: de ce ați fost nevoiți să participați la taikai-ul european?

P.R.: Am participat la taikai-ul european pentru că în Africa de Sud este foarte dificil să organizăm un seminar cu sensei Tanemura.

În Africa de Sud promovez sistemul lui Tanemura sensei și sunt foarte interesat de artele martiale chinezești predate de domnia sa, de ninpo-ninjutsu și jujutsu, deoarece, după cum știți, la origine sunt practicant de Shorinji Kempo, în care sunt 5 *dan*.

C.O.: V-a plăcut taikai-ul?

P.R.: Dacă mi-a plăcut?... Foarte mult! Tanemura sensei este un adevarat mare maestru. Am fost foarte încântat de elementele de filozofie predate de sensei, de meditația specifică Amatsu Tatara, dar în mod special de

antrenamentul de arte marțiale chinezești, baguazhang, qinna, qi gong.

• Interviu cu Mark A. Barnes, SUA.

C.O.: Cum a fost posibilă participarea dumneavoastră la taikai, având în vedere că sunteți de pe continentul american?

M.B.: În prezent stau la Paris și Filip Poffe a fost foarte amabil și m-a invitat împreună cu alii practicanți din Franța să participăm anul acesta la taikai-ul european.



C.O.: Cum v-ați simțit la taikai?

M.B.: Pot să spun că mi-a plăcut foarte mult acest taikai și nu sunt la primul taikai cu Tanemura sensei, ci la al treilea, primul taikai la care am participat a avut loc acum cinci ani în Los Angeles, California, iar al doilea fiind taikai-ul european de anul trecut din Belgia.

În opinia mea, nivelul practicanților din Genbukan și KJJR este foarte ridicat în Europa. Seminarul din acest an a fost foarte benefic pentru mine, am putut observa la sensei mici detalii la tehnici și consider că am reușit să-mi îmbunătățesc practica ninpo-ninjutsu și jujutsu.

De asemenea, am simțit un nivel energetic foarte ridicat la acest taikai.

• Interviu cu shibu-cho Ian Thomas — Horin Dojo, Marea Britanie

C.O.: Aș dori să prezentați pentru cititorii revistei Arte Marțiale câteva amănunte din viața dumneavoastră de practicant de arte marțiale și nu numai.

I.T.: Da, mă numesc Ian Thomas, sunt shibu-cho al Horin Dojo din Chester, Marea Britanie și de asemenea vicepreședinte al GWNBF & KJJR Marea Britanie.

Practic artele marțiale de 27 de ani, am început cu Shotokan Karate-Do, am făcut parte din Japan Karate Association, în care am ajuns 3 dan. Am fost de foarte multe ori campion la kumite și kata, la juniori și seniori și de asemenea am fost și căpitanul lotului național al Marii Britanii. Am studiat și Tenjin Shinyo Ryu Jujutsu în care am ajuns 1 kyu.

În 1990, în Leeds, am participat la un seminar cu Tanemura sensei în urma căruia am decis să practic numai Genbukan Ninpo Bugei și KJJR. Actualmente sunt renshi, 4 dan în ninpo și 3 dan jujutsu. Am fost, de asemenea, angajat al poliției ca instructor de arte marțiale, unde am predat tehnici de baston, autoapărare cu cătușele, etc. timp de patru ani. Acum predau arte marțiale pentru toată lumea, aceasta

fiind profesia mea în prezent.

Îmi place enorm ninpo bugei și jujutsu predate de Tanemura sensei, care este un adevarat practicant de arte marțiale și învățător spiritual; nici un alt profesor dinainte nu mi-a arătat adevărata cale a artelor marțiale ca sensei și de când l-am întâlnit nu ratez nici o șansă de a mă antrena cu domnia sa. Anul acesta spre exemplu am fost la taikai-ul din Marea Britanie, la cel din Belgia, voi merge la taikai-ul din Canada și de asemenea, mă voi antrena două luni în Japonia, în honbu dojo.

Mă pregătesc pentru testul de 5 dan, care știu că va fi greu, dar îl aştepț.

În continuarea acestor mici interviuri care sper că v-au făcut plăcere, aş dori să vă informez asupra programul de stagii al Genbukan România.

În luna noiembrie, mai precis 25-26 noiembrie va avea loc al cincilea stagiu national aniversar Karyu Dojo, ce-l va avea ca invitat pe shibu-cho Guy Aerts, GWNBF & KJJR European Center Chief.

De asemenea, vă invită să participați la un mare eveniment în lumea artelor marțiale din România, în aprilie 2001, România Taikai, stagiu de ninpo-ninjutsu și jujutsu cu marele maestru Shoto Tanemura sensei.

Ambele stagii sunt deschise publicului larg, cei ce doresc să participe mă pot contacta la numărul de telefon din paginile revistei (41 și 72).

Anunțăm, de asemenea, lansarea buletinului intern al Genbukan România & Karyukai — "Koryu, Bugei & Budo".

În încheierea acestui articol aş dori să fac o precizare:

Cu tot respectul pe care îl port colegului meu, reprezentant al Bujinkan în România, trebuie să-i atrag atenția că nu este tocmai elegant ca domnia sa sau colaboratorii domniei sale să facă afirmații partizane mai mult decât părtinitoare, adesea extrem de răutăcioase și care își doresc deformarea adevărului, în diverse reviste de arte marțiale, indiferent de situația la nivel internațional a ninpo-ninjutsu (Genbukan, Jinenkan, Bujinkan, etc.), pe care la un moment dat, dacă continuă, va trebui să le susțină în fața lui soke Tanemura.



Îl invit să reflecteze asupra acestei probleme în spiritul colegialității și pentru a evita polemica, care oricum mi se pare o luptă cu morile de vânt, cu atât mai mult cu cât ne leagă o veche prietenie.

În speranța unei corecte recepționări a mesajului...

Ninpo Ikkai



Kyokushin Karate



✉ Claudiu Sgandăr

STAGIUL NAȚIONAL DE VARĂ - EFORIE SUD

În perioada 25.08. - 29.08.2000 s-a desfășurat în localitatea Eforie Sud tradiționalul stagiu de vară al Asociației Române de Kyokushin, la care au participat peste 200 de antrenori, instrucțori și sportivi din toată țara.

Numărul mare al participanților la acest stagiu arată interesul de care se bucură această ramură a artelor marțiale în România.

Sub conducerea domnului Dorel Bulearcă, președinte al Asociației Române de Kyokushin și al Federației Române de Arte Marțiale de Contact, stagiu s-a desfășurat după un program profesionist, cu trei antrenamente pe zi.

Indiferent de condițiile meteorologice sau de natură organiza-torică, antrenamen-tele s-au desfășurat de la 06:00 - 07:30 - antrenament de alergare și condiție fizică generală; 10:00 - 12:00 - antrenament de kihon și kumite;

17:00 - 19:00 - antrenament de kihon și kata.

Cei care au condus antrenamentele tehnice alături de domnul Dorel Bulearcă au fost centurile



negre 2 dan, domnii Sorin Ungureanu, Florian Toader, Vîlcă Ion și subsemnatul.

Datorită numărului mare de copii participanți la stagiu a fost nevoie ca la antrenamentele de tehnică să se constituie grupe separate de copii, pe criterii de vîrstă și gradații ale centurilor.

Această organizare a făcut ca la examenul de grad care se susține de obicei la terminarea unui stagiu național, numărul celor promovați să fie foarte mare.



De altfel, durata foarte mare a stagiu(lui 10 antrena-mente, executate cu antrenori diferenți) a dus la o uniformi-zare a modului de execuție a tehnicii,

precum și la o mai bună cunoaștere a cerințelor necesare fiecărui grad în parte.

O pată de culoare la stagiu național a fost



participarea unui japonez, Hajime Yokota, 1 dan Kyokushin, aflat în România ca angajat al unei organizații neguvernamentale japoneze de întrajutorare pe bază de voluntariat.

Acesta, un vajnic elev al lui shihan Akira Masuda, a condus antrenamentele cu centurile negre 1 dan și centurile maro după standardul și specificul tradițional japonez.

Având un simț al umorului deosebit, Hajime Yokota s-a integrat pe deplin în comunitatea Kyokushin și a rămas plăcut surprins de atmosfera prietenească și mai ales de numărul mare de "copii mici, mici", după cum învățase să spună în românește.

Mulțumim pe această cale echipei TVR 2 ce realizează singura emisiune de arte marțiale din România, emisiunea Arta Apărării, pentru participarea și munca depusă la realizarea emisiunilor și sperăm să colaborăm la fel de bine și pe viitor.

Examenul de final, ce s-a desfășurat pe stadionul de fotbal din Eforie Sud, pe data de 29.08.2000 a fost susținut de la 10 kyu la 1 kyu și a durat aproape 5 ore, dovedindu-se epuizant, în buna tradiție a examenelor de Kyokushin.

Pentru gradul de 1 kyu, au susținut și au promovat examenul domnii Ariton Valeriu (Constanța) și Mihai Constantin (Buzău).

La Sayonara Party, care s-a desfășurat în aceeași

seară, după ce s-au anunțat rezultatele examenului, a fost o petrecere de pomină, cu dedicații muzicale pentru sempai, cu dans și voie bună, un bun prilej de a lega a noi prietenii.

Totuși, pentru unii sportivi, petrecerea s-a terminat mai devreme pentru că a doua zi urma să se desfășoare Campionatul Național de Kata.

În Constanța, la sala Flămânda, s-a desfășurat pe data de 30.08.2000, Campionatul Național de Kata.

Acesta s-a desfășurat pe următoarele secțiuni: juniori, junioare, seniori și senioare.

Revenită în atenția Organizației Europene de Kyokushin după o absență de câțiva ani, competiția de Kata Kyokushin a reîntrat în programul competițional intern și s-a bucurat de o largă audiență.

Pe lângă sportivi consacrați, cum ar fi Raluca Jianu, campioană mondială de kata, au participat foarte mulți tineri și tinere care prin interesul manifestat pentru acest gen de competiții, ne dau speranțe pentru viitor.

În continuare vă prezentăm clasamentul final al Campionatului Național de Kata, ediția 2000:

Senioare: 1. Jianu Raluca; 2. Cheoseaua Nicoleta; 3. Duca Marta.

Seniori: 1. Popescu Sorin; 2. Tinichigiu Paul; 3. Stoian Nicolae

Junioare: 1. Căluian Cristina; 2. Bugean Ancuța; 3. Bogdan Maria

Juniori: 1. Radu Cristian; 2. Derebeai Alex; 3. Enache Cătălin.



Giri

Ju Jutsu

 Doru Gălan

Cu câteva luni înainte de dispariția prematură a regretatului shihan Alois Gurski, subsemnatul a avut șansa și onoarea de a primi din mâinile autorului o carte, care era pregătită de mult timp "Jiu Jitsu - Kihon și Kata".

Pe lângă importanța în sine a gestului, cea mai copleșitoare și flatantă onoare a venit odată cu autograful autorului: "Domnului Doru Gălan, cu urarea de a fi promotorul de bază al artei noastre". Autograful este datat 30 decembrie 1995.

După dispariția fulgerătoare a lui shihan, atât personal cât și clubul Shinseishin, am căutat să ne achităm de datoria (*giri* în limba japoneză) pe care o avem față de shihan și de stilul nostru.

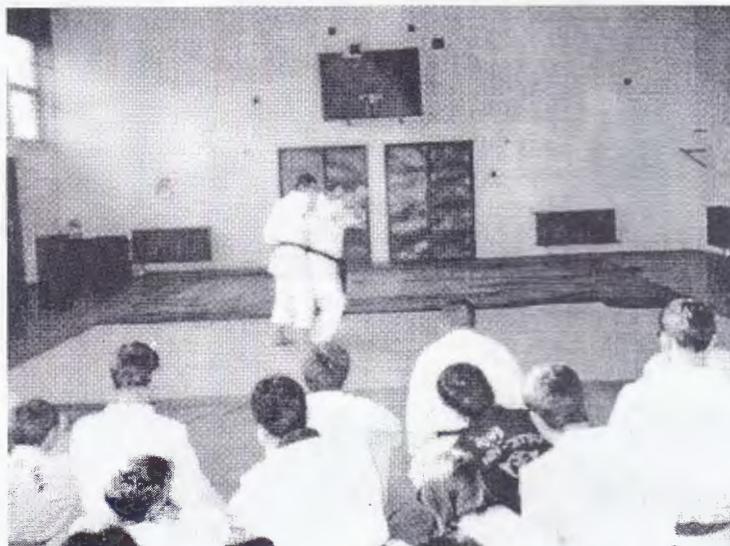
Modalitățile de a înfăptui acest *giri*, au fost destul de variate; participări la competiții cu dedicarea rezultatelor memoriei lui shihan Gurski, articole în diverse publicații de profil și nu numai, comemorări, organizarea de stagii și pelerinaje la mormântul lui shihan de la Mediaș, în cimitirul de deasupra gării, etc.

Pe lângă pelerinajul de anul trecut (al doilea), clubul Shinseishin a organizat al doilea Stagiul Tehnic Național de Jiu Jitsu, care s-a desfășurat tot în "sala de suflet" a "bătrânlui" din strada Silvia nr. 54 (actuala bază a clubului nostru).

Stagiul a avut loc în perioada 5-7 noiembrie 1999 și s-a bucurat de o participare numeroasă, atât din rândul practicanților de ju jutsu, cât și a celor provenind din alte stiluri: karate, judo, instructori de la Jandarmeria Română, etc.

În acest an am avut onoarea de a avea ca participanți și două nume celebre de pe scena artelor martiale de la noi, în persoana domnului Dan Deliu, profesor ANEFS la catedra de judo și domnul Ion Gârbea, președintele Asociației Române de Kendo. Aceștia au răspuns amabil și prompt invitației noastre și au susținut câte o lecție din specialitatea fiecărui.

Pe lângă profesionalismul demonstrat, atât domnul profesor Deliu cât și domnul Gârbea au captat atenția participanților la stagiul, contribuind la largirea orizontului lor din imensa sferă a artelor martiale.



Un rol deosebit în buna desfășurare a stagiului l-au avut și domnii: Alexandrescu Dan, Ghepeș Ilie, Sităruș Doru precum și ceilalți practicanți de ju jutsu cu gradații superioare (care fiind foarte mulți, apelând la scuzele de rigoare, nu-i enumer) ca și demonstrațiile reușite și eficiente ale instructorilor invitați (de la Jandarmeria Română) și a celor de karate.

Antrenamentele s-au desfășurat pe secțiuni, respectiv: ukemi waza, tai sabaki, atemi waza, kansetsu waza, shime waza, katame waza, dorobo kansetsu waza, nage waza, kobudo, etc., fiecare din practicanții cu gradații superioare având posibilitatea să-și etaleze măiestria.

Calitatea tatami-ului ca și a atmosferei în general a situat acest stagiul la un nivel superior față de anul precedent.

Cei care au dorit au putut achiziționa casete video cu desfășurarea integrală a stagiului. După distribuirea diplomelor de participare, toți jujitsuka au luat parte la un mini

sayonara party organizat de aceiași minunați membri ai clubului Shinseishin, unde s-au depănat impresii, amintiri și planuri pentru viitor.

Ne-am despărțit cu promisiunea de a participa în număr și mai mare la diverse evenimente din domeniul artelor martiale, a ju jutsu-lui în mod special - pentru a ne putea achita cu toții de ceva ce nu va putea fi achitat niciodată - *giri*.

Pe 6-7 mai 2000, clubul Shinseishin a organizat al treilea pelerinaj la mormântul lui shihan Alois Gurski. Au participat peste 80 de practicanți ai ju jutsu-lui dar și familia maestrului — cele două fete, nepoțica și doamna Gurski, lucru pentru care le mulțumim din suflet.

Stagiul de baston



✉ Claudiu Sgandăr

KOROKAI

In perioada 08.09.2000 - 10.09.2000, a avut loc la cocheta sală de sport a Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Ecologice din București stagiul de baston - KOROKAI (Asociația Română de Kobudo).

Organizatorii mulțumesc pe această cale domnului profesor Petre Hönig - decan al acestei facultăți, pentru sprijinul acordat de-a lungul timpului în dezvoltarea artelor marțiale.

Stagiul de baston - KOROKAI a fost excelent condus de domnul Mihai Ionescu Leonard - centură neagră KOROKAI și

profesor de wushu - kung fu.

La stagiul au participat practicanți de diverse stiluri de arte marțiale din București, Brașov, Comarnic, Reșița și Urziceni.

Stagiul s-a desfășurat cu două antrenamente pe zi, dimineața de la 10.00 la

12.00 și după-amiaza de la 18.00 la 20.00 și a început cu tehnici de bază, urmate de combinații simple și variante.

Finalitatea stagiului și a întregului demers, potrivit spiritului KOROKAI, a fost lupta liberă cu bastonul.

De aceea, în partea a doua a stagiului s-au executat diverse combinații de atac și

apărare cu partener, ce au o largă aplicabilitate practică.

Putem aprecia că stagiul a fost un succes din punct de vedere tehnic și se constituie într-un important pas în introducerea competiției de baston în calendarul competițional KOROKAI pentru anul 2001.

La încheierea stagiului de baston a avut loc primul examen de instructori KOROKAI.

Astfel, Marian Rîșnoveanu din București a susținut cu succes examenul



古武道
元弘元年
協会

pentru centura maro, iar Năstase Gheorghe a promovat etaménul pentru centura violet.

Amândoi au primit titlul de instructori KOROKAI, la sfârșitul unui examen epuizant ce a durat patru ore, în fața unei comisii a Colegiului Tehnic, compusă din președintele colegiului, domnii prof. Mihai Ionescu Leonard, Cristian Ozon și subsemnatul.

Le urăm succes primilor instructori KOROKAI și așteptăm acordarea primei centuri negre KOROKAI, un examen complex ce presupune o



foarte bună cunoaștere atât a luptei cu mâinile goale, cât și a elementelor de kobudo (mânuirea și lupta cu arme tradiționale), conform programei KOROKAI.

De asemenea, a susținut examen de centura albastră și Dorin Alexandru, acesta promovând și devenind astfel prima centură KOROKAI din orașul Reșița.

În încheiere amintim tuturor celor interesați organizarea sub egida KOROKAI a stagiu de sabie japoneză și luptă la sol.



KOROKAI

Organizează în perioada
27-29 octombrie

Stagiu de

SABIE
JAPONEZĂ &
TEHNICI DE
LUPTĂ LA SOL

Cei interesați se pot înscrie la telefon
092 368 176 sau 093 306 653

KOROKAI

Organizează stagii outwards

Cele mai interesante stagii care s-au organizat în România, în care veți învăța să schiați, să practicați arte martiale, dar și tehnici elementare de alpinism și nu în ultimul rând cum să vă descurcați departe de lumea modernă (survivere în condiții de primitivitate)






Arte
martiale
Schi
Turism
aplicat
Alpinism

doar
25 \$
7 zile*
* Această sumă reprezintă costul stagiu, la care se adaugă costul cazări și al meselor — în funcție de preferințele de confort ale fiecărui solicitant. Informații la telefon — **092 234 746**.

Competiții

Kendo

Cupa Tomis și Cupa Ungariei

Ion Gârbea

I. Cupa Tomis

Vara aceasta a fost una foarte încărcată pentru ARK.

În perioada 10-16 iulie, la Constanța, a avut loc stagiul de vară precum și ediția a II-a a Cupei Tomis (între 15-16 iulie), care a reunit un număr de 60 de sportivi la toate categoriile de vîrstă (copii 10-14 ani; juniori 14-18 ani; seniori și senioare, precum și echipe).

Antrenamentul de dimineață s-a desfășurat pe plajă între orele 07:30 - 09:30 sub directa îndrumare a subsemnatului și a președintelui federației cehe, domnul Indra Ziegelheim, iar antrenamentul de după amiază între orele 18:00 - 20:00 în sala de sport "Flămânda".

La acest stagiu și competiție, în afară de sportivii români au răspuns invitației noastre sportivi din Republica Cehă și Republica Moldova.

Competiția s-a desfășurat pe parcursul a două zile în prima zi având loc meciurile eliminatorii în sala de sport "Flămânda", iar finala la copii, juniori — feminin și masculin și echipe desfășurându-se a doua zi la Sala Sporturilor din Constanța. Câștigătorii acestei competiții au fost răsplătiți cu diplome, medalii și cupe, după cum urmează:

- **copii 10-14 ani:** 1. Ioana Mihai - Ikada București; 2. Alexandru Zidari - Kendo Club Ploiești; 3. Cristian Răileanu.
- **juniori 14-18 ani:** 1. Dan Karopic - Cehia; 2. Andrei Piloiu - Ikada București.
- **seniori feminin:** 1. Jana Schanbergerova - Cehia; 2. Jana Lastikova - Cehia; 3. Daniela Grapă - Kyobukan Brașov.
- **seniori masculini:** 1. Indra Ziegelheim - Cehia; 2. Ioan Crăciunel - Cantemir București; 3. Valentin Crăciunel - Cantemir București.
- **echipe:** 1. Ikada-Cantemir București (Ioan Crăciunel, Valentin Crăciunel, Ion Gârbea, Octavian Cismaș, Silviu



Georgescu); 2. Republica Cehă; 3. Republica Moldova.

Oaspeții noștri au fost plăcut impresionați de modul de desfășurare al stagiului și al competiției, promițând că vor reveni anul viitor cu mare plăcere. Toate acestea au fost posibile și datorită organizatorilor care de la an la an se prezintă tot mai bine și trebuie menționat aici domnul Claudiu Gâscă, președintele clubului de kendo din Constanța "Kaibukan", care s-a prezentat la înălțimea aşteptărilor și îi mulțumim pe această cale.

II. Cupa Ungariei

După stagiul de la Constanța, o parte dintre sportivi, în săptămâna imediat următoare, au participat la cea de-a IX-a ediție a Cupei Internaționale de Kendo a Ungariei, unde au obținut rezultate notabile, dar să amintim cluburile din România participante: Ikada București, Sam Sho Timișoara, Bushi Miercurea Ciuc, Kaibukan Constanța, care au participat la echipe și individual.

Rezultatul cel mai bun a fost obținut de Ikada București (locul 3 la echipe - în finală mică a învins o echipă japoneză) și la individual feminin (locul 4, Tunde Ferentz — care a fost premiată de organizatori cu o diplomă pentru cel mai bun spirit de luptă).

Echipa Ikada București a avut în alcătuire următorii sportivi: Ion Gârbea, Octavian Cismaș, George Furtună, Mihai Duțescu, Viorel Tudorache.

Numărul participanților la această competiție a fost destul de mare. La feminin 25 de sportive, la individual masculin 120 de sportivi și 24 de echipe. După încheierea competiției am fost felicitați de toți participanții pentru rezultatul obținut în fața sportivilor japonezi.

Totodată s-au dat examene de grad, unde au participat și sportivii noștri, doi dintre ei reușind la examenul de 2 *dan* și 2 sportivi la examenul de 1 *dan*.

O parte din reușita echipei Ikada București este datorată stagiului de la Constanța, pentru că sportivii au prins o formă destul de bună, iar rezultatele nu au întârziat să apară.

Anul viitor sperăm ca numărul de participanți din România să fie mai mare pentru că și din afara granițelor avem confirmarea că vor participa mai multe țări, lucru care va conduce la creșterea nivelului tehnic al competiției.

Următoarea competiție a ARK va avea loc în luna noiembrie, în ultima săptămână - Al VIII-lea Campionat Național de Kendo.



Juniori

Campionatul Național de Wushu

Constanța, august 2000

Mihai Ionescu Leonard

Acest campionat de juniori a fost organizat de către Liga de arte marțiale Marea Neagră, condusă de domnul Florin Iordănoia. Au participat aproximativ 50 de sportivi din 7 cluburi.

De semnalat faptul că după o perioadă destul de lungă de ani s-au reluat și întrecerile de sanshou la juniori și chiar la fete. S-a revenit asupra acestei decizii deoarece se simte nevoie unei revigorări a wushu-ului din România, iar din cauza faptului că la juniori nu s-a pus accentul pe sanshou, acești sportivi "migrău" la alte stiluri unde se puteau exprima, chiar dacă nu în libertatea wushu-ului, cel puțin în limitele unui sistem competițional apropiat.

În încheiere vreau să semnalez două evenimente:

- Primul se referă la sportivul Cătălin

Moscaliuc de la clubul Wushu-36 București, antrenor Petre Busuioc, care a participat atât la proba de taolu, cât și la cea de sanshou cu o tenacitate demnă de invidiat pentru orice alt concurent.

Spun aceasta deoarece el are un handicap — este surdo-mut.

Acest lucru nu l-a împiedicat să aibă o evoluție sincer admirată de către toți sportivii.

• Al doilea eveniment se referă la sportiva Mihaela Gheocalescu, care a obținut titlul de campioană națională pentru a 12-oară consecutiv.

Aș dori să menționez că în acest an a obținut același titlu concurând și la Campionatul Național de seniori, reușind să urce pe cea mai înaltă treaptă a podiumului.

Din nefericire trebuie să spun că Mihaela, împreună cu ceilalți campioni de la taolu, așteaptă cu emoție convocarea la lotul național, care întârzie să vină de prea mult timp.

Andy Hug condus pe ultimul drum

Adrian Dejanu

O veste îngrozitoare tulbură lumea artelor marțiale. Într-un spital din Tokyo, pe data de 24 august, dimineața la ora 6:21 moare de leucemie un mare sportiv, un karateka desăvârșit, un tată, un soț, un practicant al stilului Seidokaikan Karate - Andy Hug (1964 - 2000).

Cel care a încântat publicul din întreaga lume în renumita competiție "K1".

Andy Hug a început practicarea artelor marțiale cu stilul bine cunoscut al marelui maestru Mas Oyama - Kyokushin Karate. A participat la diverse campionate unde a ocupat de mai multe ori locul întâi. După perioade de căutări descoperă un nou stil de karate cu un sistem competițional care l-a și consacrat ca practicant de arte marțiale.

Aducem un omagiu pe această cale celui care a fost Andy Hug, condoleanțe familiei, prietenilor.

Andy, toți practicanții de arte marțiale din România se vor ruga pentru tine.



Clubul Metrorex la

Cupa Europei la Muay Thai

សាខាអីឡិយ

Florin Ioana

În perioada 10-11 iunie 2000 a avut loc în localitatea maghiară Gyula, Cupa Europei la Muay Thai, unde cu acordul președintelui Organizației Române de All Style Kick Box și Thai Box, domnul Mircea Boldea, a participat și delegația României compusă din:

Ioana Florin - antrenor;

Duganeanu Marius - delegat;

Toporâște Cristina - sportiv;

Lungu Ștefan Dragoș - sportiv;

Atodiresei Ionuț - sportiv.

Toți aceștia sunt componenți ai Clubului Sportiv Metrorex.

Deplasarea la această competiție a fost foarte obositore din cauză că în microbuzul cu care ne deplasam mai erau și alte persoane. Apoi, am fost obligați să mergem doi kilometri pe jos pentru a trece frontiera.

Am călătorit cu trenul până la Arad și ne-am cazat la un grup școlar, clădire unde predă Vitea Mereanu (jandarmul care a studiat la templul Shaolin).

Seara am făcut un antrenament de o oră și jumătate în aer liber, deși sala de antrenament ne-a fost pusă la dispoziție de gazda noastră.

Dimineața, la ora nouă am plecat, cum v-am spus, cu un microbuz, spre Gyula.

Din fericire, la această gală am ajuns ceva mai

devreme (la ultima competiție ajunsesem cu o oră înainte de primul gong — sportivii au efectuat atunci cântarul, și după o oră au intrat în competiție, Ștefan Lungu câștigând primul meci înainte de limită, iar Silviu Amza la puncte).

De această dată însă timpul a fost mai generos cu noi.

Sportivii au avut o evoluție foarte bună, obținând în final două medalii de aur (Ionuț Atodiresei la categoria -57 kg și Ștefan Lungu la categoria -60 kg) și una de argint (Cristina Toporâște la categoria -55 kg).

Pe lângă diplome, medalii și cupe, câștigătorii au primit și câte 30.000 de forinți.

Ștefan Lungu și Ionuț Atodiresei au mai primit un bonus de 10.000 de forinți de la un cunoscut luptător maghiar. Acestea le-a promis românilor că dacă câștigă locul întâi, primesc acești bani.

Mai târziu am aflat că el făcuse pariu cu un delegat francez care spunea că români vor pierde.

La această competiție au participat sportivi din cinci țări.

Tin să mulțumesc domnului Mircea Boldea — președintele ORKTB, domnului Florin Crișu — secretar general USLM și vicepreședinte C.S. Metrorex și domnului Dan Urdăreanu — președinte C.S. Metrorex, întrucât fără ajutorul acestor oameni minunați nu ar fi fost posibilă deplasarea și câștigarea trofeelor în numele României.



Evenimente

World Karate Confederation

 **Alexandru Hevesi**

Evenimente W.K.C.

- **Federația Română de Karate WKC**

Federație nou înființată, cu sediu la Cluj Napoca, condusă de președintele dr.ing.conf. Liviu Crișan și Alexandru Hevesi - președinte de onoare.

Această federație oferă o posibilitate nouă de afirmare tuturor cluburilor și asociațiilor sportive din țară.

Competițiile se desfășoară după regulamentul World Karate Confederation, aceasta însemnând că probele la kata se desfășoară și se premiază pe stiluri, iar probele de kumite sunt în cele două variante posibile: *ippon shobu* respectiv *sanbon shobu*.

