

**POLSKIE CENTRUM JIU - JITSU GOSHIN-RYU
WARSZAWA**

Praca pisemna na stopień mistrzowski
mgr Rottau Marian /Marek/

*„Etykieta i elementy zen na
treningach Jiu-Jitsu”*

Wrocław, październik 1998

Plan Pracy

I. WSTĘP.....	3
II. PORZĄDEK I FORMY POSTĘPOWANIA	4
III. TECHNIKA WYKONYWANIA FORM CEREMONIAŁU	6
IV. KONCENTRACJA I MEDYTACJA.....	9
V. PODSUMOWANIE	12
VI. PIŚMIENNICTWO	13

I. WSTĘP

Obserwując zajęcia, treningi czy oglądając filmy, zdjęcia z Dalekowschodnich Sztuk Walki nawet nie zorientowany obserwator dostrzeże pewne charakterystyczne i podobne zachowania. Te swoiste nawet egzotyczne zachowania to etykieta i ceremoniał. Jest on związany z kulturą krajów, z których pochodzi, buddyzmem, zen. Ceremoniał związany z japońskimi sztukami i sportami walki np. jiu-jitsu, aikido, judo, karate itp. jest bardzo podobny. Możemy dostrzec wiele wspólnych elementów jak: ukłony, siady, sposoby zwracania się do siebie itp.

W jiu-jitsu ceremoniał związany jest ze stosowaniem praktyk psychicznych, których celem jest samodoskonalenie się również w sferze psychicznej. Te techniki, które oddziałują na sferę duchową zaliczane są do technik wewnętrznych. Jakie to techniki, kiedy występują i jaką mają formę o tym w dalszej części pracy.

II. PORZĄDEK I FORMY POSTĘPOWANIA

Podczas prowadzonych zajęć obowiązuje etykieta /reigi-saho/ rozumiana jako japoński ceremoniał obowiązujący podczas:

Wchodzenia i wychodzenia z sali ćwiczeń /dojo/.

Rozpoczęcia i zakończenia zajęć.

Zwracania się do instruktora /mistrza/.

Nadawania stopni szkoleniowych i mistrzowskich.

Ad. 1. Wchodzenia i wychodzenia z sali ćwiczeń /dojo/

Sala ćwiczeń /dojo/ otaczana jest szacunkiem jako miejsce specyficzne, w którym doskonalimy się pod wieloma względami i w którym z powodu charakteru zajęć panuje odmienna atmosfera. Każdy wchodzący /boso/ i wychodzący z dojo wykonuje w postawie musubi dachi ukłon wysoki /tachi rei/. Następnie w niektórych stylach np. w Aikido, wykonuje ukłon niski /za rei/ w kierunku portretu twórcy stylu - w aikido O*Senseia M. Ueshiby.

Ad. 2. Rozpoczęcia i zakończenia zajęć

Rytuał rozpoczęcia i zakończenia treningu ma zawsze ten sam przebieg. Rozpoczyna się zbiórką w szeregu według starszeństwa stopni wtajemniczenia, przyjęcia pozycji klęcznej za-zen, ćwiczeń koncentrująco - oddechowych i medytacyjnych. Ćwiczenia te wykonywane są na komendy wydawane w języku japońskim przez instruktora. W mojej grupie przebiega to następująco:

- atsumari - zbiórka /w szeregu wg. stopni/,
- musubi dachi - postawa stojąca /stopy razem/,
- seiza zazen - siad klęczny medytacyjny,
- otogani rei - ukłońmy się sobie nawzajem,
- sensei rei - /komendę wydaję najstarszy stopniem/ ukłon do mistrza,
- mokuso - /jap. myśleć w milczeniu/ przystępuje się do ćwiczeń koncentrująco-medytacyjnych,
- mokuso yame - koniec ćwiczeń medytacyjnych,
- sprawy organizacyjne – omówienie,
- kiritsu - powstanie z postawy klęczącej do stojącej,
- tachi rei - ukłon wysoki / na koniec zajęć/.

Ad. 3. Zwracanie się do instruktora /mistrza/

Ćwiczący zwracają się do instruktora /mistrza/ używając słów „sensei”/ lub ich odpowiedników np. soke a w niektórych sportach po prostu „trenerze”. Zawsze powinno to być połączone z ukłonem wysokim /tachi rei -w mojej grupie/ lub niskim /za rei np. w aikido/. Ćwiczący względem siebie po ćwiczeniach winni również kłaniać się sobie nawzajem /tachi rei/.