Informații detaliate posibile prin secretariatul federației, tel/fax: 064190040.

- **Campionatul European WKC**

La Cluj Napoca a avut loc Campionatul European de Karate WKC, în perioada 15-18.06.00. Federația Română de Karate WKC s-a clasat pe locul patru în clasamentul pe națiuni cu patru medalii de aur, trei de argint și cinci de bronz.

Au participat țări ca: Germania, Italia, Scoția, Anglia, Rusia, Ungaria, Macedonia, Austria,

Iugoslavia, Tara Galilor, Cehia, Slovacia, Spania, Portugalia, Olanda, etc.

Deși la mare concurență cu "europenele" de fotbal, Campionatele Europene de Karate WKC și-au atins scopul și menirea — acela de a face

cunoscut spiritul unui mod de viață deosebit, de mare putere fizică, psihică și intelectuală dacă vreți, de a face cunoscut spiritul organizatoric român, valorile sportive românești, un vechi centru spiritual ardelean la cumpăna dintre veacuri. Și, grație organizatorilor, tuturor celor implicați, Clujul a fost la înălțimea așteptărilor, dovedind că putem, că avem forțe, că fair play-ul, cinstea, corectitudinea, onestitatea, amabilitatea ne guvernează și ne ordonează viața.

La cea de-a doua ediție europeană, România a reușit o clasare puțin scontată sau anticipată. Reușită incontestabilă a celor care au crezut și cred că prin Federația Română de Karate WKC se poate ajunge la vârfurile ierarhiilor europene sau din întreaga lume (locul patru pe națiuni!).

Dorim pe această cale să felicităm lotul de sportivi care au reprezentat România la aceste campionate!

Dr.ing.conf. Liviu Crișan (președintele FRK WKC) ne-a declarat la încheierea campionatelor: "Europenele au luat sfârșit, gândurile noastre se îndreaptă deja spre mondialele de la Aberdeen (Scoția) unde sper să fim "un pic" și "mai sus".

Organizatorii acestei ediții au fost: dr.ing.conf. Liviu Crișan (președintele Federației Române de Karate WKC), Alexandru Hevesi (președintele de onoare al FRK-WKC), Dan Coroian (manager Fa. Adidas Cluj).

- **Stagiul de pregătire**

Al treilea an consecutiv a avut loc tabăra de vară a FRK-WKC, anul acesta la Satu Mare, unde





organizatorii (ing. Răşnoveanu Marian şi Adrian Ștef) au reușit să exceleze prin modul de organizare (peste 250 de copii — cazare gratuită!).

În încheierea antrenamentelor, duminică 27.08.00 a avut loc prima ediție a competiției Satu Mare Open, cu participare numeroasă, cei peste 350 de karatka demonstrându-și măiestria în fața spectatorilor sătmăreni.

Dar unul din punctele emotionante ale acestei manifestații sportive a fost înmânarea gradului onorific de 2 dan renumitului "veteran" al karate-lui sătmărean, Ghiduț Ioan, în semn de recunoștință pentru aportul adus la dezvoltarea karate-ului atât în Satu Mare cât și în România.

• US Open

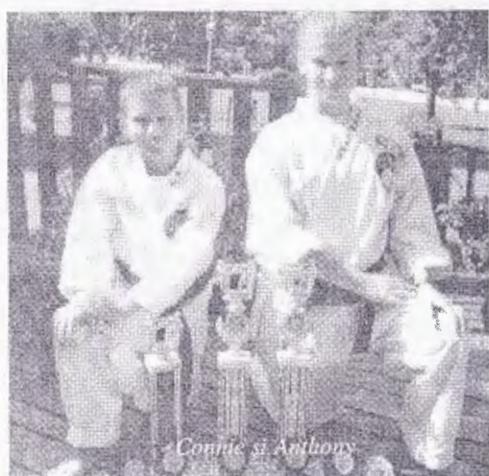
În Orlando SUA a avut loc competiția de karate US Open, competiție cu un număr de peste 4000 de participanți din toate țările lumii.

Federația Română de Karate W.K.C. a fost reprezentată prin sportivul Axel Șerbănescu (Zanshin Satu Mare) la kata copii 9 ani, sportiv care s-a clasat pe locul întâi, câștigând cupa (de 1,70 înălțime).

Connie si Anthony Ștefănescu s-au născut în București și trăiesc în SUA acum. Sunt membri ai Federației Române de Karate-WKC și au concursat



Alex Serbănescu, Alexandru Hevesi, Cory (președintele Federatiei de Karate din SUA) și sportivul Axel Șerbănescu



Connie și Anthony

la US Open pentru România obținând trei locuri trei șișapte locuri patru în diferite discipline. Sunt cititori ai revistei "Arte Martiale".

• Campionatele WKA WM în Louisville, Kentucky

7 - 10 Septembrie 2000

Forme, feminin

Hardstyle:

1. Suzanne Wanekat-SUA; 2. Doris Gwinner-Austria; 3. Petra Treakanja-Slovenia; 3. Hausner-SUA.

Softstyle:

1. Sanira Bartnemew-Germania; 2. Lori Lantrip-Stanley-SUA; 3. Katrina Kaizarova-Cehia

3. Emma Elmes-Anglia.

Open / fără arme - (Freestyle):

1. Stephanie Flowers-SUA; 2. Karyne Belanger-Canada; 3. Emma Elmes-Anglia; 3. Sirena Achonti-SUA.

Open / arme - (Freestyle):

1. Karyne Belanger-Canada; 2. Stephanie Flowers-SUA; 2. Emma Elmes-Anglia; 3. Selena Phau-SUA.

Arme

1. Karyne Belanger-Canada; 2. Selena Phau-SUA; 3. Emma Elmes-Anglia; 3. Stephanie Flowers-SUA.

Forme masculin

Hardstyle:

1. Roman Kratky-Cech Rep.; 2. Dominik Rab-Austria; 3. Michael Belcher-SUA; 3. Eric Tremblay-Canada.

Softstyle:

1. Li Pei Yun-SUA; 2. Serdat Sagiroglu-Germania; 3. Petr Venera-Cehia; 3. Karl Roman-SUA.

Open / fără arme - (Freestyle):

1. Matt Mullins-SUA; 2. Christopher Carrio-Franța; 3. Steven Horst-SUA; 3. Eric Tremblay-Canada;

Open / arme - (Freestyle):

1. Matt Mullins-SUA; 2. Steve Kelinath-Germania; 2. Quentin Nahum-Canada; 3. Daniel Earnel-Canada.

Arme

1. Li Pei Yun-SUA; 2. Karl Romain-SUA; 3. Jason Kifer-SUA; 3. Eric Tremblay-Canada.

Luptă

Masculin

-60 kg Fighting: 1. Cedric Mortel-Canada; 2. Zbigniew Soktus-Polenia; 3. Oskia Allison-Canada; 3. Domenik Aversa-Canada;

-65 kg Fighting: 1. Russ Taylor-Canada; 2. Martin Beliveau-Canada;

3. Rudolf Vrba-Czech; 3. Miguel Morero-Canada;

-70 kg Fighting: 1. Eric Dubois-Canada; 2. Christian Meiseirsik-Germania; 3. Peter Wakely-Canada; 3. Gaty Ellis-Anglia

-75 kg Fighting: 1. Bernhard Wagner-Austria; 2. Chris Wendworth-Canada; 3. Man Wassermann-Germania; 3. Pavel Dvorskij-Cehia;

-80 kg Fighting: 1. Bernhard Haider-Austria; 2. Pierre Polini-Germania; 3. Trevor Nardone-Canada; 3. Christian Patterer-Austria;

-85 kg Fighting

1. Ozcan Arslan-Turcia; 2. Robert Kaca-Cehia; 3. Chris Leys-Canada; 3. Nicholas Arnott-Canada;

-90 kg Fighting: 1. Tom Roberts-Canada; 2. Carlos Teary-SUA; 3. Guy Aullette-Canada;

3. Ben Stewart-Canada;

+90 kg Fighting: 1. Klaus Nonnemacher-Germania; 2. Brandon Mitty-Anglia; 3. Dusko Macak-Cehia; 3. Brian Pimpel-SUA

Masculin +35 ani: 1. Josef Ebner-Austria; 2. Douglas Peoples-SUA; 3. Martin Bannon-Ireland; 3. Anthony Coyle-N. Irlanda.

Feminin

-50 kg Fighting: 1. Derya Torum-Germania; 2. Tammy Hendrix-Canada; 3. Ann Allison-SUA; 3. Caitriane Butler-Irlanda;

-55 kg Fighting: 1. Katie Richardson-Canada; 2. Donna Whittingham-Anglia; 3. Kelly Hausner-SUA; 3. Anita Thiele-Germania;

-60 kg Fighting: 1. Tonya Ayoub-Canada; 2. Rachel Berthionne-Canada; 3. Lorrai Riley-Anglia; 3. Janaina Lemane-Franța;

-65 kg Fighting: 1. Claire Coccoza-Canada; 2. Veda Lakmoth-Canada; 3. Melissa Vyldies-Canada; 3. Doris Gwinner-Austria;

+65 kg Fighting: 1. Nikki Lee-SUA; 2. Regina Thompson-SUA; 3. Krista Corneil-Canada;

3. Anastasia Vandermust-Canada.

Feminin +35 ani: 1. Lory Lantrip-Stanley-SUA; 2. Selena Phau-SUA; 3. Mariana King-Canada; 3. Nicole Laporte-Canada.

• Bill Wallace în Europa

Sportivii lotului de karate W.K.C. al României au susținut un stagiu de pregătire de trei zile cu unul dintre cei mai renumiți karatka americani, Bill Wallace.

Americanul, care este considerat cel mai rapid picior stâng din lume (super foot) a fost partenerul lui Chuck Norris în multe filme, a fost săptămâni la rând campio-



mondial de full contact, nu a reușit nimeni să-l învingă până la retragerea sa din cariera de sportiv.

În urma participării de mare succes a Federației Române de Karate W.K.C. la US Open din Orlando (Florida), domnul Bill Wallace a sosit joi 27.07.00 la Viena unde s-a întâlnit cu sportivii români și după o zi de odihnă, vineri au început antrenamentele care nu au fost deloc ușoare.

Președintele Federației Române de Karate WKC, domnul Liviu Crișan: "Am rămas impresionat de ceea ce este capabil să arate această persoană de 55 de ani, mă bucur că au avut prilejul sportivii noștri să se antreneze cu domnia sa."



Delegația FRK-W.K.C. condusă de președintele dr.ing. Liviu Crișan a participat la recepția dată în cinstea sportivilor români și americanii de către primarul orașului St.Pölten, domnul Willi Gruber, cu ocazia stagiu lui comun de pregătere condus de românatul Bill Wallace. Data: 28.07.00 orele 20.00

PROGRAMUL FEDERATIEI ROMÂNE DE KARATE WKC

- 06.oct.2000 - competiție intercluburi Brasov;
- 26-29.oct.2000 - campionatele mondiale pentru copii World Karate Confederation - Spania;
- 27.oct.2000 - stagiu de antrenamente la St.Pölten - Austria cu Cynthia Rothrock (filmstar);
- 11-12 Nov.2000 va avea loc la Cluj Napoca primul campionat național de karate WKC; competiția se va desfășura pe trei suprafețe de luptă, cu participarea asociațiilor sportive din toată țara;
- noiembrie, la Cluj Napoca, stagiu internațional de karate cu sensei Henke (antrenorul lotului de kata

feminin al Italiei);

- 10-12 nov.2000 - stagiu de kata cu antrenorul federal de kata al Austriei, prof. E.Kellner (directorul tehnic al federației austriece de karate);
- 10-12 nov.2000 - stagiu de pregătire - arbitraj condus de prof. E.Kellner, Alex. Hevesi, arbitru internațional;
- 2-3 dec. 2000 - Cupa copiilor - Târgu Mureș;
- 09-10 dec. 2000 - Cupa internațională pentru copii "Nikolaus Turnier", St.Pölten, Austria;
- Ianuarie 2001 - Oradea Open, competiție internațională;

Informații: tel/fax. 064-190040 sau
e-mail: alexibssa@excite.com.

Competiții

Karate do

• Campionatul Mondial Universitar de Karate, Kyoto, Japonia — 7-9 iulie 2000

Delegația română prezintă la această competiție a fost compusă din patru sportivi:

- Sandu Ștefania - Universitatea București;
- Popescu Corina - Universitatea D. Cantemir;
- Simion Șerban - Universitatea București;
- Șoith Philghas - Universitatea Cluj.

Antrenorul lotului a fost domnul Cristian Bogza, iar conducătorul delegației domnul Ghiocel Bota.

În condițiile unui lot atât de puțin numeros, este



International Karate-do Association
România organizează în perioada 7-8 octombrie 2000 în Timișoara, la Sala Olimpia, a patra ediție a "Cupei Mondiale IKA", un eveniment de o anvergură fără egal în peisajul artelor martiale din România, unde sunt așteptați aproximativ 1000 de participanți din peste 20 de țări din întreaga lume.

Organizatorii acestui important eveniment sunt: Prefectura Timiș (Comisia județeană de Sport), Primăria Municipiului Timișoara, DJTS Timiș, CS Universitatea Timișoara, IKAR.

Persoane de contact - Daniel Deac (președinte IKAR, tel/fax 056/198458); Doru Cica (vicepreședinte IKAR, tel/fax 056/191090).

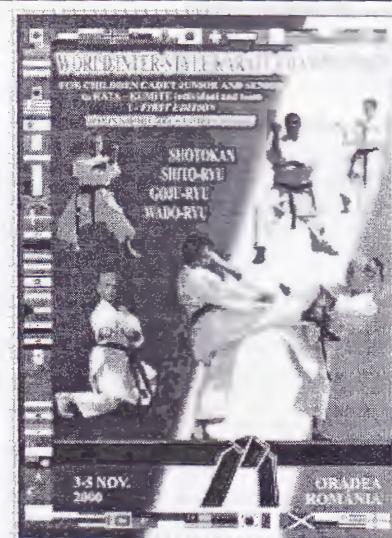
Concursul va cuprinde probe de kata individual și echipe și kumite individual și echipe, cu participare la toate categoriile de vîrstă, începând cu 6 ani. Sponsorul principal al competiției este firma Adidas.



mai mult decât meritorie medalia de bronz obținută de Ștefania Sandu (-53 kg kumite individual feminin), ținând cont că în concurs au fost înscrise nu mai puțin de 43 de țări.

La întoarcerea din Japonia, șeful delegației române, domnul Ghiocel Bota ne-a relatat despre amploarea fenomenului mondial numit *karate*, care a devenit sport universitar internațional și despre un paradox existent în România - suntem una din puținele țări care nu au program de învățământ pentru această disciplină și nici cadrul necesar formării și perfecționării specialistilor, profesori de educație fizică și sport.

În încheiere, domnul Bota a ținut să mulțumească celor ce au făcut posibilă această deplasare: domnului prof. dr. Ioan Mihăilescu - rectorul Universității București și nu în ultimul rând doamnei Elena Petculescu, președinte al Banc Post.



World Inter-Style Karate Championship

În perioada 3-5 noiembrie 2000, la Oradea, se va desfășura prima ediție a Campionatului Mondial Deschis Interstiluri în sistem sambon shobu, respectiv ippón shobu, la toate categoriile de vîrstă, masculin și feminin.

Sunt așteptați toți practicanții de karate: karate modern, tradițional, WKC, JKA, WSKF, sau orice alt stil care respectă regulamentele acestui campionat. Persoană de contact: Ioan Vaida, tel 093481972.

• Stagiul cu maestrul Otto Wayne

În perioada 23-25 iunie 2000 s-a desfășurat în Timișoara un stagiu de pregătire în Shotokan Karate. Acest stagiu s-a derulat sub egida FRAM și UTK.

La invitația domnului Mihai Cioroianu - 7 dan Shotokan, președintele UKT, în cadrul bunelor relații de prietenie și colaborare în domeniul karate-ului sportiv, maestrul de culoare Otto Wayne - 7 dan Shotokan WKF, a acceptat să vină în România, la Timișoara, pentru a susține un stagiu de pregătire.

Despre maestrul Otto Wayne se poate spune cu certitudine că în era actuală este cel mai titrat karateka din lume, fiind de 9 ori campion mondial și tot de atâtea ori campion al Europei la kumite. De asemenea, sensei Wayne este în momentul de față antrenorul secund al lotului național de kumite al Angliei.

Este pentru prima dată când o personalitate de acest calibru din domeniul Shotokan Karate (sportiv) vine în țara noastră.

La stagiu au participat un număr de 190 de sportivi și instructori din FRAM, UTK și nu numai. Stagiul a avut ca temă predarea și pregătirea sportivilor — tehnici speciale de kumite — pentru competițiile de acest gen. Pe tot parcursul stagiului atmosfera a fost deosebit de destinsă, iar întreg ansamblul de tehnici prezentate în timpul lecțiilor a fost primit și asimilat cu mare interes de către toți cei prezenti.

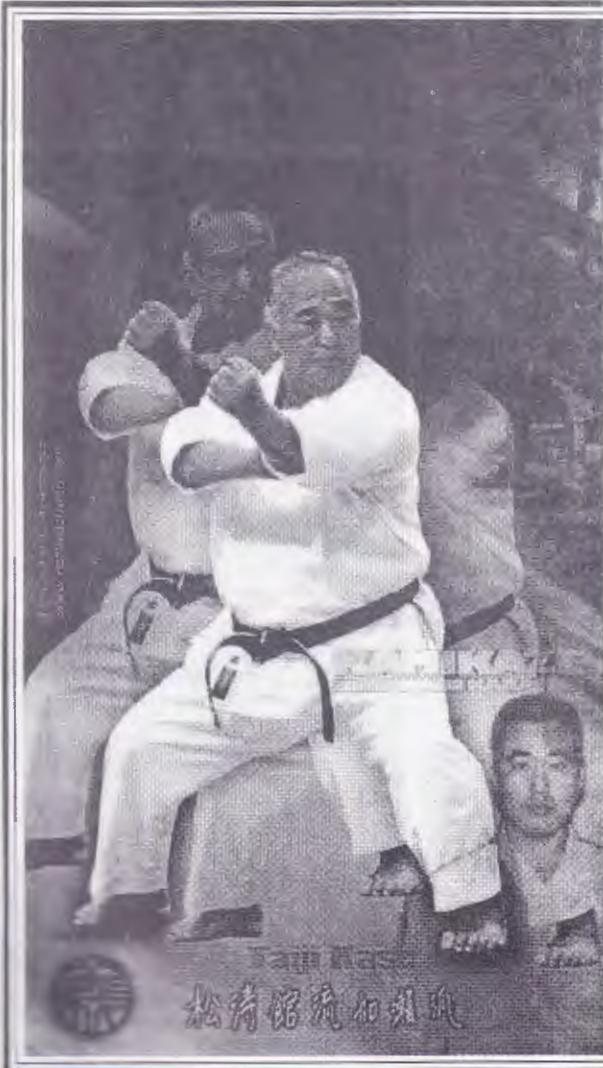
Participanții la stagiu au fost plăcut impresionați de maniera și stilul de lucru abordate de maestrul englez. Stagiul



s-a desfășurat pe parcursul a patru antrenamente de câte două ore și jumătate.

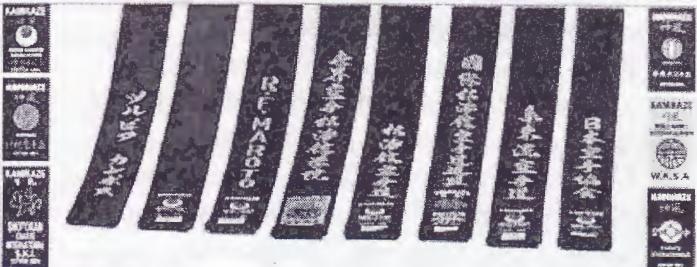
La finalul ultimului antrenament s-au făcut fotografii și s-au schimbat impresii asupra stagiului. La plecarea acasă, toți cei care au participat au păstrat amintiri foarte frumoase, gândindu-se deja la următorul stagiu de pregătire tot de la Timișoara ce-l are ca invitat pe maestrul italian Santo Torre - 7 dan Shotokan, director de stil pentru Italia în federațiile naționale italiene: CONI (Comiteto Olimpico Nazionale Italiano) și FILJK (Federazione Italiano Lotte, Judo e Karate), fiind totodată și antrenorul lotului național al Maltei.

»Dan Duma



KAMIKAZE

Echipamente Kamikaze prin Budo Best,
începând cu ianuarie 2001, tel. 094 500 680



Sport și artă marțială

Judo



✉ Ilie Gâdea

Sper ca prin acest articol să răspund în primul rând tuturor elevilor mei, mulți dintre ei foarte valoroși și care mereu îmi punean întrebarea: "Sensei, judo-ul pe care noi îl practicăm e și artă marțială?".

Răspunsul a fost: depinde din ce punct de vedere îl privești. Pe saltea, în cadrul organizat, cu arbitri și regulamente, judo, ca de altfel și toate celelalte arte marțiale competiționale, sunt sporturi de luptă și își dispută latura sportivă, regulamentară, dar în situații în care viața îți este periclitată, totul devine marțial.

Procedeele de judo executate pe saltea de doi combatași (judoka) par unora din afară a nu fi chiar atât de periculoase. Mă întreb totuși ce s-ar întâmpla dacă fortuit de anumite împrejurări, un judoka, în legitimă apărare, ar executa o aruncare peste umăr (seoi nage), unui agresor, pe trotuar. Vă spun eu că să alege cu o fisură de bazin, poate o dislocare de umăr, sau poate un traumatism la coloana vertebrală, deci niște leziuni destul de serioase.

Părintele judo-ului modern, Jigoro Kano, studiind budo, a introdus în judo și elemente specifice autoapărării. Astfel, el a creat pentru secole negre, știindu-se că adevărată măiestrie într-o artă marțială numai la un asemenea nivel se poate ajunge, câteva kata, care dă posibilitatea unui judoka de a se putea apăra în condiții reale.

Capitolul care le cuprinde se numește *ate waza* (atac asupra punctelor vitale).

Acesta cuprinde două părți:

- ude ate (lovituri aplicate cu mâna, cotul, pumnul, etc.);
- ashi ate (lovituri aplicate cu genunchii, talpa piciorului, călcâi, etc.).

Dintre kata create, cele mai semnificative și uzuale împotriva unui atac real sunt:

1. Kime no kata (forme de luptă reală), care cuprinde un număr de 20 de procedee de luptă reală, inclusiv apărarea împotriva cuțitului și sabiei.

2. Goshin jutsu no kata (forme moderne de autoapărare prin metoda judo), incluzând și metodele de apărare împotriva bastonului și pistolului.

Procedeele tehnice cuprinse în cele două kata fac

parte din budo (de unde și provin). Ele au fost selecționate cu grijă pentru a-l pregăti pe judoka să facă față unei lupte reale și să învețe să aplique lovitură (atemă), să înceapă să aibă spontaneitate în acțiune, care ignoră curajul și teama, hotărârea și incertitudinea. Trebuie menționat că învățarea acestor kata necesită o muncă de excepție.

Voi prezenta în continuare primul procedeu din Goshin jutsu no kata:

Ryote dori
(prinderea
mâinilor)

1. Rei - salutul din picioare;

2. Uke
avansează cu piciorul stâng,
prinde mâinile lui tori și aplică hiza geri cu piciorul drept. Tori se retrage cu piciorul drept, apoi evită lovitura de genunchi prin retragerea cu piciorul stâng.
Răsușește brațul drept în poziția de soto uke, își eliberează încheietura și lovește shotei uchi (în fruntea lui uke);

3. Prinde apoi cu mâna dreaptă încheietura mâinii drepte a lui uke, efectuează tai sabaki pe piciorul stâng;

4. Tori aplică axila pe cotul lui uke, efectuând procedeul de luxare a cotului — waki gatame.



Execuță: antrenor Ilie Gâdea 2 — dan judo și Mihaela Gîdea, componentă a lotului olimpic de junioare al României, campioană balcanică 1999, medalie de aur la Limoges, Franța în 2000.

Vechi tradiții martiale

Amatsu Tatara



天津蘄韜武門宗門

• Cristian Ozon

I. Istoric

Una dintre cele mai interesante și misterioase școli japoneze de arte marțiale este Amatsu Tatara, care, se pare, este chiar mai veche decât istoria Japoniei!

Ce înseamnă cu adevărat Amatsu Tatara nu se știe foarte bine nici în prezent deoarece a fost ținută în taină. Totuși, numele textelor secrete Amatsu Tatara sunt foarte bine cunoscute de către cercetătorii japonezi, practicanții de arte marțiale sau inițiații spirituali.

Shoto Tanemura sensei este al 58-lea soke Amatsu Tatara Bumon (poarta marțială) și Shumon (poarta spirituală) și consideră că a venit timpul să arate ceea ce reprezintă cu adevărat Amatsu Tatara.

Amatsu înseamnă în limba japoneză "cer" sau uneori poate fi tradus și prin "natură". *Tatara* se referă la cel mai elaborat sistem secret al artelor marțiale și al shinto-ismului.



Soke Shoto Tanemura

Bumon Shumon

acestei școli, reconstituite și rescrise mai târziu de către soke Takamatsu Toshitsugu Uoh, au fost inițial redactate în jurul anului 700 î.Ch. de către regele Mima, care le-a înmânat lui Tatara Isuzu Hime No Mikoto. Aceasta s-a măritat cu primul împărat al Japoniei, Jinmu, care a transmis mai departe documentele către familiile loiale acestuia: Nakatomi, Otomo, Mononobe și Abe.

Regele Mima provenea din vechiul regat babilonian caldeic și a coborât pe tărâmul japonez pe la 700 î.Ch. (unii cercetători susțin anul 600 î.Ch., alții 500 î.Ch.) aducând cu sine cunoștințe de șamanism, filosofie, astrologie, magie, numerologie, medicină și, de asemenea, de navigație, el însuși fiind un reputat practician în acest domeniu.

Împreună cu trei supuși, regele Mima s-a stabilit pe muntele considerat sacru, Miwayama, din regiunea Nara, s-a împrietenit cu legendara zeită împărăteasă Amaterasu Omikami și a făcut mari eforturi pentru a guverna Japonia. În urma acestor eforturi, regele Mima a fost numit Kunitsu Omi Muraji (ministru) și cu această ocazie a adus cu el un colier special (a se vedea împrejurul simbolului Amatsu Tatara conceput de soke Tanemura, după textelete vechi)

făcut din 72 de pietre prețioase (Magatama) numit Amatsu Tatara Kubikazari Magatamaden.

Colierul (kubikazari) nu era doar un element de cochetărie ci era simbolul regelui, cu un



Soke Toshitsugu Takamatsu

astfel de colier se spune că regele Mima, care era şaman, putea să controleze timpul şi spaţiul şi se credea că acesta este în legătură permanentă cu Cerul prin colier şi folosirea *kuji kiri*.

Hiboko No Mikoto, cel mai talentat supus al regelui Mima, era de asemenea un mare şaman şi este cel ce a adus "cele 10 comori ale zeilor" (Tokusano Kandakara) Shikin.

Shikin (ca în Shikin Haramitsu Dai Komyo) înseamnă Rei Juțsu (tehnici spirituale — *rei* în acest caz nu se referă la salutul tradiţional japonez, ci este utilizată o altă ideogramă care se citează tot "rei", dar care reprezintă lumea spiritelor). Shikin, la nivelul fizic, se referă la sunetele ce rezultă din unirea Yin şi Yang (In-Yo în japoneză), lumină-întuneric, masculin-feminin, etc. De asemenea, se referă la senzaţia percepţiei de spiritul nostru când facem ceva din toată inima (într-unul din articolele viitoare voi explica mai pe larg înțelesul devizei Shikin Haramitsu Dai Komyo).

În preajma anului 500 î.Ch. sau 550 î.Ch., se spune că japonezii au fost atacați de către buddhiştii malaiezieni. Armatate imperiale de la Miwayama au luptat cu malaiezienii şi i-au învins, permisându-le totuşi acestora în urma luptei, să se stabilească în provincia Iki. După această luptă, japonezii au decis să îşi contureze o doctrină militară clară, precisă, şi au început scrierea unei serii de texte de spionaj, tactici şi strategii militare, de confecţionare şi utilizare a armelor, construire de fortificaţii, de meteorologie, *tenmon* (studierea cerului), *chimon* (studierea pământului), ritualuri de precizare şi aducere a norocului, de hipnoză, etc.

Textele au fost scrise din acel moment şi până în jurul anului 10 d.Ch. şi s-au numit Amatsu Tatara Hibumi No Ikkān No Maki (documentul originar şi original al Amatsu Tatara), la aceste texte contribuind şi membrii micii comunităţi venite cu mai mult timp în urmă din Babilon, Caldeea.

În acest fel au luat naştere cele două aspecte fundamentale ale școlii, *bumon* (marţial) şi *shumon* (spiritual).

Textele, în număr de 106 densho-uri, se numeau Shinmei Shii No Hiden şi au fost transmise cum am mai spus celor patru familii: familiei Nakatomi (din care provine şi celebrul clan al celor nouă "demoni",

Kuki, de unde se trage şi faimoasa școală Kukishin Ryu) i-au fost transmise Amatsu Tatara Nakatomi Hibumi (Kukami/Kuki Bunsho - 36 de documente), familiei Otomo — Amatsu Tatara Kishin No Hibumi (Otomo Bunsho - 18 documente), familiei Mononobe — Amatsu Tatara Hisshin Ginkoroku (Mononobe Bunsho - 22 documente) şi familiei Abe, prin Nagasunehiko — Amatsu Tatara Rinpo Hiden (Ohhikonagaden, Abe Bunsho - 30 de documente).

Din textele Otomo Bunsho, în noiembrie 683 d.Ch., împăratul Tenmu i-a ordonat lui Abe Hayato să predea kenjutsu (arta sabiei), sojutsu (suliţă), taijutsu (folosirea corpului), heiho (strategie), etc. soldaţilor japonezi ai armatei de est, folosind densho-ul Amatsu Tatara Hisho Hiteino Maki.

În anul 688 d.Ch., în august, împăratul Jito i-a ordonat lui Otomo Hayato să predea kenjutsu, sojutsu, bojutsu (baston), hokojutsu (deplasări), taijutsu, gunryaku heiho, etc. soldaţilor japonezi ai armatei de vest, după densho-ul Takamagahara Tatara Gorin shaku Hiteino Maki.

Din Mononobe Bunsho, tot în august 688 d.Ch., împăratul Jito i-a ordonat lui Otomo Tabito să predea arte marţiale tuturor soldaţilor japonezi după densho-ul Tatara Kitono Maki.

ACESTE AU FOST ÎNCEPUTURILE PREDĂRII ARTELOR MARȚIALE ÎN PUBLIC.

Textele secrete Amatsu Tatara sunt de maximă importanţă pentru istoria artelor marţiale

japoneze în general şi a ninpo-ninjutsu-lui în special, stând la baza dezvoltării a numeroase școli, dintre care voi aminti: Kukishin Ryu, Shinden Fudo Ryu, Shinden Tatara Ryu, Togakure Ryu, Gyokko Ryu, Tenshin Hyoho Kukamishin Ryu, Kijin Chosui Ryu, etc.

În octombrie 1640, din ordinul celui de-al treilea shogun Tokugawa, Iemitsu, documentele Shinmei Shii No Hiden au fost depozitate în trezoreria castelului Edo.

Toate aceste informaţii provin din densho-ul Kumano Shugenjato Michi shirube şi însemnările lui Takamatsu sensei.

În era Taisho, anul 10 (1920 d.Ch.), lui Takamatsu Toshitsugu sensei i-a fost permis de către familia Kuki să copieze textele Amatsu Tatara ce aparțineau acesteia (care, după cum am mai precizat



trăgea din familia Nakatomi).

În anul 20 al erei Showa (1945 d.C.), majoritatea documentelor clanului Kuki au fost distruse în timpul bombardamentelor din cel de-Al doilea război mondial. Patru ani mai târziu, mai precis pe 3 aprilie 1949, Takamatsu sensei se prezintă la familia Kuki cu copii după Amatsu Tatara Hibumi No Maki. Aceste densho-uri erau următoarele:

1. Hibumi Shiron;
2. Shinpi Kansei No Maki;
3. Kanseiron No Maki;
4. Shinrihen No Maki;
5. Kanagihen No Maki (baston);
6. Hokyo Hiden No Maki;
7. Tenmon Chimon No Maki (meteorologie, studierea pământului și a cerului);
8. Chikujo No Maki (construirea de fortificații);
9. Jinei No Maki;
10. Gunryaku No Maki (strategie);
11. Juho Kajutsu No Maki (folosirea focului);
12. Kisha Jutsu No Maki (călărie, tir cu arcul — călare);
13. Kenpo Hishohen No Maki (sabie);
14. Sojutsu Hibumi No Maki (suliță);
15. Naginata Hi shohen No Maki (halebardă);
16. Bojutsu Hishohen No Maki (baston lung);
17. Jutaijutsu Kappo Hen No Maki (luptă fără arme și elemente de reanimare, recuperare);
18. Bekkan.

Școala celor nouă "demoni", Kukishin Ryu, este faimoasă pentru tehniciile de bojutsu, Kuki Takamasa, unul dintre predecesorii școlii fiind celebru pentru utilizarea bastonului.

Pentru serviciul său de a înapoia clanului Kuki textele secrete, aceasta i-a permis lui Takamatsu sensei să creeze o branșă a Kukishin Ryu care să înglobeze doar anumite tehnici din școală originară și pe care a denumit-o Kukishinden Ryu.

Takamatsu Toshitsugu sensei a fost soke al Kukishin Ryu și al școlilor derivate (ryu-ha) din aceasta, ca: Kukishinden Ryu, Nakatomi Hyoho, Tenshin Hyoho Kukami (Kuki) Shin Ryu, Shinden



Amatsu Tatara Ryu (dragon) No Maki



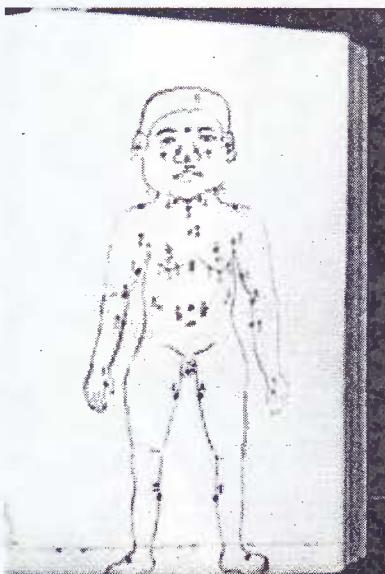
Amatsu Tatara Ko (tigru) No Maki

Tatara Ryu, Kijin Chosui Ryu (Kukishinden Dakentajutsu)...

Tot ceea ce se cunoaște în prezent despre Amatsu Tatara i se datorează lui Takamatsu sensei, care după cel de-Al doilea război mondial a predat această școală celor mai vechi elevi ai săi: Sato Kinbei sensei, Kimura Masaji sensei, Ueno Takashi sensei, dar numai lui Sato Kinbei sensei i-a acordat densho-urile Amatsu Tatara, după ce în iunie 1952 îl numise Menkyo Kaiden în Kukishin Ryu și ulterior, la puțin timp, l-a făcut, printre alte școli, al 17-lea soke Kukishin Ryu.

În noiembrie 1989, Sato Kinbei îi transmite densho-urile Amatsu Tatara și îl numește pe elevul său, Shotō Tanemura sensei, al 18-lea soke Kukishin Ryu.

În prezent, Tanemura sensei este soke al formei originare Kukishin Ryu și soke/soshi (mare maestru) sau shike (maestru special al unei școli) în următoarele ramuri derivate din aceasta: Tenshin Hyoho Kukami Shin Ryu, Kukishinden Ryu Happo Biken Jutsu, Kijin Chosui Ryu, Shinden



Imagine cu punctele vitale dintr-un densho Amatsu Tatara

Tatara Ryu, etc. (vezi nr. 22 Arte Martiale).

În România, tehniciile de Kukishin Ryu și branșele sale sunt predate în cadrul Genbukan România, iar noțiuni de Amatsu Tatara Bumon și Shumon sunt predate numai membrilor Genbukan.

Voi continua și în viitoarele numere cu detalii despre tradițiile autentice ninpo-ninjutsu și despre școlile ce își au originea în Amatsu Tatara.

În finalul acestui articol, care sper că a lămurit unele aspecte oarecum neclare despre Amatsu Tatara și nu numai, am să vă prezint un text primit de Tanemura sensei de la mentorul său Takamatsu sensei, text scris de acesta din urmă în era Meiji și în care explică unele aspecte ale milenarei tradiții pe care o consideră strâns legată de artele martiale japoneze tradiționale.

II. Concepte

Amatsu Tatara Hibumi

"Ce este cu adevărat misterios? Dacă aş folosi un alt cuvânt pentru a explica înțelesul acestuia aş spune «conștiință». Conștiința este cu adevărat misterioasă.

Pentru a explica ce înțeleg eu prin aceasta, am să iau ca exemplu un pacient bolnav pe moarte ce va fi examinat de un medic occidental și de către unul oriental. Primul va spune că pacientul nu poate fi salvat, în timp ce al doilea îl va trata efectiv. O altă paralelă pe care o voi face este aceea cu o persoană care reușește să ducă la bun sfârșit ceva, chiar dacă alii au crezut că este imposibil de făcut.

Să luăm un alt exemplu: imagineați-vă o bicicletă.

Privind-o, vom ști exact ce avem de făcut cu ea, cum trebuie folosită. Dar în cazul organismului uman, o astfel de exactitate este inexistentă. Când vedem un asemenea model, nu îl putem percepe în întregime. În trecutul destul de apropiat, oamenii credeau că ceva mai greu decât aerul nu poate zbura. Dar acum avem avioane foarte grele care zboară și astă datorită eforturilor și abilității oamenilor.

Eu cred că încă suntem nelimitați în ingeniozitate și îmi închipui, spre exemplu, că avioanele din ziua de azi, care au nevoie de atâtă spațiu pentru a decola și ateriza, în viitor vor fi capabile să decoleze și să aterizeze pe verticală sau poate chiar se vor putea opri în aer...

Luând în considerare relația dintre conștient și subconștient, cred că abilitățile umane nu au limite, dar pentru corpul uman există limite fizice impuse. Luati ca exemplu pe cei care au un subconștient bine antrenat; ei sunt capabili prin controlul mintii, spre exemplu, să suporte o durere provocată de foc, chiar dacă acesta este aplicat pe anumite părți anatomice. Astfel de lucruri îl uimesc pe omul obișnuit, care crede că asistă la un miracol. Cu toate acestea, chiar și cu cel mai perseverent antrenament tot există un punct crucial când focul ajunge să ardă într-adevăr. Dar ce este important în acest antrenament marțial este că spiritul este cel antrenat și acesta este adevăratul miracol, când puterea spiritului uman, care este o combinație între «miraculos, misterios și credință» se poate asemăna cu «puterea» unei religii. Din această

combinație poate fi dezvoltat un supersimț. Una din teoriile bine conturate despre aceasta se numește Amatsu Reijo (cunoștințe speciale pentru folosirea spiritului Cerului).

Nu suntem oamenii unui popor sau al unei religii ci suntem cu adevărat ființe universale. Ar trebui să facem eforturi să contemplăm toate aceste lucruri într-o lumină pozitivă. Aceasta este pentru mine fundamentalul ideii de a fi om. Conștientul și subconștientul sunt două forme ale conștiinței. O persoană care nu este deloc conștientă este subjugată de pasiuni subconștiente care îi pot apărea ca o lume infernală cu fantome și stafii, o astfel de persoană fiind, de asemenea, vulnerabilă la acte de influențare prin magie.

Pe de altă parte, o persoană care își folosește numai mintea conștientă nu poate ajunge nicăieri, oricătre eforturi ar face.

Părinții ce sunt îngrijorați pentru copiii lor în timpul unui război, se gândesc în permanență și se roagă pentru ei, astfel putând stabili o legătură subtilă cu spiritul copiilor și putând comunica cu ei.

Iată deci că printr-o motivație puternică, vizualizare, rugăciuni sau dorințe, cu o credință intensă se poate realiza material, o armonie a celor două părți ale conștiinței și în acest fel puterea credinței poate fi eficientă."

Aici se încheie acest text plin de semnificații al lui Takamatsu sensei. Vă voi prezenta în cele ce urmează o mică însemnare făcută de Tanemura sensei, la acest text:

"Relația dintre conștient și subconștient este o teorie denumită Shiryugaku (studierea religiei și a spiritului uman). Această teorie se aplică în hipnoză, kiajutsu, shingenjutsu (puterile mentale), rugăciune, în prezicerea norocului și se găsește la toate nivelele din shinto, mikkyo, buddhism, shugendo, ninpo..."

Este bine să citim printre rânduri, să ne antrenăm serios în dojo, apoi să recităm textul transmis de Takamatsu sensei și astfel să devenim capabili să deschidem cele două porți la fel de importante pentru un practicant complet de arte marțiale: Bumon și Shumon.".



Arta coreeană a luptei cu sabia

Kumdo



» Cristian Laiber

Scurt istoric

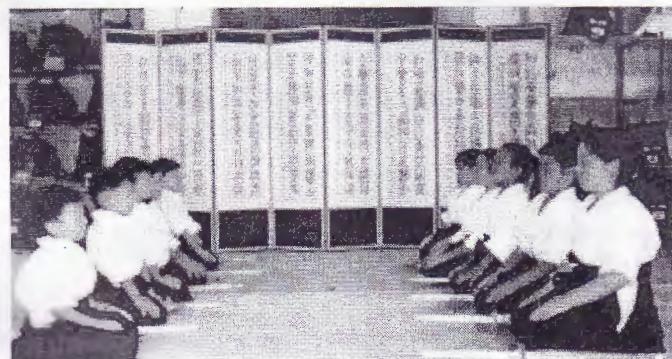
Arta luptei cu sabia este o artă marțială tradițională coreeană, poate printre cele mai vechi atestate în Coreea. Se pare că primele atestări documentare legate de arta luptei cu sabia apar în urmă cu peste 3000 de ani, unde în epoca bronzului. Cercetări arheologice au demonstrat prezența sabiei ca armă de bază a triburilor antice care trăiau pe actuala zonă ocupată de Coreea zilelor noastre. Sabia era des folosită în lupta pentru apărarea acestor pământuri față de invadatorii manciurieni (chinezi) și mai târziu japonezi.

În urmă cu aproximativ 2000 de ani, în perioada de început a celor 3 regate se dezvoltaseră în Coreea un fel de școală unitară de tehnici de sabie sub numele de „Bon Gook Gum Bup” - tehnici dezvoltate mai ales de celebrei războinici Hwarang din Silla.

Această perioadă a celor 3 regate marchează un lung sir de războaie și bătălii duse alături de chinezii dinastiei Han, pentru un scop unic – supremația părții est-asiatice. Războinicii acestei perioade au reușit în cele din urmă, după alianțe și tratate, să unească cele 3 regate : Silla, Palhae și Koguryo, într-un singur. S-a reușit datorită unei discipline deosebite a luptătorilor, a unui cod moral extrem de strict, datorită unui respect deosebit și nu în ultimul rând datorită unor deosebite abilități marțiale a unor războinici de elită, cum ar fi de exemplu Hwarang.

Extrem de multe exemple de cultură și etică marțială se pot regăsi în perioada secolelor VII – XV corespunzătoare dinastiilor Palhae și Koryo. Tot acest veritabil cod al luptătorilor coreeni era bazat pe cele cinci principii deja legendare ale trupelor de elită Hwarang:

1. Sa Gun I Chung – a fi un bun patriot;
2. Sa Chin Ihyo – a respecta părinții și a le fi recunoscător;
3. Kyo Woo Ishin – încrederea, fidelitatea și cinstea sunt fundamentale între prietenii;
4. Imjon Mutae – a nu da niciodată înapoi până ce nu îți atingi scopurile;



5. Salsang Yu Tack – a respecta viața sub toate formele, a săii când să ucizi și când nu.

Acest cod a marcat mult din evoluția marțială a școlilor coreene, în particular și pe cele de sabie. Codul Hwarang constituie și în prezent codul fundamental de morală și etică al practicanților de sabie coreeană – kumdo.

Un pas important în istoria și evoluția școlilor coreene de sabie l-a constituit secolul al XV-lea când, după căderea dinastiei Koryo s-au modificat extrem de mult fundațiile politice și ideologice ale conducerii nou instaurate. Aceste schimbări au adus de asemenea la decăderea relativă a clasei războinicii văzuți ca inferiori filosofilor. A apărut însă mult mai clar o clasă superioară a războinicii cu o pregătire deosebită atât militară cât și politică și filosofică. De asemenea s-a restrâns dreptul de a purta sabie, acesta fiind acordat doar acelor militari de rang mare. Până la sfârșitul



dinastiei Choson, arta sabiei a fost practicată mai restrâns doar de către militarii cu grade mari și a fost mult rafinată. Putem regăsi această artă a sabiei în analizele din această perioadă sub denumirea de “Ghihuck-Gum.”

Denumirea s-a păstrat până în 1896 – perioada modernizării Coreei când încă mai era folosită uneori, dar de foarte puțină lume. Pare paradoxal, dar arta sabiei, atât de populară în trecutul războinic al Coreei, era acum extrem de puțin cunoscută. Folclorul coreean cunoaște numeroase legende despre maeștri și experți renumiți ai luptei cu sabia, dar din păcate arta sabiei era o disciplină considerată de mulți ca aparținând unui trecut glorios, dar deja apus. O programă de tehnici de sabie - “Ghihuck-Gum”, mai găsim în perioada relativ recentă, în tehniciile obligatorii ale recent înființatei Academii Coreene de Poliție.

În anii ce au urmat celui de Al doilea război mondial, maestrul Kim Yong Chang, expert în diverse stiluri coreene de luptă, studia în paralel cu taekwondo, tangsoodo, hapkido,

și vechea cale a sabiei. Profesorii acestei discipline erau aproape inexistenți; fie muriseră bătrâni și fără succesi, fie muriseră chiar în război. Cu dificultate, maestrul Kim Yong Chang a reușit să descopere vechi manuale și texte conservând tehnici și strategii de luptă ale vechiului „Bon Gook Gum Bup”. A descoperit în acest fel și că armurile de piele tăbăcătă și săbiile de bambus erau folosite în Coreea pentru antrenamente încă din secolul al XVIII-lea. Guvernul coreean a susținut inițiativa de cercetare a maestrului Kim și astfel a luat ființă prima asociație de studiere a tehnicielor de sabie în Coreea, denumită Asociația pentru promovare a kumdo. Denumirea de kumdo este doar un nume nou pentru o școală veche redescoperită de maestrul Kim și popularizată recent și în afara Coreei. Maestrul Kim este un expert în tangsoodo, hapkido (9 dan), și unul dintre cei doi maestri existenți cu gradul de 10 dan kumdo.

În Coreea, arta sabiei a devenit din ce în ce mai populară începând din anii '70, când a început să capete un caracter de masă. Kumdo nu mai era acum o artă rezervată

doar unei elite și poate că a reprezentat cumva o revigorare spirit a coreenilor, amintind de temuții luptători din vechime. Antrenamentul cu protecții similare școlilor japoneze de kendo a permis antrenamente cu un grad mai mare de siguranță și poate și astfel se explică gradul mare de popularitate al kumdo în Coreea de azi. Kumdo aşa cum este predat acum este o artă de luptă extrem de complexă și diferită de kendo-ul japonez în ciuda unor aparente asemănări inevitabile. În kumdo există pe lângă tehnice de sabie și tehnici de lovitură cu pumnul și piciorul, tehnici articulare aplicate chiar pentru depoziarea adversarului de sabia sa. Lupta continuă, chiar dacă unul din adversari își pierde arma în luptă, cu numeroase lovitură de picior pe contră și tentative de dezarmare din nou a celuilalt adversar. Cel care își dezarmează adversarul poate folosi și sabia acestuia în luptă (deci două arme). Extrem de solicitant pe plan fizic dar și mental și spiritual, kumdo este o artă marcială redutabilă și de asemenea, se poate reduce parțial la un sport deosebit de interesant.

Interviu cu marele maestru Kim Yong Chang 9 dan hapkido, 10 dan kumdo



De curând am avut deosebita ocazie de a urma o serie de cursuri speciale sub conducerea marelui expert în arte martiale coreene Kim Yong Chang, un expert în tangsoodo, hapkido – 9 dan și unul dintre cei doi posesori în viață ai gradației supreme în kumdo – 10 dan.

Maestrul Kim s-a aflat în Franța pentru scurtă perioadă de timp, la invitația prestigioasei reviste Karate Bushido, organizator al celebrului și bine cunoscutului de acum – Festival de Arte Martiale de la Paris Bercy. Anul acesta maestrul Kim a susținut pentru prima dată în Europa cursuri speciale de formare de instructori de hapkido și kumdo, și a efectuat și o apreciată demonstrație la această ediție a festivalului Paris – Bercy.

Am participat la aceste cursuri mai mult din curiozitatea de a vedea la lucru un mare maestru care vine în Europa atât de rar, și din curiozitatea de a găsi poate origini ale artei ninja și în artele martiale coreene. Maestrul Kim este și un cercetător remarcabil al culturii și artei coreene, al artelor martiale în general și astfel aveam ocazia de a vedea un alt gen de aikijutsu, pentru că se știe că hapkido este o formă derivată de aikijutsu, mai exact din Daito Ryu predat de neînvinsul Takeda Sogaku. De asemenea, interesul meu pentru aceste cursuri de instructori a fost motivat și de faptul că s-au predat noțiuni interesante de medicină tradițională coreeană, precum și de filosofie marcială specifică acestei culturi martiale. Nu este lipsit de interes faptul că maestrul Kim este și medic acupunctor, și încă unul foarte apreciat în Coreea și

Statele Unite unde susține seminarii de specialitate.

Au participat mai ales centuri negre din taekwondo, dar și instructori din alte discipline. Maestrul Kim a explicat în detaliu tehnici de bază ore în sir, și din nou tehnici de bază, și din nou tehnici de bază... căderi, poziții, deplasări specifice pentru hapkido și apoi pentru kumdo. Oricât de interesant și pasionant ar fi să redescoperi bazele de fiecare dată cu alți ochi, să le aprofundezi, pot afirma că la un moment dat, a intervenit o





stare de plăcileală (cu toate că motivul pentru care maestrul Kim lucra bazele, era evident - cei mai mulți, nu cunoșteau deloc căderi). Se pare că maestrul Kim a observat aceasta și după un timp m-a pus să lucrez chiar cu asistentul său. La antrenamentul următor deja ceva părea schimbăt, am trecut destul de repede la tehnici mai avansate, chiar dacă încă cei mai mulți lucrau tehnici de bază. Maestrul Kim

repeta mereu că bazele sunt aceleași indiferent de grad și că nu poți profunda decât dacă începi să înțelegi bine bazele artei tale. Am lucrat aşadar o serie de tehnici de hapkido, ieșiri din prize, contra-procedee, tehnici interesante de picioare, cu o dinamică total diferită față de taekwondo - aspect pe care maestrul Kim a insistat mult. El a explicat că unele forme de lovitură din taekwondo așa cum este el practicat acum, sunt exagerate din motive sportive, competiționale și a apreciat că ele pot produce chiar accidente.

După multe alte tehnici relativ interesante, stagiul de pregătire s-a încheiat și am avut posibilitatea de a-i solicita maestrului un interviu. Înainte de aceasta am mai stat efectiv de vorbă, m-a întrebat despre România, despre nivelul nostru actual de viață și despre situația artelor martiale. Discuția s-a prelungit încet, încet și am ajuns la istoria veche a Coreei, la filozofia chineză, la aspecte legate de evoluția artelor martiale. Aflând că practic Takeda Ryu Aikijutsu, maestrul Kim a încercat să îmi explice superioritatea tehniciilor de hapkido și kumdo, în sens evolutiv (pentru că sunt mai adaptate unei auto-apărări moderne). Am apreciat încercarea și i-am explicat că această superioritate este subiectivă și că am să continuu pe calea pe care mi-am ales-o, cu ochii și urechile larg deschise pentru a percepe și altceva... Maestrul Kim mi-a sugerat că nivelul meu în aikijutsu mi-ar permite o evoluție rapidă în hapkido dar i-am explicat că venisem la stagiul nu ca să încep să studiez hapkido, ci ca să îmi perfecționez tehnica dintr-un anumit punct de vedere. Maestrul a fost sau a părut surprins și m-a invitat să iau masa în compania familiei de coreeni la care acesta locuia.

Am intrat astfel în mijlocul unei mici comunități chino-coreene (!!) din Paris și am servit o masă foarte bună, picantă, dar cu extrem de multe necunoscute...! Discuțiile s-au axat pe relația dintre artele martiale coreene și japoneze și chiar despre cele chinezesti. Maestrul Kim mi-a explicat că

sabia coreeană, ca manieră de lucru are foarte multe elemente comune cu sistemele chinezesti, poate și datorită unor schimburi și „împrumuturi” ce au avut loc de-a lungul istoriei. Am avut ocazia de asemenea să văd sabia personală a maestrului, veche de peste 250 de ani și recondiționată de unul din ultimii experți coreeni în prelucrarea metalului pentru lama de sabie.

Marăea surpriză a venit când la 10 noaptea maestrul Kim m-a invitat la antrenament fără ca măcar să mă lasă să-mi iau echipamentul necesar. Mi-a zâmbit și mi-a spus că în vechea Coree orice haine erau bune de antrenament. Am coborât la subsol și am descoperit cu stufoare un mic dojang (dojo) unde am făcut antrenament, total diferit de ce am făcut la stagiu. Erau același tehnici dar parcă senzatia era alta, intenția era mai puternică. Am avut ocazia să lucrez sau doar să văd tehnici foarte avansate de kumdo și hapkido – nimic altceva decât rafinări subtile ale bazelor... Am vrut să fac și poze dar mi s-a interzis... am aflat cu uimire că era un dojang privat, doar al comunității coreene din Paris. O experiență deosebită, o foarte interesantă imersiune în profunda filosofie a artelor martiale din „Țara dimineților liniștite”.

Iată și o parte din dialogul pe care l-am purtat cu maestrul Kim Yong Chang, în exclusivitate pentru cititorii revistei „Arte Martiale”:

Cristian Laiber: Maestre Kim, aș dori să vă prezentați pe scurt pentru cititorii revistei noastre de arte martiale.

Kim Yong Chang: Cu multă plăcere. Am început studiul artelor martiale la vîrstă de 8 ani cu mai mulți experți coreeni în diverse arte tradiționale cum ar fi de exemplu tae-kyon și o altă artă marcială coreeană considerată regală pentru că era practicată mai ales de nobili. Când am început eu să practic artele martiale, nu existau chiar stiluri bine definite. Erau mai degrabă forme specifice diverselor temple unde acestea erau practicate. Este interesant de remarcat că înainte se punea la fel de mult accent pe formă, pe luptă, pe filosofie și pe medicina orientală, pe cunoașterea unor elemente de acupunctură și de folosirea extractelor de plante. Toate acestea le-am studiat odată cu înscriserea la templul de lângă satul meu. Mai târziu am studiat tangsoodo, apoi au devenit populare taekwondo și hapkido, pe care m-am axat ulterior.

C. L.: Și totuși sunteți și unul dintre rarei maeștri în tehniciile coreene de sabie... Ce ne puteți spune despre aceasta?



Bastonul cu trei segmente

San zhi gun

✉ Mihai Ionescu Leonard

Crearea acestei arme este atribuită împăratului Song Taizu (960-976) din dinastia Song, existând două legende în acest sens.

Prima legendă spune că în timpul unei lupte, bastonul cu care se lupta Taizu s-a rupt. Acesta a legat cele două segmente rupte formând astfel primul baston cu două segmente, dar care erau inegale. Mai târziu, el a luat un baston, l-a rupt în trei părți egale, pe care le-a articulat între ele cu o legătură mobilă, creând pentru prima dată bastonul cu trei secțiuni — san zhi gun.

A doua legendă este similară cu prima cu specificația că bastonul s-ar fi rupt de prima dată în trei părți.

Cert este faptul că, indiferent de variantele prezentate, inventarea acestei arme este atribuită împăratului Song Taizu. Si tot acestui împărat îi sunt atribuite crearea stilurilor *taizquan*, *changquan* și *hongquan*. Taizquan a fost și a rămas pentru câteva dinastii stilul de luptă al împăratului. El constă în 32 de tehnici de luptă cu mâinile goale precum și instruirea în cele patru arme de bază: bastonul, paloșul, sulița și sabia.

Changquan sau "boxul lung" este cunoscut pe scară largă practicanților de wushu, fiind probă competițională. Este un stil care alternează viteza cu amplitudinea (distanța mare de luptă) sau se mai spune că se folosește *yang* pentru a învinge *yin*. Forma standard, care este și cea competițională este o combinație a celor mai reprezentative stiluri de nord: Cha, Hua, Hua (se scriu cu caractere diferite, dar au aceeași pronunție), Pao și Shaolin.

Hongquan sau "pumnul roșu" este o formă distinctă a cunoscutului stil Hung-Gar, care în dialectul mandarin se pronunță Hong-Jia. Hongquan conține câteva forme de mâna printre care una specifică denumită "taizuhongquan". Este un alt stil care a fost absorbit și influențat de către templul Shaolin. Astăzi este cunoscut: *xiaohongquan* (micul pumn roșu) și *dahongquan* (marele

pumn roșu) care sunt forme clasice ale stilului Shaolin de pe muntele Songshan.

Totuși, ca în orice mit al creației, se ridică un semn de întrebare asupra lui Song Taizu, ca fiind persoana care a adus atât de multă modificări în artele martiale. Este foarte important să apreciem forța culturii chineze și influența acesteia asupra marilor împărați.

Explicația se găsește în faptul că fiecare prim împărat al unei dinastii este prin natură să un împărat marțial. Aceasta este din cauza faptului că singura metodă pentru o transformare "dinastică" era războiul. Din acest motiv, mulți dintre primii împărați ai fiecărei dinastii chineze adoptau titlul de *wudi* (împărat marțial).

Song Taizu a fost un conducător care a adus lumină într-o perioadă întunecată a Chinei cunoscută și sub numirea de "Cele cinci dinastii" (907-960). El a venit la

putere după sfârșitul dinastiei Tang, perioadă în care China a fost târâtă jumătate de secol în război, înșelătorii politice și haos.