Ad. 4. Nadawanie stopni szkoleniowych i mistrzowskich

Opis tego ceremoniału ominę, gdyż nie dotyczy on typowych zajęć treningowych i ma charakter wyjątkowo uroczysty i odrębny.

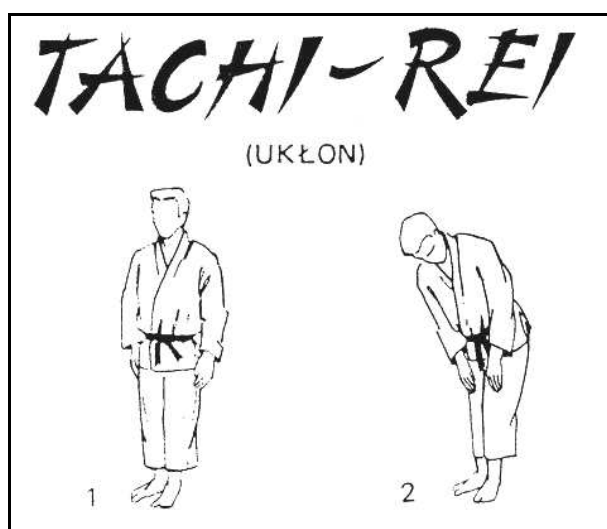
III. TECHNIKA WYKONYWANIA FORM CEREMONIAŁU

Podczas ceremoniału występują następujące formy zachowań:

1. Postawa stojąca - musubi dachi.
2. Ukłon wysoki - tachi rei.
3. Postawa siedząca – seiza.
4. Ukłon niski - za rei.

Ad. 1. Postawa stojąca - musubi dachi

Postawa stojąca - przyjmuję się ją po komendzie musubi dachi i poprzedza ukłon wysoki. Charakteryzuje się pionową wyprostowaną sylwetką, lecz bez nadmiernego usztywnienia mięśni, stopy skierowane na zewnątrz, pięty razem, ramiona opuszczone dłonie przy przednich stronach ud /rys. 1/.



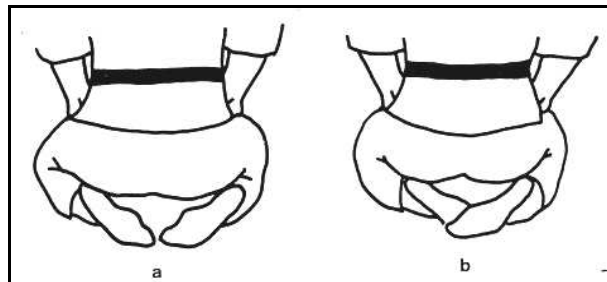
Rys. 1. Postawa stojąca i ukłon wysoki

Ad. 2. Ukłon wysoki - tachi rei

Ukłon wysoki - z postawy stojącej wykonuje się skłon tułowia /ok. 2 sek./ w przód - bez pochylania głowy - przesuając nieco w dół dłonie rąk delikatnie ugiętych w łokciach /rys. 1/.

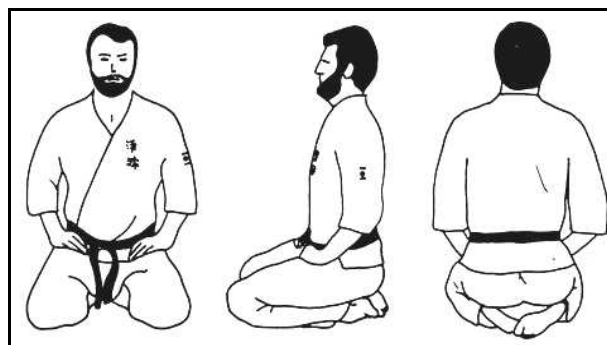
Ad. 3. Postawa siedząca /seiza/

Przyjmuję się z postawy stojącej przez wykonanie klęku na lewe, następnie prawe kolano ustawiając je na szerokość barków. Stopy prostujemy kładąc jedną obok drugiej /rys. 2 a/, jak również jedną z nich można ułożyć sklepieniem /haisoku/ na podbiciu /koshi/ drugiej /rys. 2 b/.