Sub conducerea dinastiei Song, China a fost încă o dată unificată, iar cultura a înflorit. Etica confucianistă anima filosofia nouului împărat. Muzica, poezia, pictura și caligrafia au înlocuit artele martiale și

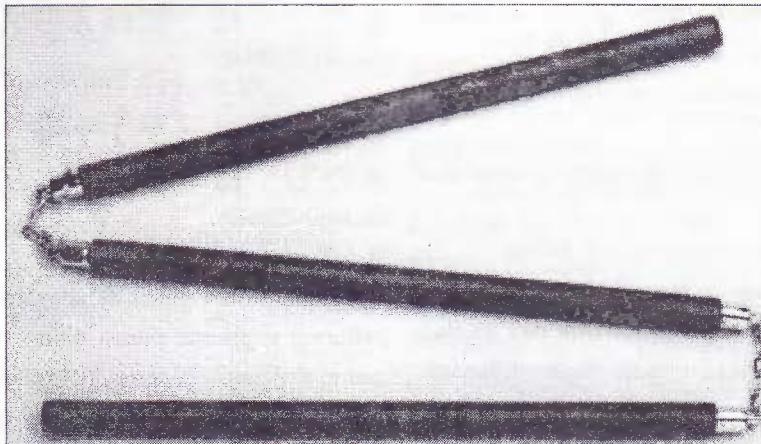
sporturile de luptă care erau populare în dinastia Tang. Trupele înarmate au fost opriți de la hăituirea poporului, au fost interzise duelurile între civili, iar generalii au fost obligați la o retragere timpurie.

Pintre contribuții aduse de această dinastie a fost prima mașină de tipărit bani, prima presă de tipărit, mobilă, descoperirea primei formule a prafului de pușcă precum și înființarea unei biblioteci imperiale cu 80.000 de volume.

Au fost încurajate examinările civile, a fost construit un turn cu ceas astronomic și a fost înregistrată pentru prima dată în istoria lumii o supernovă, de către astronomii chinezi.

Într-o privire de ansamblu se poate spune despre contribuția lui Song Taizu la dezvoltarea artelor martiale a fost destul de mică față de contribuția pe care acesta a adus-o la dezvoltarea culturii universale.

Cu toate acestea, povestea inventării bastonului cu trei secțiuni va rămâne întotdeauna un mister al istoriei.



Nihon go no kurasu

日本語のクラス

Scrierea japoneză

➤ Mihai Dimofti & Adrian Dejanu

Pentru a putea forma primele propoziții vom învăța în această parte a cursului construcția, modelul de bază al oricărei propoziții japoneze. Japoneza este în esență, după cum am mai arătat și în cursurile anterioare o limbă extrem de simplă ... odată ce te obișnuiști cu ciudăteniile ei.

Dar, mai bine să încercăm direct pe un exemplu:

私はミハイです

Watashi wa Mihai desu

Cuvintele din această propoziție sunt:

Watashi - eu

wa - particulă intraductibilă în limba română, și care este folosită pentru a evidenția subiectul logic al propoziției. *)

Mihai - Nume propriu, scris în Katakana pentru că este un cuvânt străin limbii japoneze.

desu - verb de bază în limba japoneză, aici apare cu sensul de a fi.

Astfel propoziția de mai sus se traduce: *Eu sunt Mihai*.

După modelul de mai sus se poate forma practic orice propoziție în japoneză. Chiar dacă propoziția devine mai complexă. Chiar și o frază complexă folosește în ultimă instanță același model pe care îl extinde pentru a putea îngloba sensul complex ce se dorește a fi exprimat.

Astfel, să trecem la exerciții:

Pentru început, aceste exerciții se vor compune din trei secțiuni:

- 1) Cuvinte noi - ceea ce va include automat și Kanji
- 2) Propoziții model - în care vom aplica cuvintele de la secțiunea 1
- 3) Tema - care este foarte importantă pentru că singurul mod de a învăța japoneza este de a exera continuu.

1) Cuvinte Noi:

私	わたし	Eu
あなた		Tu
かれ		El
かのじょう		Ea
本	ほん	Carte / Rădăcină
人	じん	Om
今	いま	Acum

今日	きょう	Astăzi
～曜日	～ようび	Zi a săptămânii
日本	にほん	Japonia

2) Model:

今日は日曜日です。
きょう は にちようび です。
Astazi este duminică.

あなたは日本人です。
あなた は にほんじん です。
Tu ești japonez.

私はルーマニア人です。
わたし は ルーマニアじん です。
Eu sunt Român.

3) Tema:

Înainte de a putea cu adevărat să trecem la punctul 3, trebuie să explicăm câteva dintre cuvintele de mai sus. De exemplu: *Acum / 今* / este citit în două feluri. Pentru a profunda înțelegere modul în care se citesc Kanji-urile, adică pentru a putea profunda modul de folosire a citirilor ON și KUN (citirea "chinezească" și cea japoneză), nu am dat ambele citiri ci am dat Kanji-ul de două ori: O dată de sine stătător și deci, dacă vă mai amintiți din lecția trecută, regula este să se folosească citirea KUN (respectiv cea japoneză) în acest caz. Mai apoi, același Kanji apare într-o combinație de două Kanji și deci, după regulă vom folosi citirea ON (cea "chinezească") în acest caz.

De asemenea trebuie să explicăm faptul că este necesar să corelați lecția de astăzi cu cele anterioare pentru a putea citi zilele săptămânii. În lecția anterioară am învățat Kanji pentru cele șapte zile ale săptămânii dar nu am învățat cum se numesc aceste zile. În lista de cuvinte pe care v-am dat-o astăzi o să găsiți terminația cu care se formează orice zi din săptămână. De asemenea, pentru a înțelege mai ușor, aveți în propoziția nr. 1, un exemplu. Am ales ziua de duminică pentru a observa ce citire va trebui să folosiți pentru Kanji din lecția anterioară pentru a forma denumirile corecte pentru cele șapte zile.

Cinematograful artelor martiale (continuare din nr. 27)

John Woo



» Gaby Oancea

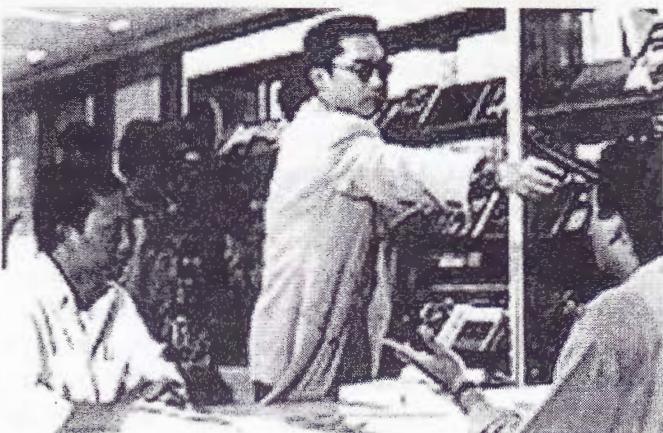
În anii '60 situația lui John nu era foarte bună. Provinea dintr-o familie foarte săracă, tatăl său murise, iar mama muncea din greu pentru un salariu care nu le permitea decât supraviețuirea.

În același timp Tânărul Woo dorea găsirea unei căi care să-i permită întreținerea și totodată studierea artei cinematografice.

Această cale a fost slujba pe care a găsit-o la ziarul "The Chinese Student Weekly", un ziar care avea câteva secțiuni dedicate poeziei, artei, filosofiei, și mai ales un conducerător care iubea foarte mult acest domeniu. Aici a întâlnit viitorul regizor un grup de tineri ce erau îndrăgostiți ca și el de arta cinematografică, oricând dispuși să converseze pe această temă — foarte benefică a fost inițiativa ziarului de a închiria filme de artă, ce apoi erau discutate și analizate.

Pregătirea teoretică a lui John continua prin vizitarea marilor biblioteci și librării unde căuta cărțile care îl interesau și apoi încerca să le obțină fără bani.

În acea perioadă, în Hong Kong producțiile cinematografice erau de o calitate îndoieșnică, cinematograful american dominând mai ales prin western-uri, filme care lui John i se păreau la îndemână, fiind convins că și el ar putea realiza producții cel puțin la fel de bune ca aceleia. Ca atare între 1968-1970 realizează câteva mici producții (în mare parte astăzi pierdute) pe peliculă de 8 mm



(destinată amatorilor) și pe 16 mm (folosită mai ales în televiziune).

În acestă perioadă, Tânărul Woo era fascinat de noul cinematograf american, al căror expoziți erau Sam Peckinpah, Francisc Ford Coppola și Stanley Kubrick.

Se pare că aceștia au avut o influență deosebită asupra viitoarei cariere a regizorului chinez. Este clar că Woo nu a urmat o carieră artistică în sensul filmului de artă (de exemplu "Sorgul roșu", film cu multe premii internaționale, tot al unui cineast chinez), ci a fost fascinat de filmul de acțiune, însă nu limitat la a fi comercial.

Woo și-a dorit dintotdeauna filme cu substanță, filme construite cu meșteșug, dar a căror acțiune să nu treneze, ci să te țină cu sufletul la gură de la primul cadru până la genericul de sfârșit.

Astăzi, regăsim în filmele sale misterul filmelor lui Francisc Ford Coppola, intrigile din filmele lui Stanley Kubrick și violența peliculelor lui Sam Peckinpah. Totul într-o osmoză ce generează un nou produs cu o amprentă fundamentală și imposibil de confundat — John Woo.

Cariera sa a debutat în 1969, la Cathay Studio ca asistent de producție și supervisor al scenariilor. Din 1971 se mută la Shaw Brothers unde lucrează ca asistent de regie al regizorului Chang Cheh și realizează împreună câteva filme cu arte martiale.

Chang Cheh este considerat un pionier al artei cinematografice moderne din Hong Kong. El a fost primul care a folosit în rolurile principale bărbați, pentru că, trebuie spus, în perioada de început a acestui cinematograf, rolurile principale erau jucate de... femei. Chang este socotit un Sam Peckinpah al Asiei, personalitatea sa având o importantă influență asupra viitoarei cariere artistice a Tânărului Woo.

John a realizat că pentru a urca în vârf trebuie să joace după regulile sistemului, sau să ofere sistemului ceva care să-l propulseze.

(va urma)

Avampremieră

Dezvoltarea stilului Sun

Ioan Bogdan Aslan

Stilul Sun Taijiquan a fost creat de faimosul practicant de arte marțiale Sun Lu Tang, cunoscut și sub numele de Sun Fu Quan. Sun era faimos și pentru faptul că era un bun practicant al stilurilor ba gua și xing yi, pe care le învățase de la maeștri celebri. Când a început să studieze taijiquan-ul, el avea deja o măiestrie înaltă.

Stilul Sun este cel mai recent dezvoltat dintre cele cinci stiluri majore de taijiquan. Reputația lui Sun de mare maestru l-a făcut să fie foarte căutat, deși el nu și-a predat arta pentru a promova violența, ci pentru a promova pacea și sănătatea. În forma sa de taijiquan a încorporat elementele cheie din Pa gua și xing yi.

Pentru că a învățat de la celebrul Hao Wei Chen (1849-1920), forma lui Sun de taijiquan păstrează numeroase caracteristici ale stilului Hao, cum ar fi pozițiile înalte și deschiderile-înhiderile accentuate. Acest accent pe mobilitatea pășirii a făcut ca stilul Sun să mai fie denumit "forma mică a pasului activ".

Pentru a înțelege mai bine dezvoltarea stilului Sun Taijiquan, trebuie să examinăm mai întâi artele pe care Sun Lu Tang le-a studiat și pentru care era faimos.

Deși Sun Lu Tang este o figură istorică recentă, în jurul său s-a creat un bogat material legendar. Din fericire însă, fiica sa, Sun Jian Yun, este încă printre noi și ne oferă detalii autentice despre viața tatălui său.

Un jurnal în care maestrul înregistrase experiența sa în artele marțiale a fost furat, astfel că posteritatea nu poate deocamdată să beneficieze direct de marea sa înțelepciune.

Totuși, prin eforturile familiei și elevilor lui Sun Lu Tang, stilul Sun Taijiquan este foarte cunoscut și practicat în multe țări. De la liberalizarea Chinei, Sun



Jian Yun, fiica sa, a putut să se întâlnească cu străini entuziaști și să promoveze stilul.

Sun Lu Tang s-a născut sărac și slab din punct de vedere fizic. Tatăl său era fermier și, deși nu avea posibilități, s-a străduit să-i acorde o educație aleasă. Sun era un copil foarte intelligent și progresă foarte rapid în studiile sale. Din nefericire însă, aceste studii nu au durat decât câțiva ani. Datorită unui sezon nefavorabil, tatăl său nu și-a mai putut permite să îl țină la studii. Neputând să plătească taxa imperială, a fost forțat să vândă tot ce avea, murind la scurt timp după aceasta.

Atât de săraci erau Sun și mama sa, încât aceasta a trebuit să se roage de un bogățăș pentru ca fiul să fie acceptat ca servitor și astfel să nu mai sufere de foame. Acesta, văzând starea în care se afla Sun, l-a primit cu condiția de a-i da mâncare, dar fără să-l plătească pentru munca de servitor.

Fiul bogățășului era foarte rău, terorizându-l și bătându-l pe Sun de fiecare dată când avea ocazia. Pentru siguranța mamei sale, Sun a îndurat suferințele și a muncit din greu.

Mai târziu a început să studieze artele marțiale cu un profesor local, care era instruit în școala externă. Această dorință de a învăța artele marțiale a fost motivată la început de faptul că nu mai putea să îndure bătăile luate de la fiul stăpânului său. Însă, foarte curând și-a dezvoltat o adeverată pasiune, ajungând să învețe repede tot ceea ce profesorul său îi preda. Ca urmare a instruirii sale în artele marțiale, Sun a rănit pe unul din membrii familiei bogățășului pe când acesta încerca să-l bată, fiind astfel concediat.

Întors acasă la mama să, interesul pentru artele marțiale a devenit aşa de puternic încât nu mai lucra, ci și petreceea timpul doar practicând. Pentru a nu fi o povară pe umerii mamei sale, Sun mânca de cel mai multe ori legume sălbatice găsite în ținuturile de țară.

Lucrurile au luat însă o altă întorsătură, Sun decizând că nu mai poate trăi pe spinarea mamei sale și în consecință spânzurându-se. Din fericire pentru posteritate, a fost văzut de către doi trecători care i-au tăiat frângelia și l-au salvat, după care l-au dus la mama sa. Acolo, l-au sfătuil să nu mai încerce să se sinucidă, deoarece nu merită să mori, indiferent cât de greu merg lucrurile. L-au dat apoi ceva bani și și-au văzut mai departe de drum.

Cu banii primiți, Sun a reușit să ajungă la unchiul său și să trăiască împreună cu acesta. Acest unchi deține un magazin de caligrafie, Sun ajutându-l în munca sa. Fiind un om foarte cumsecade, nu numai că îl va hrăni, dar îl va și plăti pentru munca sa. Prin legăturile

unchiului său, Sun a întâlnit pe primul său profesor de arte marțiale interne, învățând astfel xing yi quan. Mai târziu a plecat să locuiască împreună cu profesorul său pentru a se putea antrena permanent. Pentru a progrresa mai departe a învățat Pa gua sub îndrumarea faimosului maestru Cheng Ting Hua. În tot acest timp, Sun a avut grija ca mama sa să aibă de toate și să nu ducă lipsă de nimic. Atât de mare era dragostea și respectul său pentru ea încât, mai târziu, atunci când îi vizita mormântul făcea câte o plecăciune la fiecare cinci pași.

Sun a predat în multe locuri și, datorită măiestriei sale, a devenit un profesor faimos. Niciodată însă nu a predat artele marțiale în termeni de violență, întorcând din drum elevii care aveau această concepție.

Mai târziu, Sun s-a întâlnit cu Hao Wei Chen, faimosul profesor de taijiquan, stilul Wu Yu Xiang, și s-a antrenat împreună cu acesta. A introdus apoi elemente de ba gua și xing yi în taijiquan-ul învățat de la Wu Yu Xiang, dezvoltându-și astfel propriul stil. A scris, de asemenea cărti despre artele marțiale interne, care au devenit foarte importante pentru posteritate. Există multe legende despre Sun Lu Tang și acest lucru doar din cauza înaltei măiestrii la care ajunsese.

Prima artă marțială învățată de Sun Lu Tang a fost o artă externă și se numea Boxul Shaolin Hung. El o învățase de la profesorul său (Wu), care studiase timp de doi ani la templul Shaolin. De la acest profesor mai învățase și arta numită qing gong.

A doua artă marțială învățată a fost o artă internă, xing yi quan. Iată cum Sun a ajuns să-l întâlnească pe profesorul său de Ying Yi Quan:

Prietenul din scoală al unchiului său, pe nume Chang, a fost impresionat de caligrafia lui Sun și i-a permis să-l viziteze ori de câte ori avea nevoie. Aici, în timpul liber, avea să studieze pe lângă caligrafie și artele marțiale. În timpul unui astfel de antrenament a fost văzut de Li Kuei Yuan, care s-a oferit să îl învețe xing yi quan, pe care la rândul său îl învățase de la celebrul Kuo Yun Shen.

Sun a studiat din greu și foarte curând a învățat tot ceea ce Li avea să îl învețe. Pentru a-l ajuta să progreseze, acesta i-a recomandat lui Sun să meargă să studieze sub îndrumarea profesorului său, Kuo Yun Shen. Kuo a fost plăcut impresionat de progresul lui Sun în xing yi și s-a hotărât să îl învețe mai departe. Atât de agil ajunsese Sun, încât Kuo l-a poreclit "maimuța vie".

După opt ani de zile, Sun și-a completat pregătirea astfel că maestrul i-a prezentat manualul de xing yi, pe care îl primise de la profesorul său Li Neng Jan. De asemenea, l-a sfătuit să meargă mai departe cu pregătirea și să studieze ba gua zhang, recomandându-l ca profesor pe prietenul său Cheng Ting Hua. Ascultând de sfatul său, Sun a ajuns să practice sub îndrumarea lui Cheng Ting Hua, care era unul dintre cei mai buni elevi ai marelui fondator modern al ba gua zhang-ului, Dong Hai Chuan.

Când Sun l-a întâlnit pentru prima oară pe Cheng, a fost învins imediat și, deci profund impresionat de măiestria acestuia în ba gua zhang. După un timp, Sun a învățat tot ceea ce maestrul Cheng avea să îl învețe. Aici, Sun și-a câștigat rapiditatea în loviturile de picior, lucru care l-a făcut faimos.

Sun Lu Tang a început să studieze ba gua zhang relativ târziu în viață (în jurul vîrstei de 30 de ani), dar perseverența l-a făcut să câștige o mare măiestrie în practică.

A studiat cu Cheng timp de trei ani, după care și-a împlinit pregătirea și a plecat în lume pentru a-și testa nivelul. De asemenea, Cheng a fost cel care i-a schimbat numele din Fu Quan în Lu Tang, fiind cunoscut de atunci încolo mai mult sub acesta din urmă.

Sun Lu Tang era deja foarte priceput în artele marțiale în momentul în care a început să studieze taijiquan-ul. Totul a început atunci când Hao Wei Chei vizita Beijing-ul și datorită faptului că nu era familiarizat cu regiunea, nu a putut să se întâlnească cu prietenii săi care locuiau acolo. Neavând nici o altă alternativă, Hao a rămas la un han din zonă și în câteva zile a căzut bolnav. Sun Lu Tang auzind despre sosirea lui, a mers să îl viziteze. Este un lucru cunoscut faptul că Sun Lu Tang își făcuse un obicei din a vizita maeștri de arte marțiale pentru a face schimb de experiență, dar el nu știa atunci că arta practicată de Hao era taijiquan. Când a ajuns la han și l-a găsit pe Hao bolnav, s-a îngrijit de el, aducându-i chiar și un doctor. După câțiva timp, acesta s-a însănătoșit și drept recunoștință l-a învățat pe Sun taijiquan, stilul Wu Yu Xiang. Demn de menționat este faptul că Hao studiase personal cu nepotul lui Wu Yu Xiang, Li I Yu, și că era de origine din Yung Nien (locul de baștină al lui Yang Lu Chan, Wu Yu Xiang și Li I Yu).

Învățând deci taijiquan de la Hao, Sun era acum maestru în trei stiluri interne. De acum încolo își va petrece timpul rafinându-și arta, pe care a cristalizat-o într-un nou stil de taijiquan. Acest stil era bazat în principal pe formele învățate de la Hao (formele stilului Wu Yu Xiang), în care a încorporat exercițiile rapide de picior specifice ba gua zhang-ului și metodele de talie din xing yi. Totuși, forma actuală reține multe caracteristici ale formei lui Hao, ca de exemplu secvența pozițiilor. Lucru evident este faptul că pasul a devenit mai mic și mai activ, iar tehniciile de mâna diferă foarte puțin, apărând însă unele caracteristici din xing yi.

În ultimii ani, Sun a preferat să predea taijiquan mai degrabă decât ba gua și xing yi.

Astăzi, stilul Sun este practicat și în Vest, acest lucru datorându-se în principal fiicei lui Su Lu Tang, care a făcut publice multe aspecte din viața și arta acestuia.

V-am prezentat un fragment din lucrarea în curs de apariție "Practicile energetice chinezești", din Colecția Budo.

Tradiția chineză de amenajare a sălilor de arte martiale

✓ Mihai Ionescu Leonard

Mulți dintre practicanții de arte martiale și chiar dintre instructori visează să iaibă o sală proprie unde să se antreneze. Însă aceste spații devin un loc deosebit și nu mai sunt doar niște săli de antrenament. La japonezi se numesc *dojo*, la coreeni *dojang*, iar la chinezi *wu guan*.

Aceste spații trebuie să onoreze regulile tradiționale, în ceea ce privește amenajarea sălilor de arte martiale. Regulile sunt bazate pe secole de studiu al sunetului ergonomic, echilibrul estetic precum și o filosofie a respectului, a păcii și a armoniei.

Chinezii spun că aceasta contribuie la cultivarea *qi-ului*.

Regulile aranjării sălii de arte martiale chinezești se numește *feng shui*.

Există anumite reguli de bază care guvernează *feng shui*, precum și în ceea ce privește simbolul școlii și altarul memorial. Totul implică și direcția cardinală pe care este amplasată sala, în ce parte stau elevii cu fața și unde anume stă maestrul, totul fiind într-o strânsă concordanță cu filosofia *bagua*, prin care cele opt direcții sunt în concordanță cu punctele cardinale și sunt transpusă cu ajutorul imaginii liniare a simbolurilor *yin și yang*.

Feng shui pentru *wu guan* este un exemplu însă cu anumite modificări aceste principii pot fi valabile și pentru casă sau pentru biroul de afaceri. Exemplele care urmează sunt unele elementare, însă dacă principiile sunt înțelese, atunci veți învăța să aplicați *feng shui* în orice situație.

Kan-zai — intrarea la sud, iar fața la nord.

În acest exemplu ușa de la intrare reprezintă intrarea *qi-ului* și este plasată în sud fiind astfel în poziția *li* în raport cu filosofia *bagua*. În *feng shui* se spune că vântul din sud este bland și cald. Întotdeauna el aduce lumină, speranță și razele generoase ale soarelui. Toate acestea simbolizează prosperitatea.

Chinezii spun că o astfel de poziționare a unei săli de arte martiale este ideală.

Ușa de la intrare, aflată într-o poziție numită *yanian wei* (locul anului fără sfârșit) va favoriza prosperitatea.

În partea dreaptă a intrării se află colțul de sud, unde se găsesc câteva plante care să amplifice *qi-ul*. Se recomandă ca și altarul să se afle în aceeași situație.

În *wu guan*, o pictură a faimosului general Kwan poate fi o bună imagine pentru altar, nu numai pentru că el este patronul artelor martiale chinezești, dar și reprezintă în conținutul său războinic și o pavăză împotriva ghinionului, ajutând totodată la creșterea norocului.

Din acest motiv este bine ca stampa generalului Kwan să privească spre intrare.

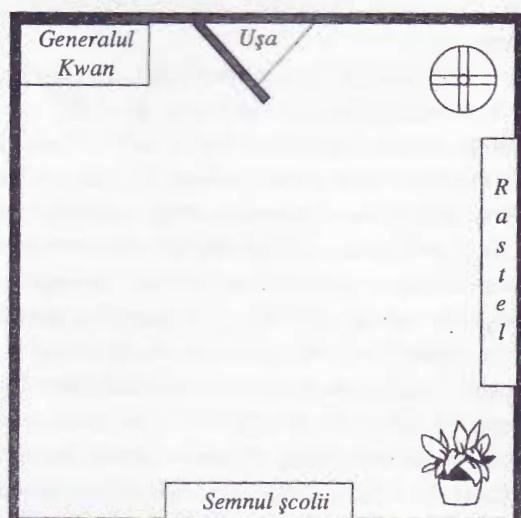
În partea stângă a intrării ar trebui plasată o imagine specială numită *feng shui lun* (roata de apă și vânt). Aceasta ar putea fi chiar și o construcție, dacă poate fi și o imagine.

Se spune că *feng shui lun* ajută la circulația *qi-ului* dinspre sud spre nord (de la ușă spre capătul sălii), formându-se astfel un câmp energetic puternic.

Rastelul cu arme este pe peretele de vest, iar pe peretele de est se află geomurile.

Acesta este un *wu guan* bine luminat și are cea mai bună poziție pentru a naște mari maeștri.

SUD



NORD

Marele maestru

Shoto Tanemura

în România

*Stagiu de Genbukan Ninpo Ninjutsu & Jujutsu
București, aprilie 2001*



**Stagiul
este
deschis
tuturor
celor ce
doresc să
participe*.**

În perioada
15 august-15 decembrie se acordă
reducere 25%
la taxa de participare. Între 15 decembrie
15 martie taxa de participare se plătește
integral. Cei ce se înscriu după 1 aprilie vor
plăti dublul taxei inițiale.

Organizator:

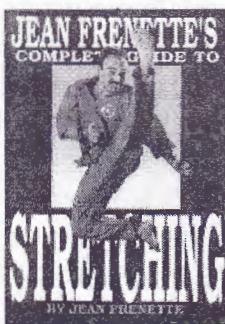
***GENBUKAN ROMÂNIA,
DOJO-CHO CRISTIAN OZON***

Înscrieri și relații la

telefon 092 368 176, e-mail: o3c@usa.net

*Organizatorul își rezervă dreptul de a face orice modificări consideră a fi necesare pentru buna desfășurare
a stagiului (program, orar, accesul participanților, etc.).

Cărți în limba engleză aflate în stoc



1. Stretching - Jean Frenette

2. Winnnn Tournament karate - Chuck Norris

3. The Complet art of breaking - Richard Byrne

Prețul unui volum - 500.000 lei

Cărți care se găsesc în stoc

- Takeda Ryu - Roland Maroteaux - 35 000 lei
- Sanda- Sanshou - Mihai Ionescu Leonard - 35 000 lei
- Xing Yi - Liviu Țilică - 25 000 lei
- Ju Jutsu Antic Japonez - Roland Maroteaux - 30 000 lei
- Nanquan - Gabriela Libiu - 25 000 lei
- Judo - De la centura albă la centura neagră
- Florian Frazzei - 30 000 lei
- Manualul Ucigașului Profesionist
- Jefferson & Harris - 25 000 lei
- Taiko (2 volume) - Eiji Yoshikawa - 190 000 lei
- Pregătirea atletică a sportivilor
- Dumitru Gârleanu - 30 000 lei

Medicină sportivă



dr. med. Eduard Sersea

Continuând seria despre acordarea primului ajutor în cazul unor accidente ce au loc în timpul antrenamentelor sau competițiilor de arte marțiale, cele mai nedorite și supărătoare sunt cele ce au loc la nivelul feței.

Cel mai vizat în timpul luptelor de arte marțiale este nasul, deoarece este mai proeminent decât restul feței este frecvent traumatizat prin lovitură aplicate cu mâna sau piciorul, fie prin contactul cu solul în timpul căderii.

Traumatismele la nivelul nasului pot avea diferite grade de gravitate, depinzând de forță cu care a fost lovit, unghiul din care s-a executat lovitura și duritatea corpului de impact (pumn, picior - cu sau fără protecție; cădere pe solul acoperit sau nu cu saltele).

Traumatismele piramidei nazale

Pot fi ușoare sau grave ducând de la simple tumefacții până la fracturarea acesteia. În urma lovirii piramidei nazale, de obicei se produce o hemoragie abundantă (epistaxis). În acest caz, se va trece imediat la oprirea hemoragiei. Se va culca accidentatul pe spate și se va introduce un tampon de tifon pe nara care săngerează. Se va avea grijă ca accidentatul să nu se înece cu propriul sânge.

În cazul în care hemoragia persistă se va transporta accidentatul de urgență la spital. În cazul în care există o plagă exterioară se va curăța cu compresa înmuiată în apă oxigenată și se va pansa.

Luxația oaselor proprii ale nasului și ale septului nazal

Sunt produse de un soc aplicat tangențial asupra piramidei nazale. Se manifestă prin durere spontană la apăsare, jenă la respirație și deplasarea piramidei nazale.

În cazul când piramida este deformată se va duce de urgență accidentatul la spital pentru a-i se reașeza nasul în poziția normală, orice întârziere duce la imposibilitatea repunerii în poziție normală necesitând intervenție chirurgicală dureroasă și care ține accidentatul câteva săptămâni la pat.

Fractura piramidei nazale

Poate fi simplă, gravă — cu sau fără deplasarea fragmentelor osoase fracturate, sau cu lezarea părților moi din împrejurimi. Simptomatic, accidentatul prezintă epistaxis abundant, pe una sau ambele nări și obstrucție nazală.

La o primă vedere poate prezenta contuzii și echimoze (vânătăi) pe părțile moi ale nasului și uneori plăgi la nivelul tegumentului. La atingere se simte o deplasare a fragmentelor osoase, însoțite de crepitații (zgomote) și durere vie.

Se va introduce pe nara care săngerează un tampon și se va transporta accidentatul de urgență la spital, deoarece în acest caz se fac manevre complicate de reașezare a piramidei nazale, fiind de competența specialității O.R.L.

Traumatismele urechii

Hematomul urechii poate apărea în urma loviri pavilionului urechii, putând rezulta sângerări în pavilionul urechii care pot forma un hematorm.

În acest caz se va ține accidentatul cu sezutul pe un scaun și se va face curățarea pavilionului urechii cu apă oxigenată. Se va trece la aplicarea unui bandaj pe ureche, care se va prinde cu ajutorul unor benzi de leucoplast.

Prin lovirea puternică a urechii se poate produce traumatizarea timpanului. Ca simptome, accidentatul percep durere vie în ureche însoțită uneori de scurgeri de sânge, apariția unor zgomote în urechi și uneori surditate.

În această condiție va fi necesar transportul accidentatului la spital unde va fi stabilită

gravitatea leziunii.

Fracturarea oaselor feței

Acstea fracturi survin fie ca urmare a unor lovituri puternice la nivelul feței, fie ca urmare a impactului dur cu solul în timpul căderii.

Pronosticul acestor leziuni este foarte grav, deoarece este neapărat necesară intervenția medicului chirurg.

Deci, în toate cazurile când suspectăm fracturarea unui os al feței, accidentatul trebuie transportat de urgență la spital.

Cea mai frecventă fractură este cea a **mandibulei**. Diagnosticul de fractură de mandibulă se pune pe baza următoarelor elemente: greutate la închiderea și deschiderea gurii, asimetrie bucală, gura stă între deschisă, echimoze în zona mandibulei și durere la atingere.

În cazul unei astfel de fracturi se va trece un bandaj pe sub barbă, care va fi înnodat pe creștet pentru a imobiliza mandibula și accidentatul va fi transportat la spital.

Fractura maxilarului superior

Maxilarul superior, din punct de vedere anatomic, este format din oase cavitare și relativ subțiri. Datorită acestor caracteristici, ele pot fi ușor fracturate. Semnul distinctiv al unei astfel de fracturi este apariția unei umflături a feței cu deformarea ei și echimoza în jurul ochiului.

Ca prim ajutor se va examina modul în care accidentatul închide gura, apoi se vor examina marginile orbitelor. Poate apărea hemoragie abundantă pe nas; se va aborda după metoda descrisă la fractura de piramidă nazală. Dacă există plăgi la față, se vor curăța și se vor aplica bandaje. Se va evita ca accidentatul să facă mișcări de închidere și deschidere a gurii și se va transporta la spital culcat pe o targă.

Un accident frecvent în artele martiale, mai ales în timpul luptelor de full contact, este edentația (scoaterea sau deplasarea dinților).

În astfel de situații trebuie avută mare grijă, mai ales când accidentatul, în urma loviturii, este trântit la pământ și își pierde parțial sau total



conștieneță, deoarece, odată dinții smulși sau rupti, pot intra foarte ușor pe căile respiratorii și pot asfixia accidentatul ducând la o moarte rapidă.

În astfel de situații trebuie imediat examinată cavitatea bucală și în cazul când lipsesc unul sau mai mulți dinți se va deschide forțat gura și se va încerca extragerea dinților căzuți; dacă este imposibil se va ține accidentatul cu fața în jos și se va încerca accidentatul. În cazul în care dă semne specifice de asfixiere, nu respiră bine, se învinețește la față, lucrurile se complică.

Este necesară prezența obligatorie a unui medic, deoarece drumul până la spital ar putea fi fatal pentru accidentat.

În cazul când dinții au fost doar deplasati și se mișcă în alveole, se va evita atingerea lor, se va clăti gura cu apă rece și 1-2 zile se va evita consumul alimentelor solide, astfel lăsând timp dinților să se reconsolideze.

În timpul edentației pot avea loc răniri ale buzelor (inferioară și superioară) care se tratează prin spălarea rănilor cu apă oxigenată și în cazul în care rănilor sunt adânci se va transporta la spital pentru suturi.

Un alt accident frecvent, mai ales la cei mai puțin experimentați, este acțiunea **mecanică a dinților asupra limbii**.

Poate surveni atât în urma unei lovituri de pumn, picior, genunchi sub bărbie, cât și a impactului cu solul în timpul căderii. Se poate produce o secționare parțială sau totală.

Când apare acest accident se va examina în primul rând felul secțiunii.

Deoarece limba este un organ foarte bine vascularizat, hemoragia produsă în urma secționării este abundentă.

Tehnici eficiente

Ashihara Karate

Adrian Dejanu

Mawashi uke

Mawashi uke sau blocajul circular este cel mai eficient blocaj de mâna utilizat în luptă.

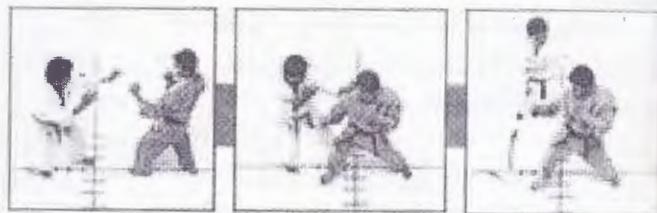
În Ashihara Karate se vorbește foarte des despre modurile de a controla lupta. Tehnicile de control au diferențiat Ashihara Karate de celelalte stiluri de arte marțiale, acest karate fiind elaborat astfel încât a schimbat concepția asupra artelor marțiale în general, reprezentate de luptele în care doar cel mai puternic supraviețuiește. Tehnicile de control sunt foarte sigure, îți permit să lovești fără a fi lovit și să dobori fără ca tu însuți să fii doborât.

În acest număr al revistei dorim să vă prezentăm una dintre tehnicele de control folosite în



Ashi-hara
Ka-rate:
mawa-shi
uke
(bloca-jul
circu-lar).

Tî-nând
seama
că
adver-sarul
atacă
întot-deauna
prin
combi-nații,
nu te
mulțu-mi



doar cu un singur blocaj: apără-te, împinge și trage adversarul, având o mâna liberă pentru a bloca.

Blocajul circular reprezintă două tehnici într-o singură, este perfect pentru a fi utilizat contra combinațiilor.

În antrenamentul de bază (kihon), blocajul circular se poate executa ca o metodă de control a respirației (ibuki). În plus, te învață să-ți folosești ambele mâini.

1. Sanchin dachi — poziția de start cu mâna stângă sub cotul drept.

2. Se coboară mâna dreaptă, iar mâna stângă se ridică descriind un cerc. Această mișcare constituie baza aruncării adversarului înainte sau înapoi.

3. Mâna dreaptă cu degetele în sus, iar mâna stângă cu degetele în jos. Inspiră puternic.

4. Schimbă poziția mâinilor și expiră. Revino la poziția inițială.

Când te antrenezi, încearcă să combini mai multe tehnici pentru a avea un efect mai mare, folosind o serie de tehnici în continuarea blocajelor.

Ca răspuns la atacul adversarului, blochează corect prima tehnică, îmbinând-o omogen cu cea de-a doua tehnică.

Controlează-ți adversarul, nelăsându-l să atace din nou; astfel îți vei ușura contraatacul.

Ideea este aceea de a para o lovitură a adversarului cu un blocaj exterior, simultan cu lovirea adversarului peste ceafă, obligându-l pe acesta să se aplece și astfel reușind să-l controlăm.

Blocajul circular combinat cu mișcarea picioarelor, te ajută la poziționarea în afara atacului adversarului, în cadranele 1 și 2, punându-te la adăpost.





Wushu

Metode de exersare

 Liviu Tilică

Care sunt stilurile de arte martiale care insistă asupra tehniciilor de picioare?

În China există o zicală veche: "Pumnii din sud, picioarele din nord". Ea vrea să arate că stilurile răspândite la nord de fluviul Changjiang scot în evidență tehnice de picioare mai mult decât pe cele de brațe.

În primul rând putem menționa stilul Chuo Jiao, tradus prin "Picioarele care se împlântă" și care folosește foarte mult loviturile joase și înalte în față și în lateral, balansări în față și în spate, lovituri descendente și mișcări de secerare înlănțuite cu o mare acuratețe. Practicând tehnicele acestui stil se poate câștiga foarte mult în mobilitate și forță, picioarele fiind solicitate în mare măsură. În afară de acesta, stilurile Shaolinquan, Mizongquan (Boxul sectelor secrete), Tongbeiquan (Boxul trecerii prin spate), Meihuaquan (Boxul florii de prun), Ditangquan (Boxul culcat la pământ), Chaquan, Huaquan (Boxul florii), Paoquan (Boxul tunului) și altele, au în componența metodelor și taolu-urilor foarte multe tehnici de picioare.

De exemplu în Chaquan există exercițiile renumite *tan tui* (picioarele care zvâncnesc) și *tui quan* (boxul cu picioarele). În "Boxul Florii" sunt cele 36 de picioare miraculoase, iar în "Boxul Culcat la Pământ" întâlnim cele 72 de picioare foarfecă.

Practicanții de arte martiale chinezești care vor să folosească mai mult picioarele trebuie să se orienteze spre învățarea acestor stiluri de box chinezesc.

O metodă simplă pentru mărirea rezistenței la lovitură — antrenamentul de plesnire

În afară de metodele de apărare și atac, de înaintare și retragere, practicanții de arte martiale trebuie să urmărească ridicarea propriului nivel de rezistență la lovitură.

Antrenamentul de plesnire este o metodă eficientă cu rezultate rapide.

Pentru a efectua acest tip de antrenament trebuie să vă folosiți de o bucată de lemn, de o cărămidă sau de o bară metalică pentru a vă lovi pe întreg corpul. Scopul loviturilor este de a întări și fortifica musculatura, tendoanele și oasele, făcând corpul capabil să suporte lovituri puternice.

Lă început luati un baston de lemn lung de aproxi-

mativ 35 cm, cu diametrul de 5-7 cm și loviți-vă brațele picioarele pornind de la extremități, alternativ pe ambele părți. După aceea loviți abdomenul și pieptul, iar în final loviți spatele începând din regiunea lombară spre umeri. Cel mai bine este să efectuați exercițiile de plesnire dimineață, deci o dată pe zi, lovind fiecare regiune de câte o sută de ori, începând cu mișcări ușoare și amplificând forța progresiv. Nu trebuie să loviți regiunea capului sau a organelor genitale pentru că vă puteți produce leziuni grave, lovirea acestor regiuni putând fi efectuată după utilizarea unor exerciții speciale de respirație și dirijare a energiei interne.

Cum trebuie exersat pentru mărirea forței în brațe?

În funcție de scopul urmărit, metodele de antrenament sunt diferite.

În principiu, există trei metode de practică pentru dezvoltarea forței musculare a brațelor.

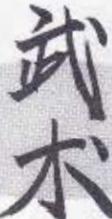
- Prima metodă este ridicarea de greutăți, cum ar fi ridicarea unei haltere sau a ganterelor grele, executarea de flotări normale sau din stând în mâini, efectuarea de mișcări de împingere a unei haltere din culcat pe spate și.a. Acest tip de exerciții ajută la dobândirea forței brute

- A doua metodă este efectuarea de serii de lovitură în față, în sus, sau în lateral, ținând gantere ușoare în mâini (se poate efectua și cu cărămizi sau pietre). Seriile de lovitură sunt rapide și au rolul de a dezvolta viteza și forța în regim de rezistență.

- A treia metodă este aceea de a executa lovitură sau serii de două până la cinci lovitură în gol, cu viteză și forță maximă, având ca scop dezvoltarea forței explozive.

Pentru a dezvolta forța brațelor trebuie să îmbinați aceste trei metode și să o experimentați la fiecare trei luni. De exemplu, în prima lună efectuați prima și a treia metodă, combinat, iar în cea de-a doua lună îmbinați metoda a două cu metoda a treia; în cea de-a treia lună, în funcție de rezultatele obținute în primele două luni, dacă simțiți nevoie să mai dezvoltați forța loviturilor, îmbinați prima metodă cu metoda a treia, iar dacă nu aveți suficiente viteza, îmbinați metoda a două cu metoda a treia.

În afară de aceste trei metode trebuie să țineți cont de înaintarea progresivă și să adăugați la metodele de antrenament propriile experiențe practice pentru a mări eficiența exercițiilor.



O disciplină marțială a armatei coreene

Shingundo

➤ Cristian Laiber

Am să mă opresc pe scurt în acest articol, asupra unei discipline marțiale coreene mai puțin cunoscute. Este vorba despre shingundo, un sistem pus la punct pentru forțele armate coreene.

În anii 1970, armata nord-coreeană a creat unitatea specială 8 de comando. Pentru a contracara acest pericol potențial, armata sud coreeană a creat la rândul ei, unitățile speciale numite Tu Kong, termen care se traduce prin „luptă specială”. Acestea erau unitățile de elită selecționate dintre trupele de infanterie ale armatei sud coreene. Era vorba de 454 de oameni antrenați în luptă la mică distanță, luptă fără arme, supraviețuire în junglă, precum și tehnici specifice acestui mediu în care se desfășurau confruntările.

În mod normal, în armata coreeană se studia pe atunci judo, hapkido și taekwondo dar s-a impus crearea unui sistem de luptă mult mai apropiat de nevoile soldaților. Realitățile luptei pe viață și pe moarte, într-un mediu ostil, sunt mult diferite de saltelele unui dojang (dojo) sau față de arbitrul care ar sănctiona orice gest nesportiv. Generalul de atunci, Chang, a comandat unui grup de 6 experți în arte marțiale crearea unui program special de antrenament cu tehnici ce pot fi utile soldaților în



5 dintre cei 6 experți fondatori ai Tu Kong Moo Sul echipament de luptă.

S-a creeat astfel ceea ce s-a numit Tu Kong Moo Sul – sistemul de luptă al unităților speciale coreene un sistem care nu avea nimic în comun cu partea sportivă a artelor marțiale, și cu atât mai puțin cu filosofia lor nonviolentă. Tu Kong Moo Sul avea ca scop final distrugerea totală a adversarului într-un timp cât mai scurt, sau cel puțin scoaterea lui din luptă. În 1978, cei 6 experți :

In Ki Kim,
Won Ik Ki,
Sung Pok
Choi, Yong
Kwi Han,
Sung Ho
Lee, Jin
Kwon Kim
– au
demonstrat
principalele
părți ale
programului
de antrena-
ment propus
de ei în fața
mai multor
oficialități



Membri ai unităților
Tu Kong în acțiune

din armata coreeană. Maestrul Won Ik Ki a avut o contribuție decisivă la crearea acestui sistem marțial și tot el este cel care l-a dezvoltat în continuare. Maestrul Won și-a petrecut copilăria la un templu buddhist vechi de peste 300 de ani – Dae Yon Sa, din sudul Coreei și aici a fost inițiat în mai multe discipline marțiale, în calitate de discipol al marelui

maestru Eun Kwan Pup Sa. Acesta a murit în 1996 la vîrsta de 101 ani și a fost unanim recunoscut în Coreea drept unul dintre cei mai mari experți în arte marțiale vechi din „Țara diminetelor liniștite”. El i-a acordat înainte de a muri, gradul de 9 *dan* discipolului său Won Ik Ki. Acesta a devenit principalul consultant al forțelor speciale sud coreene.

Generalul Chang a încredințat comanda a două dintre unitățile Tu Kong maeștrilor Won Ik Ki și In Ki Kim, și a hotărât o anumită personalizare a sistemului deja oficializat pentru fiecare unitate în parte. Practic toate unitățile Tu Kong și-au creat în timp sisteme specifice de luptă derivate din programul inițial de Tu Kong Moo Sul. Una dintre aceste metode s-a numit shingun, denumită mai târziu shingundo pentru a fi mai aproape de nevoie de autoapărare ale civililor. Metodă testată

mulți ani de armata coreeană, shingundo a devenit apoi odată cu retragerea din armată a unor experți de arte marțiale, o metodă predată agenților de pază și protecție din Coreea de Sud și SUA. De asemenea și Tu Kong Moo Sul este adaptat și predat și la civili în SUA, păstrând caracterul de autoapărare specific.

La nivel tehnic, shingundo se remarcă printr-o deosebită folosire a eschivelor scurte, unele chiar pe loc, și pe o subtilă manipulare a distanței față de adversar. În shingundo se clasifică distanța de luptă în 6 categorii:

- distanță foarte lungă, se ajunge la adversar doar prin salt. Se folosesc tehnici de rostogolire în unghiuri pentru a deruta adversarul și pentru a evita astfel eventuala inițiativă a acestuia. Este luptă la care se poate folosi arma cu baionetă. În shingundo există o serie de tehnici de baionetă, de combinații specifice.

- distanță optimă loviturilor cu piciorul, aceasta este o distanță intermedieră, pentru că tehniciile de picior, mai ales cele înalte nu sunt mult folosite. Se pot remarcă totuși unele tehnici de picior dublate,



Maestrul Won Ik Ki, Generalul Chang și maestrul Eun Kwan Pup Sa

și executate în salt și cădere pentru amplificarea efectului. Loviturile se aplică mai ales cu călcâiul.

- distanță optimă pentru lovitură de braț, implică lovitură de pumn la corp, de mâna goală către față și cap, precum și lovitură joase de picior.

- distanță scurtă optimă pentru tehnici de cot și genunchi, aplicate din unghiuri, de așa natură încât să favorizeze dezechilibrarea adversarului și aducerea lui la sol. De asemenea, frecvențe sunt loviturile de cap și unele tehnici articulare,

executate cu bruscarea articulației.

- distanță scurtă specifică luptei corp la corp, bazată pe proiecții, pe lovitură aplicată la mică distanță, un fel de clinci.

- așa numita distanță negativă, specifică luptei la sol. Aceasta este interesantă pentru că în timp ce în majoritatea artelor marțiale loviturile la sol nu sunt permise, în shingundo acestea sunt frecvente și recomandate.

Antrenamentele se fac cu oamenii împărțiti pe categorii de greutate, și pe o situație de atac dată, fiecărui, în funcție de corpul său, i se explică răspunsul cea mai eficientă. Pentru un practicant de arte marțiale, o tehnică este bună pentru orice adversar pentru că o studiază intens mult timp. Soldații însă nu prea au timp, ei trebuie să fie competitivi într-un timp foarte scurt. De aceea li se explică tehnici caracterizate simplu, doar de eficiență. Eficiența în shingundo vine atât din tactica specifică cât și din adaptarea intelligentă a tehniciilor la cele 6 distanțe mai sus menționate.

În cadrul shingundo se studiază: tehnici de cădere și deplasare silentioasă, lovitură cu brațele și cu picioarele, tehnici optime de lovire a unor puncte vitale evidente, tehnici simple de reanimare proiecții cu dizlocarea membrelor în aer sau cu dirijarea adversarului să cadă în cap, tehnici de arestare, transport forțat cu una sau mai multe persoane, luptă totală la sol, coordonarea acțiunilor de luptă în echipă, tehnici de luptă cu arme: cuțit, baston, armă cu baionetă, aruncarea cuțitului, tehnici de dezarmare pe arme albe sau de foc, etc.

Prolegomene la orice acupunctură care se constituie ca tradițională



dr. Ioan Ladea

Cea mai dificilă parte, care vine să pună de acord cititorii cu autorul, în care acesta din urmă își declară intențiile pe care se tem că nu le-a cristalizat în mod suficient de elocvent, în care își precizează convențiile, într-un cuvânt, în care și recunoaște slăbiciunile, se asează în mod logic, dar în același timp perfid, tocmai în locul debutului, pe care orice întreprinzător îl visează liber și îmbigator, și în nici un caz încărcat de atâtea temeri legitime. Acestea toate, îngreunate de abordarea unui domeniu atât de nefamiliar, care a fost prezentat până acum cu o blândețe care, de dragul unei agreeabilități quasicomerciale, obținută cu prețul erorii, a neglijării adevărului, nu mai avea cum să rămână întreg. Această agreeabilitate a impus structuri deformate, date ciuntite sau, dimpotrivă, expandante, care au creat un fond solidificat în timp, extrem de greu de urnit și de înlocuit. O abordare a textelor vechi, căci aceasta este sursa noastră, necesită o traducere în care fiecărui semn i se atribuie grijă specială, în evoluție, obținându-se un text amplu, la capătul căruia să ne simțim mai acasă în atmosfera Chinei antice decât în realitatea care ne înconjoară. și sigur că lectura unei cărți astfel prezentate duce la cunoașterea parțială dar temeinică a limbii scrise din China antică. Nu este aceasta o lectură obișnuită în vremea noastră, în care adevărurile condensate în sistemele informaționale ne bântuie în ritmuri prea alerte, dar cei care cred că istoria a comis prea multe nedreptăți, îngropând adevăruri încă neepuizate prin folosință și nedepăsite de altele mai performante, că drumurile bune s-au abandonat din motive diverse, prea ușor, că în trecutul îndepărtat (precum în fundul Pământului sau al Mărilor) există încă multe comori care merită să fie recuperate, aceia își vor asuma această grea sarcină de a parcurge aparentă dificilă calea a semanticii ca mijloc de dobândire a adevărurilor confirmate de atâtea milenii. Mai ales că unii dintre practicienii terapeuticii medicale pot compara rezultatele obținute de către alternativa modernă și cea antică.

Yin-Yang



A ignora o înțelepciune veche seamănă cu a o distrugе. Multe sunt diferențele care deosebesc cultura chineză de concepția europeană, dar una dintre cele care împiedică în modul cel mai serios asimilarea posturii epistemologice a Chinei Antice de către noi, este faptul că Universul nu poate fi înțeles de către vechii chinezi decât după ce obiectul cunoașterii și-a declarat apartenența cu prioritate la una din stările Yin sau Yang (am folosit specificația "cu prioritate", deoarece în Natură nu există stare pură Yin sau Yang).

În fața acestei noi maniere de recepționare a imaginii Naturii înconjuroatoare, gândirea occidentală nu poate adopta, decât după lungi exerciții, acest mod de orientare în realitate.

Deci, sarcina noastră este extrem de dificilă și va trebui să ne folosim de un lung traseu inductiv din care să se poată contura profilul acestei pozitii, și acest fapt nu este suficient, deoarece adevărata înțelegere a Yin-Yang-ului se poate dobândi doar prin trăirea și gândirea quasipermanentă după aceste criterii. A asimila superficial problema Yin-Yang-ului și a abandona mereu acest mod de abordare a Lumii, adică a oscila între o ipostază occidentală solid realizată și una extrem orientală abia înregistrată, însemnă a pendula între poziții

incompatibile, ceea ce duce la o confuzie care se desfășoară fără ca această mișcare să poată beneficia de o sinteză (care de altfel în nici o condiție nu este posibilă, fiind vorba de nivele axiologice mult diferite). Acceptarea atitudinii orientale seamănă aparent cu o convertire, dar această "convertire" nu ne înstrăinează de nici un comportament al modului nostru de Existенță (precum învățarea unei limbi străine nu ne obligă să renunțăm la limba noastră) ci, criteriul situându-se într-o poziție elementară, ne va îmbogăți capacitatea de inserare conștientă în realitate. Cu alte cuvinte Yin-Yang-ul nu este un factor de alterare a concepției despre Viață a occidentaliilor, el a fost doar până acum ignorat, omisiune care credem că a dăunat concepției noastre despre Lume. Inclus în configurația culturii noastre fără a-i atinge integritatea, Yin-Yang-ul va funcționa ca un luminător care oferă unitate panoramicului Lumii, și va apropia Modelul Lumii de realitate, fără a-i deteriora structura care asamblează simbolurile de reprezentare specifice, ci din contră.

Considerând că am convins măcar pe cei interesați de practicile medicale extrem orientale, de utilitate și avantajele pe care le conferă asimilarea "CATEGORIILOR" Yin și Yang vom exemplifica modul în care se trăiau aceste concepte în viața de zi cu zi în China Antică: nu numai că alimentele erau clasificate pe aceste criterii, dar și forma vaselor în care erau servite spre consum, subliniavă apartenența la una din cele două ipostaze; dacă forma rotundă imită Cerul, Timpul, Yang-ul, sugerând ciclicitatea, Pământul este pătrat, sugerând cele patru direcții cardinale, simbolizând Yin-ul.

Marea Unitate despre care am vorbit mereu, acel continuu atât de important de definit pentru înțelegerea modelului înjghebat de către vechii chinezi, căruia Liezi [列子] i-a dedicat un capitol, menține coerența întregii Lumi. și totuși, cel puțin ODATĂ, Lumea s-a scindat, Yin-ul și Yang-ul s-au despărțit, legătura dintre Cer și Pământ a fost întreruptă. Indiferent cum și de ce, legătura dintre Cer (citește și Yang) și Pământ (citește și Yin), s-a întrerupt. Dar ce era această "legătură"? Poate că, separarea Cerului de Pământ s-a făcut prin interpunerea Omului, care a început să funcționeze autonom. Întrerupere [斷] DUAN (variantă grafică a lui [斷]), este compus din semnul securii [斤] JIN și de un simbol orez încadrat [𠙴] urmat după caz, de o explicitare, care poate fi semnul CENTRULUI [中] ZHONG, sau de semnul intervalului [閏] JIAN, amintit mai sus. Rezultă din asta că se obțin două entități autonome, a căror Unitate e comandată de către ceea ce a fost introdus în intervalul dintre cele două, obținut prin tăiere. și pentru că Yin-ul și Yang-ul nu pot îngheța în poziții disjuncte sau împreună, pentru că trecerea dintr-o stare într-alta este obligatorie, pentru că trecerea dintr-o stare într-alta se face prin Centru, pentru că în acel interval obținut prin tăiere a fost introdus Omul, această întrerupere nu poate fi considerată decât o în-coronare a Omului peste trecere, adică peste Cer și Pământ (deoarece ele nu pot exista unul fără celălalt), bineînțeles sub controlul și sub oblăduirea Prinzipiului,



Lao-tzu

sau cum îl numesc europenii, Dumnezeu. Trecerea realității dintr-o stare în alta se face de fapt prin conștiința Omului, de acea nu poate fi plasată o altă piesă de trecere între Cer și Pământ. ORICUM, LEGĂTURA DINTRE CER ȘI PĂMÂNT CA MIJLOC DE COMUNICARE ÎNTRE YANG ȘI YIN NU SE PUTEA RUPE, și pentru a argumenta faptul că acel continuu care e lantul Lumii, nu se poate realiza decât prin Om, prin conștiința lui. Seamănă asta cu gonirea din Rai! Acum Omul își declară mizerabila putere de a se descurca singur între Cer și Pământ. Ca și în Paradisul Biblic înainte de "ruptură" Omul era și în Cer și pe Pământ. Acum este între ele. Sau, cu alte cuvinte, Omul a provocat ruptura între Cer și Pământ, interpunându-se între ele, alegându-și ca reper către care să se îndrepte, cel puțin deocamdată, Pământul. Amintim că "trecerea" dintr-o stare Yang într-o Yin, dintre un Anotimp în altul, se face prin Intersezon, care stă sub semnul Pământului, iar animalul reprezentativ al Pământului este Omul; am realizat această specificație pentru a confirma cele expuse mai sus. Cele două mari posturi ale Realității, Yin-ul și Yang-ul, vor structura societatea. SCHIMBAREA petrecută în Timp însoțește Natura, dar și că Natura este aceeași, schimbarea dând diversitate; când câmpurile care deunăzi au fost verzi sunt acoperite de nămeți, formele Vieții nu pot rămâne la fel cum erau Vara; extrem de important pentru abordarea medicală a Organismului uman, care din punctul de vedere al europenilor rămâne același, beneficiind de aceleasi prescripții medicamentoase sau aceleasi manevre chirurgicale pentru aceleasi afecțiuni. Iar concesiile consecutive unei concepții hibride duc la rezultate nefaste.