Rys. 2. Postawa siedząca – ułożenie stóp

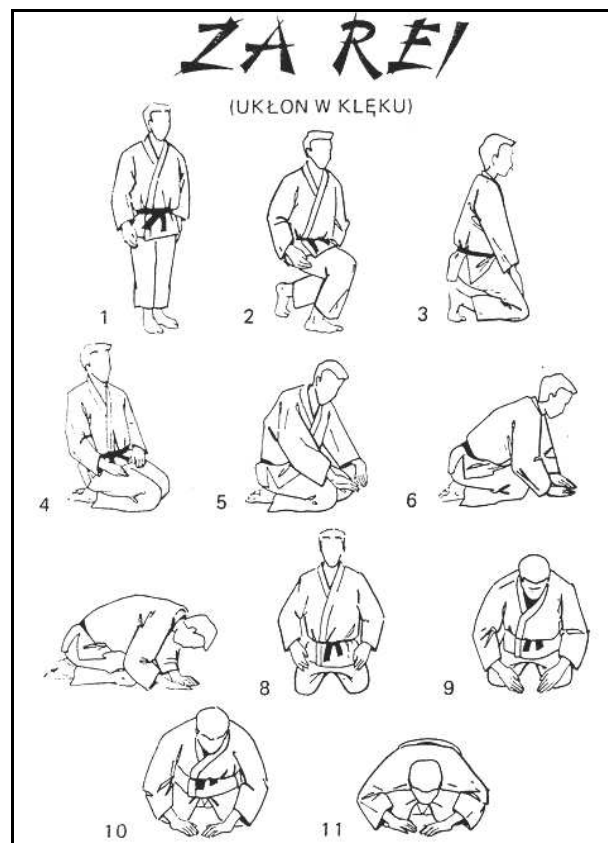
Tułów ustawiony jest pionowo, pośladki wygodnie ułożone na piętach, biodra i tułów wypchnięte do przodu. Główną osią tej bardzo stabilnej pozycji jest kręgosłup. Głowa jako przedłużenie tułowia jest również ustawiona pionowo. Kiedy w seiza nie stosujemy ćwiczeń medytacyjnych, wówczas dłonie spoczywają wysoko na udach, blisko pachwin /rys. 3/



Rys. 3. Postawa siedząca – ułożenie rąk

Ad. 4. Ukłon niski /za rei/

Z pozycji siedzącej przenosimy dłonie z ud na matę, opierając je w odległości ok. 15 cm od kolan. Palce są złączone, zwrócone do środka a łokcie na zewnątrz. Uginając ramiona w łokciach pochyłami/ tułów w przód, zbliżając czoło - między palcami rąk - do maty /rys. 4/.



Rys. 4. Ukłon niski

IV. KONCENTRACJA I MEDYTACJA

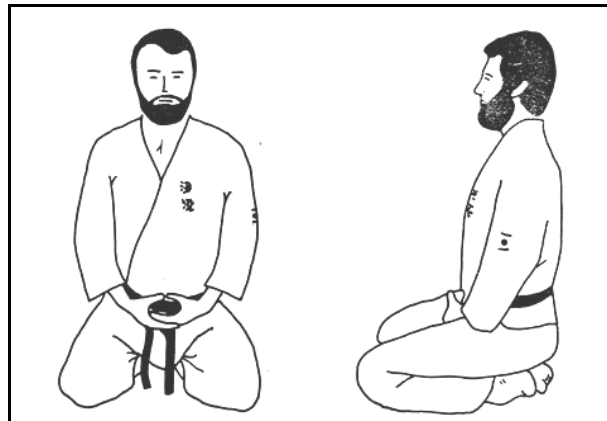
Podczas treningów uczymy się nie tylko technik jiu-jitsu, lecz również umiejętności koncentrowania się i uzyskiwania stanu równowagi duchowej. Ćwiczenia te tj. koncentrująco-oddechowe i relaksacyjne stosujemy w siadzie /seiza/ klęcznym na początku i końcu treningu i poprzedzają one ewentualną medytację. Techniki koncentrujące - oddechowo - relaksujące są związane z systemami hinduskiej YOGI i japońskiego ZEN, których celem jest uzyskanie samowyzwolenia, czyli stanu nadświadomości, ośnienia - stanu satori. Podczas ćwiczeń medytacyjnych w siadzie /seiza/ klęcznym /za zen/ zmieniamy ustawienie rąk w taki sposób, aby palce lewej dłoni spoczywały na palcach prawej dłoni. Wnętrzami dłonie zwrócone są ku górze. Stawy międzypaliczkowe palców pokrywają się. Kciuki lekko stykają się ze sobą czubkami /rys. 5/.