La un absolut punct maxim Yang sau Yin nu se poate ajunge, deoarece Yin sau Yang pur nu este de conceput în condițiile noastre. Astă înseamnă că Yin fără Yang nu este cu putință și nici Yang fără Yin. Înseamnă că dacă Yin-ul se găsește în exces, el se transformă în Yang, și viceversa. Și în sfârșit, înseamnă că Yin-ul și Yang-ul ar putea fi considerați ca adversari care încearcă fiecare să pună stăpânire pe un reper oarecare. Dar Yin-ul și Yang-ul pot fi considerate și ca "direcții", sau mai bine zis "sensuri", și asta nu într-un context Spațial, ci în raport cu un reper către care se îndreaptă, apropiindu-se "calitativ" căci dacă am accepta un context Spațial al noțiunilor (de direcție și sens) am nedreptăți Yang-ul care se evaluatează pe dimensiuni temporale, aparținând mai mult de Cer decât de Pământ, ori, Timpul aparține ca înțeles Cerului, fiind rotund, adică reiterând pe o traectorie circulară evenimentele ce se desfășoară în Spațiu, pe când acesta, Spațul, este pătrat (are patru dimensiuni sau direcții, și anume cele cardinale, sau cinci cu observatorul care le evaluatează în Centru). Deci, considerând Yin-ul ca direcție și sens, el este centripet, adică se apropie de Centru, având tendința de condensare, neavând nevoie de Timp (și încercând să renunță și la Spațiu prin condensarea perpetuă, deoarece deși Spațul conține în mod firesc Yin-ul, el este totuși "hotarul" sau "forma" lui, ceea ce nu ține de natura Yinului), deoarece refuză Mișcarea, pe când Yang-ul alege un "sens" centrifug, depărtându-se de reperul de evaluare, căutând depărtările, Spațul larg în care să poată mișca în voie (căci o altă caracteristică a Yang-ului este MIȘCAREA, spre deosebire de Yin-ul care alege REPARTUSUL). Acestea se aplică și la nivel molecular, în termodinamică, Yin-ul ocupând postura FRIGULUI, unde mișcarea entropică este mai potolită, pe când Yang-ul reprezintă CĂLDURA, dată de mișcarea sau vibrația alertă a moleculelor.

Considerațiile chinezilor vechi coboară la nivele foarte particulare, TOTUL putând fi interpretat ca Yin sau ca Yang; Corpul Omenesc, de pildă, care ne interesează pe noi mai mult, își placează - după cum am amintit mai sus - suprafața în sferă Yang, iar profundimea, interiorul, internul, în cea Yin. Acest fapt este adevărat în general, el reprezentând o regulă de cele mai multe ori confirmată. Dar reversul nu întârzie să se declare: Iarna, Yang-ul se închide în interiorul corpului, pe când Yin-ul apare la suprafață. La fel, hemicorpul drept (trupul fiind despărțit printr-un plan virtual mediosagital) este Yin, pe când cel stâng este Yang. Rămânând la corpul uman, vom vedea că chinezii antici considerau fața dorsală a

corpului ca Yang, iar cea ventrală ca Yin, avându-se în vedere Omul care stă în poziția "în patru labe", cum socoteau și chinezii antici că și-a început evoluția; astfel, spatele, creștetul și o parte din față vor fi deci expuse Cerului, și deci privind spre Yang; partea ventrală, îndreptată spre Pământ, va aparține Yin-ului. Și rămânând în sferă orientărilor spațiale față de un observator care privește cu față spre Sud stând "în picioare", dreapta va fi Yin, deoarece se găsește de partea Asfințitului, iar stânga Yang, deoarece ocupă partea Răsăritului, fiindcă Răsăritul este începutul Vieții, al Yang-ului, și cu atât mai Yang cu cât mai are încă Timp să se desfășoare, nefiind epuizat, pe când Asfințitul este al Yin-ului, al Toamnei¹ care ne conduce spre Moarte, nemîscare, Yin. Asupra acestora vom reveni mereu pe tot parcursul cărții, capitolul de față fiind doar o etapă preparativă.

Ceea ce dă adevărata valoare acestei "perechi primordiale", este capacitatea lor de a crea. Această capacitate se manifestă în orice ipostază a celor două "fețe" ale realității, chiar atunci când ele (fețele) se află în dezechilibru.

Se spune că Yinul și Yangul sunt doar embleme; considerate ca adjecțiv și aplicate ca atare mai ales în biologie, funcția lor este uneori deosebit de tranșantă: Masculul este categoric Yang, Femela este Yin. De fapt observațiile Antichității timpurii, consemnate sub formă de ciopliruri în piatră, atestă faptul că de la această departajare pe sexe a pornit pentru chinezii antici identificarea acestor două mari aspecte diferite ale Lumii. Apoi atribuirile s-au extins, cuprinzând însuși Pământul și Cerul, astfel încât este acum imposibil ca în Universul imaginat de către vechii chinezi să se înțeleagă un fapt, o noțiune sau un concept², fără ca acesta să aibă declarat bilanțul evaluat în Yin sau în Yang.

¹⁾ Este timpul să încercăm a deosebi Moartea ca act, și care se petrece în loja Metalului, a Toamnei, de Locuința Morților, care este situată în loja Apei, a Iernii, a lipsei de Lumină, de mișcare. Prima, Moartea, transformă o ființă Vie, într-o Moartă, transformă Viață în Neviață. Cea de a doua, găzduiește un concept calitativ al existenței, adică cuprinde Lumea care nu ființează, fie pentru că nu s-a născut încă, fie pentru că a existat, iar acum nu mai există. Deci noțiunea de "Mort" înseamnă în contextul Lojii Metalului sau a Toamnei, CADAVRU, adică un om căruia îi s-a lovit Viață, pe când în contextul Lojii Apă sau Iarnă, o entitate care nu mai există. Ori Locul celor Morți este Inexistența, acel moment care nu mai aparține nici Yin-ului care s-a epuizat, și nici Yang-ului care încă nu s-a născut. Acel Loc n-are nevoie de Timp, căci acolo nu se petrece nici o mișcare, nimic nu se schimbă, nimic nu devine încă; nimic nu pierde, deoarece nu mai are ce să piară. Această lipsă de Timp este Veșnicia, notată în Calendarele noastre ca solstițiul de iarnă. Acolo, acel GOL sau VID, cuprinde pe toți cei ce nu mai sunt, și pe cei ce încă nu sunt. Laozi [老子] a scăpat de acea stare de neființă, cerând de la varneșul porții care separă Asfințitul de Țara din Centru (CHINA) [中國], să îi îngăduie să plece spre Soare-apune. Legenda povestește că varneșul i-a dat voie să plece, în schimbul unei declarații scrise, celebră DAO DE JING [道經]. Deci acest Laozi, cu toate că a pierdut calitatea de Viețitor al Pământului, nu a devenit locitor al Neființei, și asta prin plata pe care a efectuat-o cu DAO DE JING. Deci E UNA SĂ NU MAI FII ÎN VIAȚĂ, ȘI ALTA SĂ NU MAI FII DELOC. Aceste nuanțe sunt străine lumii occidentale, care simplifică pragmatic imaginile, lipsiți fiind de finețea pe care o dă metafora sau măcar eufemismul. Calea spre Asfințit n-ar fi existat de fapt dacă n-ar fi mers Laozi pe ea.

²⁾ Însă schimbarea era marcată, sprinținită, însoțită de un gest care să îi declare caracterul irreversibil. Spre exemplificare, vom aminti un "ritual" vechi, și nu foarte extins: există un soi de bambus, al cărei secțiune este pătrată (tija având formă de prismă cu baza pătrată), foarte frumos prin forma neobișnuită, și foarte scump prin raritate. Când un "mirean" se hotără să treacă la o Viață "monahală", își confectionă un toiac din bambus pătrat, ale căruia unghii drepte le pilează, în aşa fel încât bastonul devine cilindric, astă vrând să însemne că, purtătorul lui, a trecut de la preocupările orientate spre Lumea Yin, Pământească, la unele direcționate spre Universul Yang, Ceresc; (ne amintim că Pământul <ca și Spațul> are o formă pătrată, modelată de cele patru direcții cardinale, corespunzătoare celor patru Anotimpuri, pe când Cerul (ca și Timpul) are o formă rotundă, care e dată de rostogolirea ce îngăduie ciclarea. Ori, Pământul este reprezentantul cel mai de seamă al Yin-ului, pe când Cerul este al Yang-ului.

Mari maeștri ai artelor martiale



Jigoro Kano

prof. Emeric Arus

În seria acestor articole voi dezbat cele mai răspândite arte martiale în lume și anume judo, karate, aikido — viața fondatorilor lor.

Fondatorul judo-ului a fost Jigoro Kano (1860-1938). Izolare Japoniei de către shogun-ii Tokugawa a luat sfârșit în 31 martie 1854 cu semnarea Tratatului Kanagawa. În acest climat politic și economic, al unei Japonii în plină schimbare s-a născut Jigoro Kano, în Mikage (acum face parte din orașul Kobe), care împreună cu muntele Rokko era teritoriul cel mai placut al zonei vestice a Japoniei. Printre înaintașii lui Kano erau preoți shinto-iști, buddhiști, învățători confucianianiști. Kano a fost învățat caligrafia și literatura clasică chineză. Familia lui Kano s-a mutat la Tokyo în 1869.

Purtarea vizibila a sabiei de samurai a fost interzisă de lege. În această perioadă, între 1869 -1877, Kano a

studiat la instituții de mare prestigiu între care: Seitatsu Shojuku - o academie privată unde Kano a învățat limba engleză. Mai târziu s-a înscris la Academia Shubei Mitsukiuri unde a continuat studiul englezii dar și al limbii germane. În

aceasta perioadă, Kano a început să se intereseze mai serios de jujutsu. La Tokyo University (Kaisei Academy), Kano a găsit un instructor, Hachinosuke Fukuda (1829-1880) care l-a inițiat în stilul Tenshin Shin-yo Ryu. Kano s-a antrenat cu Fukuda, iar după fiecare antrenament

insista să-i arate exact pozițiile picioarelor, mâinilor, unghiul de atac, etc. Dar răspunsul maestrului Fukuda era "Vino aici" și apoi Fukuda îl arunca pe Kano de nenumărate ori până când Kano a început să dezleze secretele aruncărilor. Partenerul principal al lui Kano a fost un student puternic și greu, numit Fukushima. Fukushima îl învingea pe Kano de nenumarate ori în randori. Kano, ca să-și învingă adversarul, a găsit o tehnică de la lupte libere, dintr-o carte, pe care a numit-o Kata Guruma (Roata peste umăr). În mai 1879, Kano și Fukushima au prezentat o demonstrație de judo în fața fostului președinte al Statelor Unite U. S. Grant.

Jigoro Kano a continuat studiul Tenshin Shin-yo Ryu cu Masamoto Iso (1818 -1881). Masamoto era un excelent profesor de kata învățându-l pe Kano și kata cu aplicații în randori. În timp, Kano a crescut în putere și tehnica lui s-a îmbunătățit foarte mult. Dupa moartea lui Masamoto, Kano a găsit un alt instructor de Kito Ryu Jujutsu, Tsunetoshi Iikubo (1835-1889). În Kito Ryu se punea accentul mai mult pe aruncări. Kano a absolvit Universitatea din Tokyo în 1881. În 1882 s-a mutat la Eisho-Ji un templu buddhist în cartierul Shimo-Itani din Tokyo, unde la vîrstă de 22 ani a a pus bazele Kodokan-





ului (Institutul de a studia calea). Jigoro Kano mai definea Kodokan Judo ca fiind "Folosirea cea mai eficientă a energiei".

La deschiderea oficială s-au înscris 9 elevi ca să studieze judo, dar Kodokan-ul s-a extins foarte repede ca suprafață. În primele zile, Kano a luat un prieten al tatălui său pe numele Shirai ca să se antreneze cu el. Shirai (care fusese un militar recalcitrant, mare amator de alcool), când se îmbata, Kano îl proiecta pe saltea și îl imobiliza, aşteptând până când se calma. Încet, încet, Shirai a învățat să se calmeze. Acest fel de a trata un om, l-a convins pe Kano de valoarea judo-ului, ca fiind drum de a relaxa, de a calma.

În anul 1883, Kano s-a mutat la Minami Jimbo-cho unde a deschis o academie de limbă engleză și apoi s-a mutat la Kami Niban-cho. Kano a continuat să studieze cu Iikubo, instructorul de Kito Ryu; de aici el a descoperit principiul de bază și de succes din judo: "Când partenerul mă trage către el, eu trebuie să-l împing; dacă el mă împinge, eu trebuie să-l trag". Folosind această concepție, când oponentul împinge cu o forță oarecare, atunci apărătorul va trage — cel ce se apără va folosi în avantajul lui și forță de împingere a adversarului. Succesul lui Kano nu s-a datorat experiențelor mistice cum era cazul altor maeștri de arte marțiale, ci mai degrabă investigației, cercetării și apropierea rațională în observarea diferitelor tehnici din diferite stiluri de jujutsu.

În 1884, Kano s-a gândit la sistematizarea nivelelor de studiu și a elaborat 3 nivele de bază pentru studiului judo-ului numite (*kyu*) și 3 nivele pentru avansați numite (*dan*). Primii doi studenți ai lui Kano, care au primit *shodan* au fost Jojiro Tomita (1865-1937) și Shiro Saigo (1866-1922). Shiro Saigo a învățat repede cum să-și contreze maestrul, așa încât Kano a trebuit să îmbunătățească continuu tehnicele de judo. În 1885, Kodokan-ul avea deja 54 de elevi practicanți, chiar și practicanții din străinătate au început să se intereseze de Kodokan Judo. În 1886, Kano s-

a mutat din nou la Fujimi-cho unde avea deja 40 de tatami (saltele speciale) și a înregistrat 99 de elevi. Mai târziu, fama Kodokan-ului a început să fie cunoscută prin elevii lui Kano, aceștia reputând victoriile asupra altor școli de jujutsu. Saigo avea o tehnică numita *yama arashi* (Furtuna muntelui). Victoriile Kodokan Judo-ului s-au datorat faptului că luptele dintre reprezentanții școlile rivale s-au disputat după regulile Kodokan Judou-lui. Kodokan Judo a eliminat toate tehnicele periculoase din vechiul jujutsu. Conducătorii sistemelor vechi de jujutsu s-au unificat într-o asociație numită Shindo Rokugo Kai. Totuși, sistemul lui Kano s-a dovedit a fi foarte bun și nu a suferit înfrângeri.

În 1889, Kano s-a mutat din nou la Kami-Nibancho unde avea deja peste 1500 de elevi practicanți. În august, 1889, s-a pregătit pentru o vizită în Europa și Africa (în Egipt). Kano a lăsat Kodokan-ul în grija lui Saigo și Tomita, primii *shodan*-i ai lui Kano. Kano a vizitat mai multe orașe europene. La Cairo a facut o demonstrație de rezistență alergând prin desert fără să bea apă și fără nici un fel de asistență. La întoarcerea în Japonia a întâlnit un marinăru rus, care era de două ori mai mare și mai greu decât Kano, care l-a provocat la o luptă. Kano a reușit să-l proiecteze pe acest om cu foarte mare ușurință. La întoarcere, Kano a aflat că Saigo implicase Kodokan-ul în lupte cu bande de răufăcători, împotriva școlilor de jujutsu, de multe ori făcând ravagii publice. Saigo a fost dat afară din Kodokan.

În anul 1891, Kano s-a căsătorit. Kano a fost numit director la al cincilea liceu din Kumamoto. În 1893, Kano s-a reîntors la Tokyo și a preluat funcția de director la prima școală normală. Kano a avut 8 copii: 5 fete și 3 băieți. În 1894, Kodokan-ul avea deja 100 de tatami și este prima dată când s-a cerut plată pentru predarea judo-ului. În timpul razboiului chino-japonez, în 1894, toată lumea practica cu ardoare Kodokan Judo. Într-o noapte, un hoț a intrat să fure mâncarea elevilor care dormeau și a bătut crunt cei doi paznici. Ca să nu-și piardă reputația, Kodokan-ul a pus ca pază pe puternicul luptător Sakojiro Yokoyama (1862-1912). Când hoțul s-



a reîntors să fure, Yokoyama a rezistat atacurilor acestui individ, dar nu l-a putut învinge; oricum, hoțul nu s-a mai întors.

În 1895 a fost introdus sistemul de învățare numit Gokyo No Waza cu 5 grupe specifice judo-ului. În fiecare grupă se regăseau tehnici pe grupe de aruncări, strangulări, luxați și imobilizări ale corpului. În 1896, Kano a introdus antrenamentul de vară, aşa numit Shochu-Ueiko. Începând din acel an, Kano a predat cu regularitate elementele și filosofia judo-ului în toată lumea. Până în anul 1909, Kano avea nenumărate funcții publice: director la Liceul din Tokyo, consilier la diferite comisii din guvernul japonez, unicul delegat la Comitetul Internațional Olimpic. De atunci încolo, Kano a practicat foarte puțin judo, fiind ocupat cu atâtea funcții.

În 1902, Kano a vizitat China, și a trimis reprezentanți în SUA pentru demonstrații și pentru a preda judo. În acest interval, președintele Roosevelt, după ce a citit "Bushido: Sufletul Japoniei" de Inazo Nitobe (1862-1933) s-a interesat foarte mult de judo, urmărind chiar o demonstrație. Reprezentantul judo-ului din Kodokan a fost Yamashita, care era un om mic și care a reușit de mai multe ori să arunce și să imobilizeze un luptător american. Luptătorul era de două ori mai greu decât Yamashita. Un alt reprezentant al Kodokan-ului a fost Maeda, care s-a stabilit în Brazilia și care avea peste 1000 de lupte (randoni) — niciodată pierdute. Maeda a fost numit în limba portugheza Conte Comte "Contele de luptă". Sistemul de luptă a fost preluat de brazilieni și se regăsește astăzi în faimosul "Gracie Jujutsu".

În timpul războiului rusojaponez (1904-1905), mulți membri ai Kodokan-ului au murit. Kano i-a avertizat pe japonezii să nu dezvolte impresia falsă de încredere în victoria asupra Rusiei și Chinei.

Kano a fost ales primul japonez în Comitetul International Olimpic. El nu privea cu ochii buni transformarea judo-ului în sport, deoarece intuia că judo-ul putea fi în pericol de a-și pierde valoarea spirituală și educativă.

Kano a insistat ca femeile să practice judo. El a remarcat printre altele: "Dacă vreți să înțelegeți judo, atunci priviți femeile practicând judo". În 1929, câștigătorul premiului Nobel, scriitorul Rabindranath Tagore (1861-1941) a vizitat Kodokan-ul și a cerut un instructor să predea judo la Universitatea din Bombay, India. Kano a călătorit peste ocean de 13 ori până în anul 1938, când a fost invitat de Comitetul International Olimpic la Cairo, pentru a organiza Olimpiada din 1940, în Tokyo. În 4 mai 1938, în drum spre Tokyo, a murit pe vapor, la 78 de ani.



Viața și învățatura lui Kano pot fi însumate astfel: "Învățatura unei persoane virtuoase îi poate influența pe foarte mulți; iar învățatura lui poate fi preluată mai departe de alte 100 de generații". Aceste cuvinte au fost înscrise de Kano când a pus bazele Kodokan Judo.

Nota autorului:

* Judo este o educație a fizicului, dar și a intelectului. Folosind corect kata sau randori, executând atacurile pe ambele părți ale corpului uman, principiul judo-ului poate fi observat "Seiryoku Zen Yo" (folosirea cu eficacitate maximă a forței). Judo este și un sport unde competitorii pot vedea eficacitatea tehnicii de judo în confruntarea aproape reală dintre două persoane.

** Judo ca un antrenament etic: Kano credea că persoanele care practică judo devin mai sigure, mai decisive, cu o putere de concentrare mai mare. Aici intervine un alt principiu al Kodokan Judo lui: "Jita Kyoei" (cooperarea și ajutorul mutual). Principiile judoului - flexibilitatea, economicitatea, perseverența, atitudinea corectă, comportarea etică, ar fi un beneficiu al societății în prezent cât și în viitor.

*** Judo-ul ca autoapărare nu este cel mai eficace, deoarece au fost eliminate anumite tehnici ca: imobilizarea unui deget, răsucirea capului unui atacant, lovitura cu piciorul la rotulă sau la testicule, tragerea părului atacantului, etc. Totodată sunt excluse aproape în totalitate presiunile asupra punctelor nervoase, care au fost practicate în jujutsu-ul tradițional.

INTERNATIONAL SENDO RYU KARATE DO FEDERATION

Soke Emeric Arus

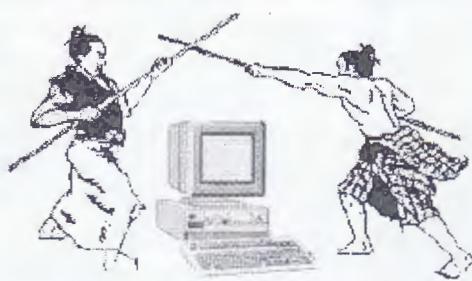
tel: (718) 721 7598;

**Pentru România: Bartis
Emoke - comuna Baciu nr.
266, jud Cluj, tel. 064 260 140
sau 064 135 741.**

Prof Emenic Arus

**SOKE - 9 dan karate, 6 dan jujutsu, 4 dan judo –
președinte și fondatorul stilului Sendo-Ryu
Karate-do International –presedinte al "Mâinii
alunecase combat jujutsu"**

武道



Internet

BUDO INTERNET

✉ Bogdan Șovar

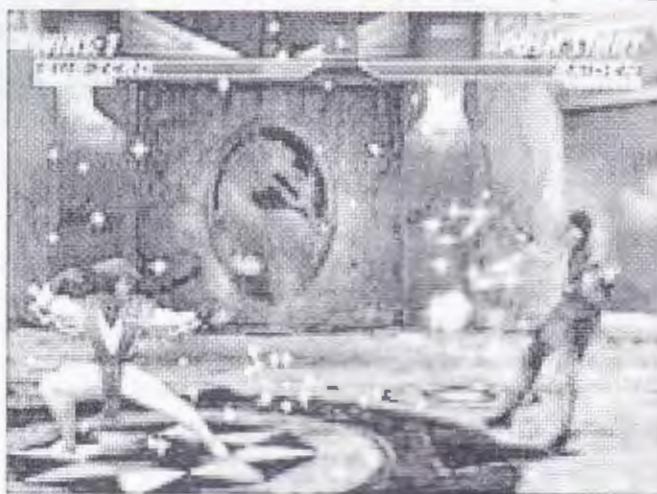
După cum probabil ați observat, începând cu acest număr, inaugurăm "mon"-ul acestei rubrici.

Budo Internet nu este o rubrică de "hobby", totuși în acest număr vom aborda și acest aspect: (foarte prezent în rândul practicanților de arte marțiale — ce să mai spunem de cei ce sunt și fani Internet) — „Jocurile pe calculator”, iar pentru a nu mă îndepărta de spiritul revistei, bineînțeles că jocurile prezentate vor fi jocuri cu arte marțiale.

Primul și poate cel mai cunoscut este „MORTAL KOMBAT”, acest joc apărut cu mult timp în urmă într-o primă variantă ce prezenta un turnir de arte marțiale, în care jucătorul întâlnea tot felul de luptători până să ajungă în final, să întâlnească campionul suprem. Lucrul care m-a impresionat la acest joc este acuratețea cu care producătorul a reușit să redea luptele. Un alt punct forte al jocului este diversitatea mare a luptătorilor ce folosesc diverse stiluri de luptă, astfel încât jucătorul trebuie să se adapteze diverselor metode de luptă abordate de adversari.

Bineînțeles că primei variante i-au urmat altele fiind îmbunătățită grafica, dar și metodele de luptă; astfel, este de admirat cum producătorii fac eforturi de a copia cât mai fidel tehnicele marțiale. Este de remarcat fantezia cu care sunt dotați producătorii, aplicând turneului cele mai diverse peisaje pentru desfășurarea luptelor.

Credeați probabil că am uitat să amintesc de famoasele „fatality”, acestea făcând probabil deliciul jucătorului și merită menționat că acestea au fost perfecționate devenind la ultimele



variante ale jocului adevarate lovitură mortale. Succesul înregistrat de acest joc a determinat producătorii de filme să încearcă reproducerea acestuia într-un film ce-i poartă numele (și pe care l-ați putut urmări de curând la televiziune), și au avut dreptate; astfel a urmat și o a doua parte în care probabil vă amintiți, a jucat Jean-Claude Van Damme.

Un alt joc ce consider că ar trebui amintit este „STREET FIGHTER”, care în aparență pare o copie a jocului mai sus prezentat, dar există mai multe diferențe, pe care jucătorii cred că le-au descoperit. Schimbarea majoră este existența unui decor al străzilor, așa cum spune și numele jocului, dar și metodele neortodoxe de luptă. Eu personal am apreciat aşa zisa acuratețea a tehniciilor și diversitatea loviturilor pe care le poate aplica luptătorul ales, dar lucru cel mai apreciat este adaptarea comenziilor de aplicare a tehniciilor la distanță de luptă a jucătorilor.

La fel ca și celălalt joc, și acesta a fost baza de inspirație pentru realizarea unui film care s-a bucurat și el de un oarecare succes.

Trebuie să menționez că există foarte multe jocuri care au ca idee de bază artele marțiale și care sunt periodic îmbunătățite, până la această dată pentru fiecare joc existând cel puțin trei, patru variante (sau continuări) ale jocului inițial.

Reamintesc că această rubrică se dorește a fi una interactivă și din dorință de a o face cât mai interesantă aștept în continuare propunerii, critici și sugestii. Totodată, pe cei interesați în prezentarea propriilor site-uri îi rog să mă contacteze și să-mi pună la dispoziție adresele pentru a le putea face o prezentare.

Astfel, aștept să mă contactați la e-mail:
budo-internet@goplay.com.



Pagini de jurnal (IV)

O călătorie în Japonia

Florian Frazzei

Sportul în Japonia

Japonia, ca țară industrială a impresionat întreaga lume, fiind pe primele locuri în topul mondial. Deși nu posedă materii prime, factorul succesului este munca. Totodată, această țară s-a impus pe plan mondial și în domeniul sportului fie prin performanțe, fie prin capacitatea și preocuparea organizatorică. Să ne amintim de jocurile olimpice de vară de la Tokyo, din 1964 și cele de iarnă de la Sapporo din 1972.

Îmbinarea muncii cu recreerea constituie un aspect întâlnit în activitatea oricărui cetățean. Necesitatea practicării sportului ca factor de destindere în urma încordării intense din viața cotidiană își găsește ecou sub diferite forme: săli de tir cu arcul, săli de bowling (popice), eleștee pentru

pescuit, aparatură mecanică distractivă (pentru verificarea îndemnării), terenuri de baseball, de tenis, etc.

În holul unor instituții (de exemplu la primărie) se întâlnesc dulapuri (nepăzite) în care se află diferite materiale de sport (mingi de baschet, de volei, etc.). Orice funcționar poate să folosească mingiile într-o pauză - executând câteva pase - și după ce s-a destins în acest mod, le depune la loc și-și continuă munca.

Preocuparea pentru sport este dovedită și de programul televiziunii care include numeroase manifestații sportive, pe primul rând situându-se baseball-ul (care este apreciat și popular precum fotbalul în alte țări).

De asemenea, meciurile de sumo sunt mult vizionate. La Tokyo s-a înființat și un muzeu al



acestui sport. Luptătorii (sumotori) au o greutate considerabilă (120-150 kg). Scopul luptei este simplu: a scoate pe adversar din suprafața de luptă — în formă de cerc — sau a-l trânti (în acest scop există vreo 50 de procedee tehnice).

La spectacolele televiziunii se adaugă meciurile de catch, care nu sunt un sport în adevăratul sens al cuvântului, dar atrag mari mase de spectatori. Deși sunt forme prearanjate, realizate cu violență, privitorul acceptă compromisul, extrăgând numai aspectul distractiv.

În învățământ, pe primul plan se situează înotul. Condițiile naturale ale țării (înconjurată de mări și oceane) și clima (subtropicală — căldură și umedeală) au determinat necesitatea ca fiecare cetățean să știe să înnoate, rezultat atât utilitar cât și pentru realizarea marilor performanțe sportive. În curtea fiecărei școli este amenajat câte un bazin de înot (iar la școlile mai mari chiar două: unul pentru elevii mici și altul pentru cei mari).

Profesoara noastră de limbă japoneză ne relata că și la țară se deviază râul și se sapă o groapă în acest scop.

Gimnastica se practică într-o sală (pardositară cu scândură) care are și o scenă pentru serbări.

Obiceiurile tradiționale japoneze crează mari avantaje în folosirea acestei săli în mai multe scopuri. În primul rând, cel care intră într-o clădire, trebuie să se descalțe. Acest obicei cu caracter igienic permite curățarea exemplară a locului. Pe de altă parte în locuințele japoneze nu există mobilă, iar în sala școlii participanții la diferite festivități stau pe gânduri, pe o perniță. În acest fel se pot desfășura și lecțiile de educație fizică și serbările școlare sau ședințele cu



părinții, deoarece suprafața sălii nu este blocată de scaune.

O idee originală este îngroparea unor anvelope de automobil în jurul terenului de sport (de exemplu de handbal). Acestea pot servi drept bănci pentru spectatori sau ca obstacole (peste care se sare, se ocolește sau se târăște). Terenurile sunt acoperite cu nisip, care în climatul umed are aderență cu solul fără a stârni praful. și în școală este prezent baseball-ul și alte jocuri sportive importante (baschet, volei, etc.).

Orice japonez are cunoștințe generale despre judo, deși locul acestui sport se plasează în programul de învățământ numai în cursul superior de liceu și doar pentru băieți.

Deși metrul pătrat pentru construcții se ridică la prețuri fabuloase, totuși suprafața pentru terenurile de sport rămâne o preocupare de prim ordin, fără a fi afectată de alte scopuri.

În schimb se dezvoltă o civilizație a betonului. Am călătorit la 60 de km de Tokyo pe o arteră de ciment înconjurată peste tot de blocuri. Era sufocant și se simțea căldura emanată de acest microclimat.

Mă gândeam că la noi pe DN1 spre Ploiești întâlnim totuși oaze de verdeață (pădurea Băneasa, câmpuri cultivate, etc.).

Japonezii au sărbători ale fetițelor, băieților, bătrânilor, sportivilor, etc. Datele au același număr pentru ziua și lună (3 - III, 5 - V, 10 - X, etc).

Considerăm că Japonia și în domeniul organizării activității de educație fizică și sport rămâne un model aproape ideal.



Alimentație

Alimentația rațională a practicantului de arte martiale

dr. Eduard Sersea

Efectele alimentatiei nerationale

Societatea în care trăim, ritmul accelerat în care se desfășoară viața, griile de zi cu zi, problemele socio-economice, fac ca majoritatea dintre noi să negligeze anumite aspecte ce țin de buna funcționare a organismului și o bună sănătate mentală.

Societatea modernă, oamenii, "suferă" de două "boli" ce afecteză atât fizicul cât și mentalul.

- Una dintre acestea este **sedentarismul** — care s-ar traduce prin lipsa activității fizice necesare pentru a menține organismul într-o formă optimă.

- A două "boală" este **alimentația neratională**. Alimentația neratională se traduce prin supraalimentație, care duce la obezitate sau prin subalimentație, care duce la malnutriție.

Sedentarismul, completat de o alimentație neratională duce la grave boli sistematice dintre care cele mai frecvente și cu cea mai mare rată de mortalitate sunt bolile cardiaice.

Este bine cunoscut că în unele țări superdezvoltate, în care individul lucrează foarte puțin fizic, iar tehnica oferă un super confort, bolile cardiaice sunt foarte frecvente, de asemenea și obezitatea (Anglia, Germania, SUA).

Este adevărat că rasa din care face parte o anumită populație poate influența tendința de îngrășare prin predispoziție genetică, de asemenea clima și tipul de alimentație pot avea o anumită influență.

Astfel, populația anglo-saxonă are o tendință la îngrășare mai mare decât cea latină sau cea de culoare.

Cu toate că există o predispoziție genetică, dacă alimentația este făcută rațional și acest lucru este combinat cu exercițiile fizice, corpul poate fi modelat așa cum vrem fiecare dintre noi.

Asupra **alimentației sănătoase și raționale** mă voi opri în ceea ce urmează.

Alimentația corectă

Alimentația corectă nu este aceeași pentru toată lumea.

Trebuie ținut seama de consumul de energie pe care îl facem zilnic, modul de viață, greutatea corporală, înălțimea și starea de sănătate. Referindu-ne la alimentația celor care practică mișcarea fizică (sport) trebuie avut în vedere felul mișcării, modul de lucru, obiectivele propuse, vârsta practicantului.

Spre exemplu, un halterofil va avea o alimentație total diferită de a unui înotător sau a unui practicant de arte martiale.

Alimentația trebuie făcută direct proporțional cu efortul fizic depus. Astfel, dacă un sportiv face antrenament de trei ori pe săptămână, în zilele de antrenament se va hrăni mai bine, în timp ce în celelalte zile va avea o alimentație de întreținere.

Ca o primă concluzie ce se poate trage este că nu există rețete miraculoase de alimentație, ci pentru fiecare individ în parte trebuie stabilit un mod propriu de alimentație, în funcție de constituția fizică, fiziologie, scopul și modul de lucru al antrenamentului.

De ce acest lucru? — unii indivizi tolerează sau nu un aliment, unii ard mai multe calorii decât alții în aceeași unitate de timp și de

efort.

La fel și refacerea musculară după efort la unii este mai mare la alții mai mică necesitând o alimentație adecvată.

Adresându-mă sportivilor în general și practicanților de arte martiale în special a căror alimentație trebuie să fie de cea mai bună calitate și pe cât este posibil naturală, dat fiind efortul mare și complexitatea mișcărilor, voi încerca să mă refer la modul natural de alimentație fără compuși chimici toxici, anabolizanți și alți compuși dăunători sănătății.

Modul de viață specific practicanților de arte martiale

Este cunoscut faptul că practicanții de arte martiale încă din cele mai vechi timpuri, mai ales cei ce practicau în interiorul mănăstirilor din China, sau samuraii din clanurile japoneze, pe lângă un regim foarte strict de antrenamente aveau și un mod specific de a se alimenta.

Deci, conform tradiției, practicanții de arte martiale ar trebui să aibă cunoștințe solide în ceea ce privește alimentația corectă.

O-a doua concluzie este că oricâtă bunăvoie ar avea un sportiv, oricât de silitor ar fi la antrenamente, dacă organismul nu primește cantitatea necesară de apă și o alimentație adecvată, rezultatele vor întârzia să apară, mai mult de atât, corpul va ceda.

Alimentația rațională constituie unul din factorii de bază ce condiționează evoluția și dezvoltarea armonioasă a sportivului.

Antrenamentele trebuie completate cu un stil de viață sănătos, fără excese (alcool, tutun, etc.), cu o alimentație adecvată și cu odihnă necesară refacerii.

În acest număr voi prezenta rolul alimentelor în organism și procesele ce se petrec în organism pentru a întelege mai ușor de ce trebuie să ne hrănim într-un anumit fel și cu anumite alimente.

Rolul alimentelor în organism

La baza vieții stau prefacele biochimice multiple, legate de schimbările permanente de substanță ale organismului cu mediuul extern. Dintre aceste substanțe fac parte **alimentele**.

Prin aliment se înțelege: orice produs natural sau prelucrat care introduce în organism asigură desfășurarea activităților acestuia în mod normal.

Alimentele îndeplinește trei roluri în organism:

1. energetic;
2. plastic;
3. catalitic.

1. Rolul energetic — presupune arderea substanțelor hrănițoare și furnizarea de energie exprimată în **calorii**.

2. Substanțele hrănițoare care participă la refacerea țesuturilor uzate sau formarea de țesuturi noi în special la vîrstă creșterii au rol plastic.

3. Rolul catalitic — constă în acțiunea unor compuși chimici din alimentație, care intervin direct în procesul de asimilație și dezasimilație.

Alimentele sunt împărțite în:

- **esențiale** — adică indispensabile organismului;
- **neesențiale**.

Din alimentele esențiale fac parte zece aminoacizi (lizina, triptofan, fenilina, metionina, cistina, leucina, izoleucina, treonina, tirozina, valina), principalele vitamine, mineralele, precum și câțiva acizi grași.

Alimentația omului se constituie din următoarele substanțe nutritive: proteine, lipide (grăsimi), glucide (zahăruri), vitamine, săruri minerale și apă.

Principalele furnizoare de energie sunt glucidele și lipidele, proteinele fiind foarte importante pentru funcția lor plastică și de stimulare a unor funcții vitale.

Rolul plastic mai are și grăsimile, precum și sărurile minerale.

Rolul catalitic revine vitaminelor și sărurilor minerale.

În numărul viitor vom vorbi despre vitamine și rolul lor în organism.

PREGĂTIREA DE SPECIALITATE A LUPTĂTORILOR DIN

SERVICIUL PRIVAT DE PAZĂ ȘI PROTECȚIE

 Claudiu Sgandăr

TEHNICI DE IDENTIFICARE (II)

Tehnicile biometrice sau antropometrice:

Sistemele de identificare antropometrice își găsesc aplicarea la controlul accesului în zonele de securitate deosebită. Ele prezintă o superioritate întrinsecă în sensul că recunosc persoana prin anumite caracteristici fizice unice precum:

- geometria mâinii;
- amprentelor digitale;
- dinamica semnăturii;
- amprenta vocală.

Ansamblul aplicațiilor în acest domeniu funcționează după aceeași schemă: datele morfologice sunt memorate într-o primă fază, numită fază de învățare sau înscriere pe rol. În acest sens, se efectuează o serie de înregistrări ce permit sistemului să realizeze o medie de parametri pertinenti, corespunzători individului, și care constituie profilul echivalent al acestuia.

Informația este apoi stocată, atât în memoria sistemului, cât și pe o cartelă magnetică pe care individul o va introduce înaintea fiecărui acces. La fiecare lectură, sistemul compară datele din memorie cu cele ale solicitantului de acces. Se poate vorbi despre "configurare" atunci când sistemul compară identitatea persoanei care solicită accesul, cu profilul echivalent al acesta, profil memorat în fișierul de date. În afara siguranței identificării, ceea ce constituie un avantaj major al acestor sisteme, ele permit evitarea tuturor inconvenientelor legate de folosirea cartelei de identitate: pierdere, furt, lipsa de la portofel, etc.

Dacă există și anumite deficiențe, acestea sunt legate de persoanele cu drept de a aproba accesul, problemă care, de altfel, există la toate punctele de control.

În același timp, anumite caracteristici ale acestor tehnici ridică probleme în ceea ce privește integrarea lor în instituție, deoarece de exemplu, tehnologiile de vascularizare a retinei, chiar dacă sunt inofensive, neliniștesc pe cei care le folosesc, iar identificarea pe

baza amprentelor digitale sau a geometriei mâinii au conotații judiciare ce pot accentua sentimentele negative.

Acest aspect care până acum a îngreunat introducerea tehnologiilor biometrice, pare să-și fi pierdut importanța în fața rigorii rezultatelor obținute în controlul accesului în obiective.

1. Amprenta vocii sau recunoașterea vocală:

O înaltă fiabilitate a sistemelor bazate pe această caracteristică ar trebui să țină seama de frecvențele secundare, care nu sunt modificate de diferitele alterări ale vocii. Aceasta fiind foarte greu de realizat în practică, sistemele funcționează pornind de la codificări liniare ale emisiei vocale, procedeu care nu elimină posibilitățile de imitare.

Aceste sisteme sunt prin urmare, utilizate în prezența agenților de supraveghere care validează cererea de acces. Folosirea lor presupune formarea, de către cel care solicită accesul, a unui cod și tripla repetare a unei parole.

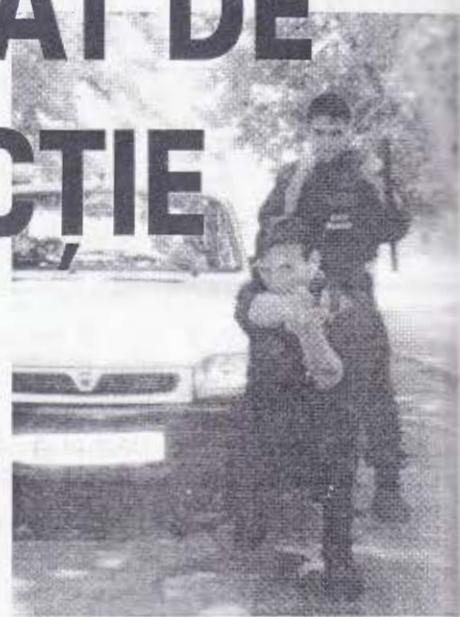
2. Amprentele digitale:

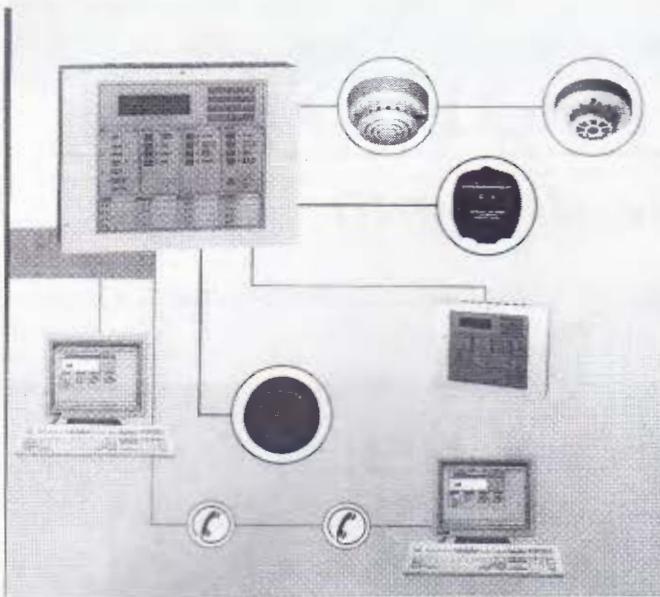
Amprentele digitale constituie la ora actuală un standard de identificare fiind stabile în timp și la agresiuni. Tăieturile, efectul de baie, tensiunea arterială, etc, nu au efect asupra dimensiunii parametrului verificat.

Solicitantul de acces pune degetul pe o lentilă, lungimile de undă corespunzătoare luminozității de reflexie a degetului sunt măsurate și comparate (ceea ce permite detectarea unui deget "fals").

3. Geometria profilului:

Solicitantul de acces se prezintă din profil unei





camere video (C.C.D.) respectând însemnările marcate pe sol. Camera video se poziționează la înălțimea convenabilă pentru evaluarea a circa 20 de parametri. Barba, ochelarii și alți parametri variabili sunt excluși de la măsurătoare.

4. Geometria mâinii:

Este o tehnologie înrudită cu cea a amprentelor digitale, în care sunt reținuți numai parametri volumetrici:

- lățimea degetelor;
- lățimea palmei;
- curbura contururilor.

În schimb petele, inelele, pansamentele nu sunt reținute datorită unui sistem de respingere a datelor aberante. Complexitatea parametrilor de evaluat încadrează acest procedeu în categoria celor de securitate deosebită. Învățarea caracteristicilor unei persoane durează mai puțin de două minute, iar recunoașterea, sub două secunde.

5. Dinamica și energia semnăturii:

În această tehnică se clasifică și se măsoară parametrii de energie și dinamică.

Solicitantul trebuie să semneze, de exemplu, pe un carnet care este așezat pe o plăcuță, iar identificarea se bazează pe analiza vitezei cu care apare semnătura. Acest procedeu poate fi folosit și în domeniul identificării destinatarului sau expeditorului de mesaje.

6. Vascularizarea retinei:

Este o tehnologie de performanță ridicată, sigură și în mod cert, cea mai folosită împreună cu cea de geometrie a mâinii. Solicitantul trebuie să privească un ochi printr-un vizor și să acioneze o diodă, pentru ca o mică rază de infraroșu, să cuprindă ochiul și să măsoare variațiile luminoase ale vaselor sanguine.

Zvonurile privind nocivitatea acestui procedeu s-au dovedit nefondate, deoarece lungimile de undă utilizate sunt inferioare standardelor potențial periculoase. Vârsta și majoritatea maladiilor (cu excepția cataractei, a vibrațiilor și a bolii lui Hylay) nu influențează rezultatele identificării.

7. Alți identificatori:

Diferiți factori, printre care și dorința multor utilizatori de a poseda un mijloc de control al accesului care să arate ca o cheie, au convins mulți producători să modifice forma cartelelor magnetice, a celor cu particule sau a ecusoanelor de recunoaștere. Au apărut astfel, chei electronice, ecusoane magnetice în formă de "T" inserabile, etc.

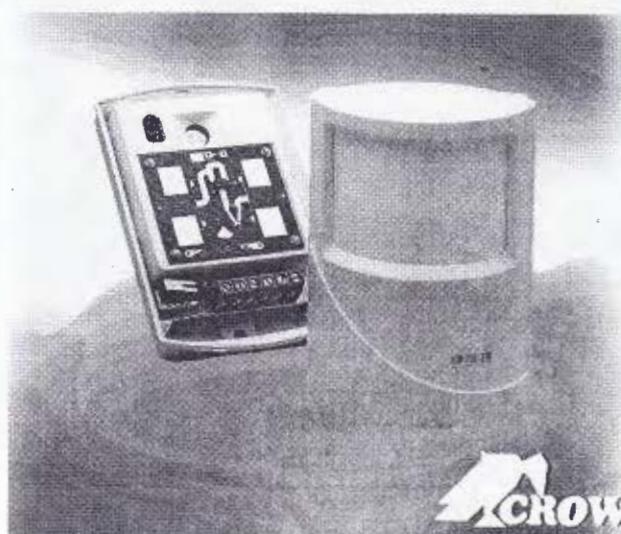
Necesitatea integrării sistemului

Dacă acest concept, de control al accesului, nu a evoluat de o manieră deosebită de-a lungul vremii, în schimb performanțele sistemelor actuale permit utilizarea lor în soluționarea unor probleme ce depășesc simpla triere la intrare. Sunt folosite din ce în ce mai mult în evidență circulației indivizilor, în gestiunea datelor privind accesul în obiectiv precum și a celor referitoare la diferite alte activități.

Toate acestea presupun o anumită integrare a unui astfel de sistem în ansamblul activităților instituției. Prin urmare, alegerea lui trebuie să fie rezultatul unei pregătiri minuțioase și a unei colaborări deosebite cu instituții specializate în acest domeniu, pentru a-i putea asigura, împreună cu utilizatorul, concepția, instalarea și menținerea în funcțiune.

În încheierea articolului, amintim sportivilor și sportivelor ce vor să practice meseria de agent de pază și protecție, adresa sponsorului acestei rubrici:

S.C. SSP GUARD SERV S.R.L.
Str.Blajel nr.2, Bl. V4, Sc.1, Ap.1,
Sector 3, București, telefon 321.48.77



serie tehnică - caiet tehnic arte marțiale

KOBUDO - KOROKAI*Combinăție de luptă*

Mihai Ionescu Leonard & Claudiu Sgandăr

Execuță: Mihai Ionescu Leonard & Claudiu Sgandăr



1. Cei doi luptători se află în poziție de gardă.



2. Luptătorul cu nunchaku schimbă gardă; luptătorul cu tonfa schimbă gardă în funcție de mișcarea adversarului.



3. Luptătorul cu nunchaku aruncă arma (element surpriză); luptătorul cu tonfa eschivează și blochează în același timp.



4. Profitând de elementul surpriză, luptătorul cu nunchaku execută secerare prin întoarcere, doborându-și adversarul.

serie tehnică - caiet tehnic arte marțiale

RYOGEN RYU HEIHO BUGEI

Iaikenpo - Yuki chigai

 Cristian Ozon

Execută: Cristian Ozon & Cristian Pârvu & Paula Ozon



1. În Japonia medievală samuraii se deplasau pe partea stângă deoarece săbiile erau ținute pe această parte. Dacă ar fi circulat pe partea dreaptă, exista riscul ca tecile să se atingă, jignire care se finaliza prin duel. Totodată, circulând pe partea stângă, săbiile se puteau scoate foarte ușor din teacă, acordând șanse egale războinicilor. În kata Yuki Chigai (Trecând pe lângă) este exemplificată o tehnică de ambuscadă în care doi adversari trec pe partea neconvențională, blocând utilizarea săbiilor. Unul trece în față, celălalt rămâne puțin în urmă...



2. Agresorii atacă.
Cel din față inițiază atacul,
cel atacat lovește cu tsuka
gashira (capătul mânerului)
ganmen ate și...



2 a. Vedere în oglindă
(din partea cealaltă a
planului).

吉立流



3. ...se întoarce brusc, blocând atacul celuilalt agresor cu hidari
katate uke nagashi și...



4. ...taie shomen giri (tăietură la nivelul capului); se poate tăia și
suichoku giri (tăietură verticală) și...

5. ...se întoarce și execută aceeași tăiere asupra agresorului care și-a
revenit din șocul loviturii cu mânerul sabiei și se pregătea de atac.

serie tehnică - caiet tehnic arte martiale

KYOKUSHIN KARATE

Combinație de luptă

✉ Claudiu Sgandăr

Execută: Nicoleta Cheoseaua & Marian Rîșnoveanu



1. Tori și Uke în *ju kamae*.



2. Tori atacă *mae geri chudan*; Uke execută eschivă laterală și *gedan barai*.



3. Uke — *gedan mawashi geri*, cu secerarea piciorului de sprijin.



4. Uke — contraatac *chudan gyaku tsuki*.

serie tehnică - caiet tehnic arte marțiale

AIKIJUTSU - TAKEDA RYU MAROTO-HA

Aplicație de luptă

 Roland Maroteaux

Execută: Roland Maroteaux & Serge Charlopeau



1



2



3



4

serie tehnică - caiet tehnic arte martiale

JU JUTSU

Tokui Tori Waza

➤ Tudor Stanciu

Execută: Tudor Stanciu & V. Ganea

1



1. *Mae geri kekomi; hidari yori ashi sabaki.*

2



2. *Pozitie intermediară (sukui uke/gyaku eri te dori).*

3



3. *Gyaku ashi harai*

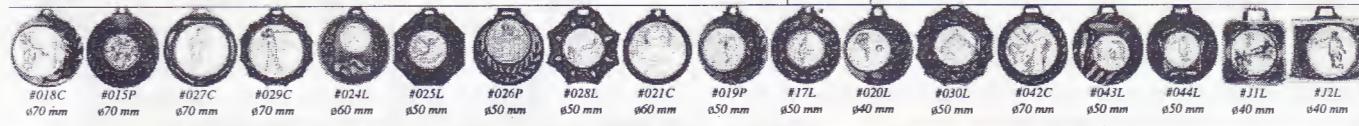
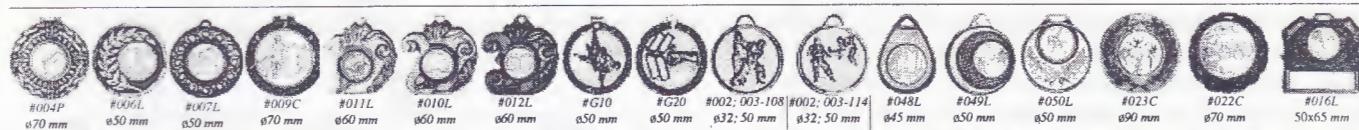
Cupe, medalii și trofee

O multitudine de medalii și cupe*, specifice artelor marțiale. Pentru federații și comenzi mai mari de 100 de bucăți se face reducere 20%.

*în stoc în perioada octombrie-noiembrie avem doar cupe)



#20561/2; #20561/1; # 20561 | #20544/2; #20544/1; # 20544 | #20575 | #20529/2; #20529/1; # 20529 | #20566 | #20524/2; #20524/1; # 20524 | #20503/2; #20503/1; # 20503



Trofee compuse

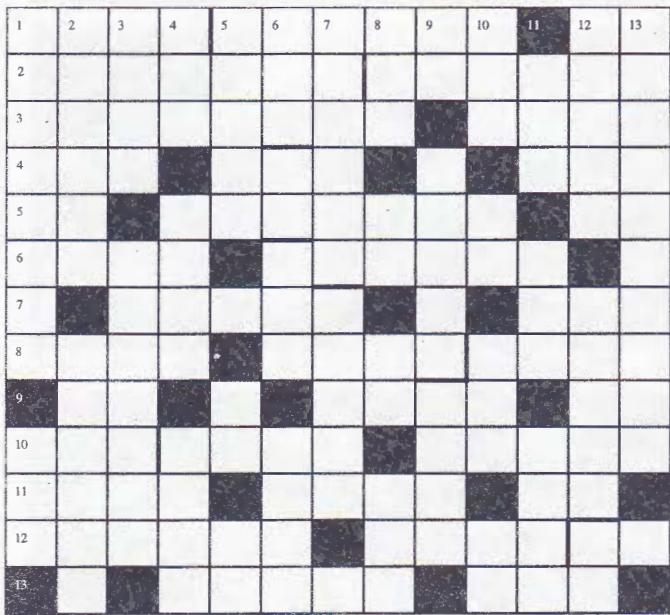


1 - #5184 h-37 cm

2 - #5185 h-53 cm

3 - #5187 h-110 cm

Din artele martiale...



Orizontal: 1. "...-Jime". Strangulare cu brațele și cu gambele (judo) - "...Duong Tan". Poziție oblică, de bază, cu mâinile pe coapse (qwanqido). 2. Răsturnare completă a adversarului prin pivotarea copului său aflat în dezechilibru, ținând centura sa cu o mână, pe deasupra brațului lui (sumo). 3. Gravurile în basorelief cu care, uneori, era decorată lama unei katana - nume dat lui Bachus. 4. "Acum", "în prezent", în limba japoneză - "Mekugi...". Orificii pentru plăsele katana, în general, în număr de două - "Roșu" în limba japoneză. 5. Barbu Eugen - Yokozuna (1758-1805) - Câine! 6. Aliat - Întemeietorul stilului de kenjutsu Gan Ryu (Kojiro). 7. Fără asperități - "Perucă" în limba engleză. 8. Rezistent la boli - Tehnici de proiectare la sol a lui uke, fie rămânând în picioare (tachi-waza), fie aruncându-le la sol pentru a ajuta mișcarea de proiectare (sutemi-waza — judo). 9. În vogă! - Înceată - Uechi Wakashima. 10. "Proiectarea opusă". Torii înconjoară talia lui uke coborând bazinele, apoi se lasă pe spate, antrenându-l pe acesta într-un dezechilibru spre înainte (judo) - "...Shinto Ryu". Importantă școală de sabie ce se trage din Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, întemeiată de maestrul Motonobu, care a dat acestei școli numele său. 11. "Uechi...". Studiere și repetare unei mișcări executate cu un partener, fără ca mișcarea începută să fie dusă până la capăt, atât timp cât nu este perfectă (judo) - Denumire dată speciilor de plante decorative și medicinale, toxice, din genul aconitum - În smoc! 12. Traș în fire - Yokozuna (Umi). 13. "...-Tsuki. Lovituri executate cu capul (sau tsu-ate — aikido) - "...Ryu". Veche tradiție a artelor martiale, conform căreia sunt folosite, combinat, procedee tehnice ale mânuirii lăncii (yari) cu cele ale disciplinei ju jutsu.

Vertical: 1. Prima poziție a arcașului, gambele depărtate la lungimea săgeții, vârfurile picioarelor în afară, pe aceeași linie cu centrul țintei (kyudo) - "Nagashi...". Blocaj al unei lovitură, prin "ștergere" (karate). 2. "...-Uchi". Atac vertical ascendent, din față, executat în general cu palma. Blocarea loviturii se efectuează cu tenbin nage (aikido) - "...Tsukami Uke". Blocaj efectuat prin apucarea ambelor mâini (karate). 3. "Hira...". Vârful plat al săgeții (kyudo) - Fondatorul școlii de ju jutsu, Kushin Ryu, școală perfecționată pe la

1720, la Edo, de nepotul său Nagoyasu. Orientarea și metodele de învățare din această școală sunt aproape la fel cu cele de la Kito Ryu (Nogakatsu). 4. A se ivi - "...-Gatame". Luxarea brațului prin răscuirea copului pe o parte, în tehnica la sol (judo) - Râu în vestul Indiei. 5. "...kamae". Poziție de așteptare a luptătorilor, aflați față în față pe tatami, înaintea începerii luptei (kendo, karate) - "...Jutsu". Tehnica mânuirii puști și a explozibililor, dezvoltată îndeosebi de școală Daido Ryu - În față! 6. "Inițiativă defensivă". Acțiunea de începere a unei mișcări de apărare (contră), de îndată ce este percepă intenția de atac a adversarului. Această acțiune îi dă posibilitatea luptătorului care intuiște atacul adversarului să-l blocheze și să contraatace imediat - Atât! 7. Denumire indoneziană a "puterii spirituale a individului", unul dintre cele cinci aspecte pe care se pune accent în acest stil (Setia-Hati Terate). 8. Refren la colinde - Maestru - "Hi...". Studiu al relațiilor dintre lumea materială și planul divin, ezoteric, studiu rezervat gradelor kyoshi și taishi din această disciplină (wa-jutsu) - Diminutiv feminin. 9. "Corp", în limba japoneză - Proiectare de sold cu măturarea coapsei adversarului pe partea exteroară, ținându-și centura pe deasupra brațului său (suma). 10. Vine pe la gene - Akira Kurosawa - "Război" în limba engleză - "...-Tsuki". Lovitură de pumn circulară, în măturare orizontală (karate). 11. Multiplă campioană națională și internațională, antrenare la clubul de karate "Astra Cluj Napoca" (Kerekes) - "...-Nami". Una dintre cele 10 mișcări, executate în poziția stând (în picioare), din Hasegawa Eishin Ryu, kata tipică pentru școală Muso Shinden Ryu Batto Jutsu (iaido) - Renumită alpinistă japoneză (Michiko, n. 1942). 12. "...Ryu". Școală de arte martiale în care se foloseau săbi de lemn curbat, acoperite cu stofă albă (shirobo). Este una dintre ultimele școli care au întrebuințat aceste arme pentru antrenament, desfășurat după normele antrenamentului de kendo clasic - Întemeietorul școlii tradiționale de so-jutsu (sau yari-jutsu), Shinden Fudo Ryu, la Edo, în secolul al XV-lea. În această școală au predat mai ales yamabushi, iar tehniciile acesteia au rămas secrete până în prezent (Kanja Yoshiteru). 13. Yokozuna (1903-1971).

Dicționar: EVAN, IMAI, NIRA, WAR, WIGIAMAGI.

✉ Costin V. Trifan

A	E	I	O	A	T	A	M	A	I	O
E	T	I	R	A	T	D	E	W	A	N
O	M	I	A	M	A	G	M	O		
K	O	M	I	A	G	E	A	R	I	M
U	R	A	N	A	G	L	I	N	A	W
O	G	K	K							
I	M	U	N	N	A	G	E	W	A	Z
M	N	E	T	E	D	T	W	I	G	
U	N	I	T	S	A	S	A	K	I	O
B	E	O	N	O	G	A	W	A	I	N
A	M	A	A	N	A	U	A	K	A	
N	O	R	I	M	O	N	O	E	V	A
I	H	I	T	A	T	E	H	I	N	E
A	H	I	T	A	T	E	H	I	N	E
A	A	H	I	T	A	T	E	H	I	N



• **Ticu Mădălin Savu, Craiova** - În primul rând vă mulțumesc pentru aprecieri. Mă bucur că articolele sunt exact ceea ce ați dorit dumneavoastră și, sperăm noi, nu numai dumneavoastră. Manuale de limba japoneză și chineză au apărut, dacă nu mă înșel chiar în două ediții, deci un astfel de manual nu este în atenția noastră imediată.