Rys. 5. Ułożenie dłoni w siadzie medytacyjnym

Oto jak o postawie medytacyjnej w zazen mówił nauczyciel zen SHUNRYU SUZUKI „Najważniejszą rzeczą w przyjmowaniu postawy zazen jest utrzymanie prostego kręgosłupa. Wasze uszy i ramiona powinny być w jednej linii. Rozluźnijcie ramiona i wypchnijcie tył głowy ku sufitowi. Powinniście przyciągnąć podbródek. Kiedy podbródek jest wysunięty to w waszej postawie nie ma siły i prawdopodobnie marzycie. Aby postawa była mocna należy, przec przeponą w dół w kierunku hara czyli w kierunku podbrzusza. Wasze

dłonie powinny tworzyć "kosmiczną mudrę". Jeżeli położycie lewą dłoń na prawej ze środkowymi stawami środkowych palców razem i zetkniecie lekko kciuki ze sobą /tak jakbyście trzymali między nimi kartkę papieru/ wasze dłonie utworzą piękny owal. Powinniście utrzymywać tę uniwersalną mudrę z wielką troską, tak jakbyście w waszej dłoni trzymali coś bardzo, cennego. Dłonie należy trzymać przy ciele, z kciukami mniej więcej na wysokości pępka. Ułóżcie ramiona swobodnie i wygodnie, łokcie nieznacznie oddalone od ciała, jakbyście pod każdy ramieniem trzymali jajko nie rozgniatając go /rys. 6 /.



Rys. 6. Postawa medytacyjna

Oddychanie w zazen powinno być uregulowane i uzależnione jest od stosowanych metod medytacji. Przy jednych jest mocne i głębokie, zaś przy innych spokojne. Niektóre metody medytacji polegają zresztą na pełnej koncentracji uwagi na procesie oddychania np. metody koncentracji na liczeniu oddechów, metody koncentracji na śledzeniu procesu oddychania. Przy innych metodach medytacji nie należy natomiast specjalnie koncentrować się na oddychaniu, ponieważ zakłóca to jej przebieg i utrudnia osiągnięcie stanu nadświadomości, olśnienia zwanego „satori”. Oczy w zazen mogą być - w zależności od stosowanej metody - zamknięte lub otwarte. Wzrok skierowany jest w punkt , znajdujący się w

odległości ok. 1 metra od tanden. Patrzymy pod kątem 45°.

Zazen może być praktykowany również w innych pozycjach siedzących np.:

- Kekka /agura/ w siadzie skrzyżnym.
- Kekka fuza /hokke fuza/ „siedząca pozycja lotosu”.
- Hanka fuza „siedząca pozycja półlotosu”.

V. PODSUMOWANIE

Obserwując różne dalekowschodnie sztuki walki, możemy zaobserwować występujące różnice w wykonywaniu technicznym omówionych form ceremoniału. Mimo dużego podobieństwa występuje wiele różnic spowodowanych różnym pochodzeniem sztuk walki, Chiny, Korea, Japonia itp. oraz mniejszym lub większym, przywiązaniem nauczycieli - mistrzów - czy też trenerów do zasad ceremoniału. Odgrywa on też inną rolę w sportach np. judo, a inną w sztukach np. w systemie tsunami. Związane to jest z innym podejściem do tzw. technik wewnętrznych. Najmniejszą uwagę do ścisłego przestrzegania zasad ceremoniału przyjmuję się w sportach, gdzie pierwiastek współzawodnictwa, walki o punkty wysunął się na pierwszy plan.

Jak bardzo - w jiu-jitsu - być ortodoksyjnym w przestrzeganiu technik i form ceremoniału? Myślę, że to pytanie postawił sobie nie jeden świadomy mistrz /sensei/. Bo przecież ten ceremoniał jest odmienny kulturowo i ma podłoże feudalne. Jest związany z inną filozofią i religią, co również może być bardzo pociągające. Jak te formy stosować na zajęciach ze współczesną młodzieżą? Jak głęboko rozwijać te techniki wewnętrzne? O to jest pytanie! Ale to już temat na inną poważniejszą pracę.

VI. PIŚMIENNICTWO

- [1] Kondratowicz K. - Jiu jitsu sztuka walki obronnej. Wyd. Czasopisma Wojskowe. Warszawa 1991.
- [2] Wysocki J. - Aikido bez tajemnic. Wyd. Pomorze Bydgoszcz 1990.
- [3] Shunryu Suzuki - Umysł ZEN. Umysł początkującego. Wyd. Atest. Gdynia.
- [4] Karate - Do nr 2. Zen medytacja. Tsunami. Warszawa 1991.
- [5] Program szkolenia Polskiego Związku Judo. Wyd. Copix. Warszawa.