• **Mihai Balfă, Tulcea** - Pentru a primi materialele dorite trebuie să achitați anticipat contravaloarea. Tao of Jeet Kune Do a costat 500000 lei, dar nu mai este în stoc. Celelalte cărți au prețurile în paginile revistei.

Vă mulțumim pentru fidelitate.

• **Nicolae Gramovschi, Lugoj** - În primul rând armată ușoară! Prețul cărților importate îl găsiți în paginile revistei. Cărțile din colecția Combat vor costa între 2 și 10 USD.

Vă mulțumim pentru interesul acordat firmei noastre.

• **Laszlo Levente, Sâangeorgiu de Mureș** - Mă bucură interesul dumneavoastră pentru lucrarea de taiji și qi gong. Din păcate lucrarea despre care amintiți în scrisoare nu este în atenția noastră deocamdată. Efectul bilelor chinezești constă într-o mai bună circulație a energiei interne, prin stimularea punctelor sensibile din palmă. Sincer să fiu, nu știu de ce asiaticii au culoarea galbenă, după cum nu știu nici de ce noi suntem albi. Cred că provenim din trunchiuri ușor diferite, în ceea ce privește evoluția noastră genetică. Se pare că funcționarea despre care vorbeați în scrisoare a fost cinstită. Mulțumesc foarte mult și pentru urare. Lucrările la care vă referiți nu au fost terminate de autori. Nu prevăd prea curând o colaborare cu domnul Laiber în direcția pe care o sugerați dumneavoastră. Nu cunosc nici dacă există gradul de rudenie despre care întrebăți între cei doi maestri. Domnul Mihai Ionescu Leonard va publica în curând o carte despre Korokai în care armele vor fi foarte bine reprezentate. Încă o dată mulțumim pentru urări.

• **Lazăr Maria, Sighișoara** - Nu am reeditat lucrarea Karate Kata Shotokan. Probabil că la începutul anului următor o veți găsi în librării.

• **Neciu Alexandru, Alexandria** - Informațiile despre cărțile existente în stoc le puteți găsi în interiorul revistei sau contactându-ne telefonic.

• **Băniță Alexandra, Brașov** - Vă doresc succes în continuare. În legătură cu polițeaua adresării, aceasta nu are legătură cu vârsta. Interesant răspunsul la concurs, însă foarte lung. Cel care a câștigat, a formulat totul într-o singură frază.

• **Oprișan Ciprian, Giurgiu** - Regret, însă nu pot să vă dau o informație exactă în legătură liceul în care se studiază limba chineză. Vă pot spune însă că dacă doriți să studiați limba chineză este suficient să intrați la facultatea de limbi străine unde puteți alege ca limbă secundară limba chineză. Mulțumim pentru aprecieri.

• **Bogdan Georgel, Trestenic** - Hotărârea de retipărire a unui volum se face în funcție de cât de des este solicitată după epuizare. Dacă frecvent un titlu este solicitat și noi nu-l avem în stoc, acesta se retipărește. Dacă însă doar sporadic este solicitat, reapariția aceluiași volum este reprogramată. Cărțile retipărite sunt anunțate în revistă. Lucrarea Capoeira a costat 600000 lei, dar nu o mai avem în stoc.

• **Sanda Gheorghe, Caransebeș** - Cărțile solicitate sunt în curs de apariție în limba română. Pe măsură ce vor apărea, vor fi anunțate în paginile revistei. Ne cereți să fim mai receptivi cu admiratorii. După cum am mai spus în cadrul acestei rubrici, răspunsurile le primiți în revistă, nu personal, iar revista apare din două în două luni.

• **Lucaciu Remus, Timișoara** - Nu vă putem trimite un pașaport sportiv. Veți primi un astfel de pașaport în momentul în care veți fi legitimat la una din federațiile recunoscute de MTS.

• **Iosifescu Octavian, Brașov** - Vă mai aștepțăm și la alte concursuri.

• **Şerban Constantin, Zărnești** - Cărțile solicitate nu mai sunt în stoc.

• **Geană Andrei, București** - Mulțumim pentru răspuns. Nunchaku nu avem în clipa de față în stoc.

• **Ioana Daniel, Tg-Jiu** - Pentru a primi lucrările dorite trebuie să achitați contravaloarea lor. Lucrările încă se găsesc în stoc.

• **Dărăbanț George Cătălin, Satu Mare** - Prețul cărților este de 500000 lei/bucată și nu sunt toate în stoc. Colecția Combat va apărea la jumătatea lunii octombrie și o puteți comanda la sediul editurii noastre.

• **Nicolae Stelian, Alba Iulia** - Vă mulțumim pentru aprecieri. Pentru abonament puteți lua legătura cu noi telefonic. Oricum, le pregătim abonaților noștri o surpriză plăcută pentru anul următor. Interesant răspunsul la concurs.

• **Szabo Iuliu, Timișoara** - Mai încercați.

• **Szabo Suzana, Timișoara** - Dacă nu este albă, atunci sigur este neagră!

• **Pascu Vasilică, Sudiți** - Trebuie să urmați procedurile obișnuite pentru a comanda.

• **Gheorghe Marius Angel, Câmpina** - Mai mult chiar decât răspunsul mi-a plăcut atitudinea care răzbate dincolo de rânduri. Ceva ce-mi aduce aminte de Kyokushin Karate. Chiar sunt curios ce artă marțială practicați. Poate îmi trimiteți un răspuns.

• **Ciubotaru Vlad Andrei, Bacău** - Este de preferat ca exercițiile de culturism să le lucrezi în regim de viteză și nu cu îngreunări mari, pentru masă musculară. Vom introduce în curând și o rubrică în genul celei solicitate de dumneavoastră. O katana este în jurul a 150 USD, protecțiile dentare la 1,7 USD, ecusoanele au prețuri în funcție de mărimea lor.

• **Filip Marius, Izvoarele** - Pentru cantități mari de produse se face reducere de 20% din prețul de vânzare. Titlurile aflate în stoc noi le reactualizăm în fiecare număr al revistei noastre. Dacă doriți informații suplimentare ne puteți contacta telefonic.

• **Ilinca Ovidiu, Năvodari** - Sper că a ajuns lista de prețuri la dumneavoastră. Deocamdată nu avem medalii în stoc.

• **Leahu Eduard, Roman** - V-am expediat lista de prețuri. Plata se face anticipat pentru produsele comandate.

• **Ciprian Pârvu, Buzău** - Mulțumim pentru aprecieri. Vă mai aștepțăm la concursul Ronin.

• **Grigorescu Liviu, Caracal** - Vă mai aștepțăm și cu alte scrisori.

• **Chiriac Claudiu, Râșnov** - Ne bucurăm că citiți revista noastră.

• **Alin Badea** - Din păcate, cartea pe care o doriți nu este în planul nostru editorial de perspectivă apropiată. În numerele următoare vom scrie și despre Enshin Karate.

• **Bokor Gabriela, Tg-Mureș** - Din păcate cărțile solicitate nu mai sunt în stoc.

• **Gheorghe Bogdan, Tg-Mureș** - Cartea a costat 600000 lei. O vom avea în stoc în aproximativ 60 de zile.

• **Hârșu Alin, Turcinești** - Vom reedita "Tehnici Secrete" la începutul anului viitor.



RONIN

POVESTIRI DIN LUMEA ARTELOR MARTIALE



pagini realizate de Gaby Oancea



Capătul drumului

Băiatul de la grajduri visa.

Este adevărat, nu locuia la Edo, ci într-o provincie îndepărtată, nu era fiu de samurai, sau rudă cu daimyo-ul său, însă visa...

Se vedea într-o oglindă a speranței purtând o platoșă mare, un coif de războinic și marele ansamblu — katana și wakizashi — la brâu. Se mai vedea în fruntea unei armate numeroase luptând aprig ca un mare...

Brusc, o palmă aspiră, mare și grea, îl trezi din meditație.

- Curăță-ți balega de pe picioare și du mâncare la cai. Da' repede!

Era grădărul seniorului, în grija căruia fusese dat.

Parcă ieri fusese adus de tatăl său și încredințat acestuiu munte de om, pe care îl considera binefăcătorul, dar totodată pedeapsa vieții sale.

Încerca mereu să urmărească exercițiile luptătorilor clanului, încerca să repete mereu în ascuns ceea ce văzuse, dar Takamoto — grădărul, îl pedepsea și-i spunea:

- Nu poți ajunge samurai în acest fel, aşa că efortul îți este inutile. Încearcă să faci bițe ceea ce ai de făcut și atunci stăpânul va observa progresul tău; vei avea șanse mai mari să-ți împlinești visul.

Dar Hayashi nu credea aceste cuvinte.

În ziua în care a fugit de la grajduri a crezut că într-adevăr, drumul său pe calea destinului era drept.

Primul popas l-a făcut la un han la care poposise și Takashi Dosan, unul dintre cei mai mari spadasini ai epocii. Abia după ce acesta plecase, aflat Hayashi că sub același acoperiș cu el se aflase acel legendar luptător.

...a luat o hotărâre importantă. A jefuit pentru prima dată, iar cu banii obținuți și-a cumpărat marele ansamblu.

- Sunt elevul marelui Takashi Dosan, am locuit cu el sub același acoperiș. Sunt samurai neînvins aflat în slujba împăratului, în regimentul de gardă, stegarul al patrulea, coloana șapte, poziția 28.

Oamenii simplii îl priveau cu respect — priviți, trece un mare luptător — spuneau ei.

Multe școli de sabie întâlnite pe drum îl rugau să le țină cursuri. El le cerea plata înainte, apoi se făcea nevăzut.

În una din zile, doi tineri samurai discutau despre oportunitatea unei posturi finale sau mai joase într-o luptă cu mai mulți adversari. Unul susținea că marele Dosan adoptă uneori o postură, altele o adoptă pe celalalt. Celălalt afirma că postura lui Dosan este una singură, indiferent de numărul și statura adversarilor.

În acest timp, Hayashi tocmai își făcuse apariția și-și însira titlurile închipuite.

Cei doi tineri s-au apropiat de el și i-au pus întrebarea care îi frământa.

Impostorul și-a schimbat culoarea feței, dar a continuat netulburat:

- Da... da... Se poate ș-așa - ș-așa...

Tinerii au făcut o grimă de dezgust, l-au privit tăios, i-au întors spatele și-au plecat fără să-i mai adreseze un cuvânt.

În acea clipă Hayashi a simțit un fior rece care îi străbatea întregul corp. Trebuia să-și găsească o nouă îndeletnicire.

Și-a adus aminte de povestirile cu spioni și ucigași pe care le auzea de la bunul său. Poveștile despre temuții ninja...

Cine erau acești ninja? Nimeni nu știa. Deci și pericolul era mai mic de a fi descoperită impostura.

A fost la început la un senior. Acesta i-a dat să mănânce, i-a dat un serviciu și s-a încrezut în el.

În acest timp însă, el a început să mai lucreze și pentru alți seniori.

Nici nu era prea greu. Aceeași informație o vindea de cinci ori. Acea informație nu mai valora nimic.

Însă la un moment dat, seniorii au început să bănuiască că se întâmplă ceva necurat. Știau totul despre dușmanii lor, dar și dușmanii lor știau destul de multe despre ei.

L-au pus pe Hayashi să cerceteze ce se întâmplă. Hayashi a tras repede o concluzie — cineva trădează, cineva dorește moartea seniorului...

Era prea dibaci trădătorul, se credea infailabil. Dar toți auziseră despre celebrul ninja al celuilalt senior. Și atunci Hayashi a primit ordinul de a-l omorâ pe slujitorul seniorului adversar.

Aici a apărut marea dilemă a Tânărului ninja...

Ce personalitate a imposturii să omoare. Pe oricare o omoră însă pierdea o sursă de informații foarte importantă, iar păienjenișul rețelei sale putea să cadă. A decis în cele din urmă să rămână cu primul stăpân. Însă informațiile pe care le furniza acum erau simple copilării, de multe ori inventate chiar de el.

Nu a trecut mult și stăpânul său a înțeles cine fusese trădătorul.

Lui Hayashi însă simțurile i se ascuțiseră. În seara în care seniorul ordonase uciderea sa, a dispărut.

Și nimeni nu a mai auzit despre el niciodată nimic.

Hayashi a decăzut încet, dar sigur.

A început să se gândească cu nostalgia la perioada în care erau un mic copil ce lucra la grajduri, la imensul Takamoto, la aburul cald al cailor ce ieșea în aerul rece al dimineții. Brusc, o nostalgia fără margini l-a cuprins. Dorea din tot sufletul să ajungă acolo.

S-a întors acasă după douăzeci de ani.

Era atât de înfometat încât, atunci când s-a apropiat de intrarea în sat, l-a atacat pe primul călător, l-a ucis, l-a jefuit și a început să mănânce hulpav din turtele de orez pe care acesta le avea în desagă.

După ce s-a săturat, a început să privească ceva mai atent chipul călătorului. Parcă prin ceață, a început să se contureze chipul lui Takamoto, binefăcătorul său. Dar Takamoto, pe vremuri, era un munte de om și era cu mult mai Tânăr... Un ușor tremur cuprinse fărâma de suflet ce mai exista în străfundul copilului de demult.

- Acum! sună comanda scurtă și un noian de ciomege se abătură peste silueta lui Hayashi. Erau sătenii care fuseseră anunțați de un copil care surprinsese tragedia petrecută la intrarea în sat.

Și prin acel noian, Hayashi vedea și chipul părinților săi...

Erau ultimele sale clipe și se întreba de ce oare simțea o astfel de bucurie, o asemenea eliberare. Apoi, odată cu linisteala supremă ce îi învăluia spiritul înțelese:

Ajunsese cu adevărat la capătul drumului!

UMOR

☺ Un Tânăr tsutsumaka (practicant de Tsu Tsu Maki Ryu) se adresează tatălui său:

- Tată, te rog frumos să-mi dai bani să plătesc cursurile de arte marțiale.

- Bine, dar ce-ai făcut cu banii pe care îi-am dat ieri pentru același lucru, întrebă tatăl nedumerit...

- I-am dat unei bătrâne, răspunde Tânărul tsutsumaka.

- Bravo tinere, se bucură tatăl, brusc încântat de fapta bună a fiului său, bazată pe buna educație primită acasă. Și ce era bătrâna, o cerșetoare? întrebă în continuare tatăl.

- Nu, era tanti de la cofetăria din colț...

☺ Doi tineri căsătoriți, întorcându-se de la antrenament, discutau:

- Nevasta mea este ca o păsărică, spuse unul. Niciodată nu-mi iese din cuvânt. Ai zice că-mi ciugulește din palmă.

- Da, și a mea tot ca o păsărică se comportă, spuse celălalt, numai că ea îmi ciugulește din... buzunar.

☺ Examen de grad la o sală de Tsu Tsu Maki Ryu, unde preda un instructor care fusese coleg cu fondatorul stilului, Make Tsutsuleasa.

Guriță luase toate probele fizice, însă se pare că

la examenul teoretic rezultatul nu era prea bun, astfel că fusese respins.

După examen, Guriță este chemat de instructorul său:

- Bine măi şobolanule, să iei tu examenele practice și să nu treci de istorie. Păi eu, când am dat examen, am fost cel mai bun din serie la teorie...

- Da sensei, răsunse Guriță, dar pe vremea dumneavoastră, istoria... era mai scurtă!

☺ După antrenament, profesorul discuta cu tsutsumaka (elevii săi):

- Măi, ce fior te cuprinde când vezi un meci de Tsu Tsu Maki Ryu... O asemenea energie răzbătă din corporile încleștate într-o luptă titanică, încât ai impresia că se înfruntă cerul cu pământul. Voi ați văzut vreun astfel de meci?

- Da, răsunseră tsutsumaka în cor, la televizor.

- A, nu, nu la televizor, la sală...

- Nu, pe mine nu mă lasă tata să scot televizorul din casă ca să-l aduc la sală, spuse nedumerit, Guriță, purtătorul de cuvânt al celorlați.

☺ După antrenament, drumul lui Guriță spre casă trecea prin piață. La o tarabă un bătrân vindea fructe.

- Moșule!

- Da, vă rog...

- Sunt mari merele? întrebă Guriță.

- D-apoi, alea mari, da, alea mici nu...



CONCURS RONIN

CONCURS NR 27

“Hoemon are meritul de a proceda cum trebuie nu pentru că profesorul lui, deși mediocru, este un bun pedagog, ci pentru că este consecvent și perseveră la ceea ce face.

În fond, maestrul este degetul care arată luna.”

Câștigător:

Creț Iulian, Hanu Conachi

Un volum - Pregătirea atletică a sportivilor - de D. Gârleanu.

CONCURS NR. 27

• În sala lui Hozoin elevii se pregăteau fizic în primul rând. Începătorii erau așezăți pe rânduri și sacadau executau tehnici până la epuizare. De asemenea, profesorul nu-i arăta nimic elevului atât timp cât nu sesiza un progres cât de mic din partea acestuia. Abia într-un final, la gradele superioare, se începea pregătirea spirituală, ca un drum ce duce de la fizic către satori.

• În sala lui Raibaka, începătorii impleteau din prima zi pregătirea spirituală cu cea fizică, în proporție egală. Exercițiile de luptă, exercițiile de meditație, exerciții care, credea maestrul, duc către conturarea și împlinirea viitorului luptător.

Intrebare: Care dintre cele două căi credeți că este cea bună? Pregătirea tehnică până la un anumit nivel urmată de o pregătire spirituală adecvată, sau împletirea acestora de la bun început?

Agenția cu adrese

NIN JUTSU



Romania SHIBU CHO:
Cristian LAIBER
4 Dan Bujinkan Shidoshin
Stagi - Formari Instructori - Afiliere Dojo-urilor - Teste grad

Dojo-urile oficiale recunoscute:
Raiden BUCURESTI 092-349704
Yamabushi PITESTI 048-646428
Makoto TIRGOVISTE 045-210694
Ryusukan CONSTANTA 041-252314
Suishin GALATI 036-444122
Tenchi CLUJ 064-448851
Yamatsukan C-LUNG Mold. 030-313507
Hagakure TIMISQARA 056-214029
Satori TR. SEVERIN 052-338261
Kotora SLATINA 049-423933
Tetsuzan BACAU 034-156789
Tanaka KYOMON SIBIU 069-215540

Adr: Str. Craiovei, Bl.31, sc. E, ap.8 Pitesti 0300 AG
Tel. 048-646428 ; 092-349704 Email: cristl@softhome.net

KENPO KARATE

Okinawa

Kobudo

...tehnici de arme din Okinawa

...adevarata traditie a Karate-ului(To De)

Koshiki Kata, Bunkai, Tuite Kumite, Kyusho

STAGII - AFILIERI - TESTE GRAD

Tel. 048-646428 ;
092-349704

C. Laiber, 2 Dan
cristl@softhome.net

TAKEDA RYU

AIKI JUTSU - IAIDO - JODO - JU KENPO



Instructor Sef - Romania
Sensei Cristian LAIBER
4 Dan Aikijutsu, 1 Dan Iaido

- STAGII

- AFILIERI

- Formari Instructori
www.geocities.com/takedaryu

Shihan
R. J. Maroteaux, 8 Dan

IMPORTANT! RECLAMĂ

Orice club sau instructor de arte marțiale își pot face reclamă în paginile revistei noastre.
Incepând cu nr. 25, pentru apariția într-un număr al revistei trebuie să cumpărați 10 reviste (plata se face anticipat), ce vă vor fi expediate la publicarea reclamei. Textul publicat este în limita a 25 de cuvinte.

Pentru spații mai mari se plătesc tarife suplimentare (1 USD/cm²). Introducerea de imagini este taxată separat (5 USD o fotografie). Pentru informații ne puteți contacta la telefon (01) 780 71 54.

TAKEDA RYU

MAROTO-HA

AIKI-JITSU — IAI-DO — JODO — SHUGI-JITSU

Cu Sensei Roland
MAROTEAUX 8 Dan -
Joden-Shihan



Cea mai pură tradiție japoneză în artele marțiale. Stagi, afiliere dojo, teste «Dan». EUROPEAN SOBUKAI TAKEDA-RYU FRANCE.

B.P. 613-84031 AVIGNON CEDEX 3

BU-JUTSU ROMANIA

TAKEDA-RYU

Tel. 4204639; 6438776;
048646428; 041679215,

Asociația Română Ashihara Karate



Sabaki Dojo

Practicând Ashihara Karate veți cunoaște cel mai complex sistem de apărare cu mâna goală.

Antrenamentele au loc în:
București,

- Sc. Gen. nr. 197 (Drumul Taberei 35) str. Obcina Mare nr. 2

Grupă de inițiere și performanță în sistemul competițional Shindokaikan.

Ploiești

- Sc. Gen nr. 20

Bumbești Jiu

- Clubul copiilor și elevilor Branch chief

Adrian Dejanu - 1 dan Ashihara Karate, 2 dan Shindokaikan
Pentru stagii, afiliere și înscrieri ne puteți contacta la:

Tel. 092312769 sau
E-mail: adidejanu@hotmail.com



武术

WUSHU KUNG FU

Prof. antr. Mihai Ionescu Leonard
 Antrenor internațional de wushu - kung-fu
 Director tehnic FRAM

KOROKAI

Centură neagră Korokai



Pentru informații,
 organizare stagii
 Telefon: 093 306 653

古
武
道
別
動
兵
隊
協
会

TAEKWONDO WTF**Arte martiale coreene**

跆
拳
道

- Inițiere și performanță pentru toate vîrstele
- Autoapărare

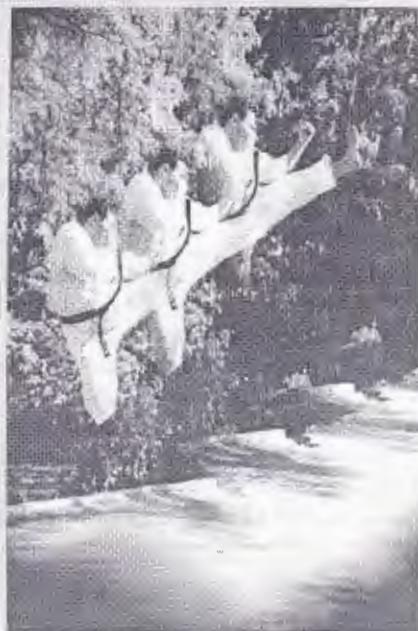
KOROKAI

Constantin Dimciu tel. 094 375 798

- Luptă în sistem full contact
- Luptă cu arme
- Forme pe muzică

古
武
道
別
動
兵
隊
協
会

Asociația Sportivă
RONIN BUDOKAN
 București



Antrenor
CLAUDIU SGANDĂR
2 dan Kyokushin
KYOKUSHIN KARATE

KOROKAI

Grupă de inițiere, practicanți profesioniști, luptă cu arme, kata pe muzică, autoapărare
 Sala de sport a Școlii nr. 150 - B-dul Eroii Sanitari nr. 29-31, sector 5, București
LUNI, MIERCURI, VINERI
 orele 19-22

E-mail:
kyokushin@dnt.ro

Telefon

092234746



玄武館世界忍法武芸連盟・国際柔術連盟ルーマニア火龍道場



- Doriți să practicați adevăratul NINPO-NINJUTSU?
- Sunteți interesați de școlile tradiționale japoneze de JUJUTSU?

• Doriți seriozitate și profesionalism? KARYU DOJO vine în întâmpinarea dorințelor dumneavoastră prin *dojo-cho* CRISTIAN OZON, sub directa coordonare a lui

soke SHOTO TANEMURA.

<http://users.skynet.be/genbukan/Rumania.htm>
<http://www.genbukan.org>

Relații la tel. **092 368 176**

Ryogen Ryu Heiho Bugei

Descoperiți frumusețea bujutsu-lui japonez aparținând școlii Ryogen Ryu cu promotorul acesteia

CRISTIAN OZON



Cursuri, stagii de pregătire, formări instructori, afilieri, examene de grad în disciplina principală Ryogen Ryu Heiho Bugei

Iai Kenpo

Formă de luptă cu sabia japoneză, ce îmbină elemente de iaido-iajutsu, kendo-kenjutsu, și în disciplinele anexe:

JOHO (metodă de luptă cu bastonul mijlociu și scurt); KARATE JU KEMPO (luptă fără arme); SHINOBI BUJUTSU.

SHODO (caligrafie, cursuri și execuție caligrafilă).

KARYUKAI
Tel. 092 368 176

C.P. 61-177 București; e-mail: o3c@usa.net

KOROKAI

Cristian Ozon, centură neagră Korokai
Stagii de pregătire și perfecționare - tel. 092 368 176

KYOKUSHIN KARATE

Sala de sport a Școlii nr. 123, comuna Jilava, Șoseaua Giurgiului nr. 266 (luni, miercuri, vineri — orele 19-22).

Antrenor: FLORIAN TOADER - 2 Dan Kyokushin

INTERNATIONAL SENDO RYU KARATE DO FEDERATION

Soke Emeric Arus - tel: (718) 721 7598; Pentru România: Bartis Emoke - comuna Baciu nr. 266, jud Cluj, tel. 064 260 140 sau 064 135 741.

YAMATO KAI

Instructor Popescu Adrian - 3 dan ju jutsu. Inițiere, performanță, competiții copii și adulți Sala Flaros (Timpuri noi) tel. 330 5037

KYOKUSHIN KARATE

SALA DE SPORT LUX - Calea Victoriei nr. 52, sector 1. Program: marți, joi — orele 19⁰⁰-21⁰⁰ sâmbătă — orele 12³⁰-14³⁰

Antrenor Mircea Marin - 1 dan Kyokushin Tel. 780 40 00

TAEKWONDO WTF

Înscrieri fete și băieți cu vîrste între 10-14 ani.

B-dul Vasile Milea nr. 4; UMEB
luni, miercuri - 20; vineri 20:30

Antrenor: Radu Rolea - tel. 094 671 971

CLUBUL SHOTOKAN KARATE AIKO

Instructor șef Aurel Pătru - 5 dan

Cursuri de inițiere și performanță în Shotokan Karate - tel. 092385780

MIRCEA UNGUREAN 5 DAN SHOTOKAN

CLUB



636 69 30

C.S. Metrorex

Organizează cursuri de wushu kung fu, kick boxing, thai box. Sala Dinamo, AS REATB, Metrou Industrilor, Tunari, Tineretului, Rădăuți Vatra Dornei, Arad. Antrenor Florin Ioana Tel. 092416283

TIGER-BUDO



INSTRUCTOARE:
SOVAR BOGDAN DAN
ASISTENȚE:
CHIS ALIN DAN și DOBRICA DINU DAN

AKAIBUDO
HEIKENDO
IADÔ
JO-DO
JUKEIPO

ANTRENAMENTE:
- SCAALA NR.23 ADULTI - PROGRAM: LUNI, MIERCURI, VENERI - 19 - 21
- SCAALA NR. 19 COPII - PROGRAM: LUNI, JOI și MARTI, VENERI - 19 - 21
TEL: 092.466.610; 093.77.67.83

C.S. Universitatea București Karate Shotokan

Sala Panduri (Facultatea de Chimie), lângă Academia Militară: miercuri, vineri, orele 19⁰⁰.

CURSURI

Luni, Vineri - 18:00 - 19:30

Sc. Gen. nr. 100 - B-dul Tineretului

KARATE

Acupunctură



Dr. Ioan Ladea

Pentru consultații,

telefon

092 330 869

Comenzi cătăi,

telefon

094 236 205

Asociația

Jun Fan Kuen Jeet Kune Do România
practică boxul lui Bruce Lee.

Antrenor Bücher Gheorghe, eșarfă neagră gradul 4 Tg Kwon. Oțelul Roșu, Caraș Severin, telefon: 055-530158

CLUBUL SHINSEISHIN

ju jutsu - aiki jutsu

Sala de sport a Șc. Gen. nr. 25

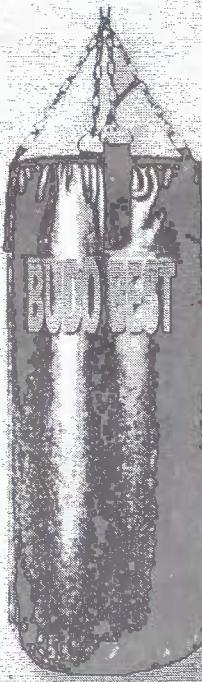
Str. Silvia nr. 54, sector 2

Inițiere și performanță

telefon: 093378797

Garell PoliGraphis'

BUDO BEST



Protectii

Casturi
Manusi
Tibiere
Veste
Protectie dentara



Auxiliare:

saci, perne, palete, pao, etc.



Karategi

Master
Kumite
Student

Echipamente pentru karate,
taekwondo, judo, full contact

Dobok

inscripționat



Judogi

antrenament



Genti

pentru echipament

Sabii

De antrenament
De panoplie



Carti
de
specialitate

Casete video

Împreună pe un singur drum!

Cea mai bună calitate

Cel mai bun pret



Un mare maestru

folosește echipamentele cele mai bune

Roland Maroteaux

8 dan aiki jutsu, 7 dan ju jutsu, 6 dan aikido



094 500 680

BUDO BEST