

1)

## Błędna interpretacja pojęć w karate

Słownictwo japońskie dociera do języka polskiego głównie wskutek promowania oryginalnej kultury japońskiej: poprzez film, literaturę, kuchnię czy sporty walki. Zapożyczenia które na stałe przyjęły się do użytku to m.in.: gejsza, samuraj, karate, sushi czy origami.

Wielu instruktorów oraz adeptów sztuk walki spłyca pierwotne znaczenie słów rodem wywodzących się z tego języka który jest barwny i wieloznaczny. W wyniku tego procesu pierwotny sens często zostaje zastąpiony podobnym, ale z uwagi na utratę kontekstu pojawiają się nieścisłości.



## Bushido

Powszechnie termin ten interpretuje się jako "Droga Wojownika", "Droga człowieka Wojny". O ile wyjaśnienie „Bu” rozumiane jako wojna oraz „Do” jak odroga, u większości nie budzi zastrzeżeń, o tyle „Shi” już bywa problematyczne. „Shi” bowiem nie oznacza człowieka jako osoby, ale artysty, który jest specjalistą w swojej dziedzinie. Sam język nie ogranicza znaczenia artysty jedynie do sztuki jako malarza, rzeźbiarza czy muzyka. Równie dobrze może być to cieśla, tynkarz lub bednarz. „Shi” to osoba uduchowiona a w takim znaczeniu samo „Bushido” oznacza „Droga gentelmena Wojny” a taka interpretacja prowokuje do myślenia. Termin ten kieruje nas w stronę autorytetu sztuki wojennej a nie watażki, rozrabiaki. Klasycznie na Okinawie „Bushido” ma znaczenie defensywne. To podnoszenie swoich umiejętności walki, by być w stanie bronić siebie i swoich najbliższych.

2)

## Sensei

Potocznie przyjęło się, że „Sensei” oznacza instruktora, nauczyciela. Niestety jest to uproszczenie które zawężyło to pojęcie jedynie do tej roli. Dużo lepszym tłumaczeniem było by słowo przewodnik. Nawet intuicyjnie jesteśmy w stanie zauważyć różnicę między instruktorem a przewodnikiem. „Sensei” nie jest od wydawania poleceń, trenowania swoich podopiecznych, jedynie dla sukcesu sportowego. Powinien być mentorem który pomaga stawać się lepszym od samego siebie z dnia wczorajszego. Jest po to aby podopieczni mogli odkrywać własne słabości, by je pokonywali, by mogli kształtować charakter a przede wszystkim, by się ciągle rozwijali.



**3)****Dojo**

Przez wielu to nazwa oznaczająca miejsce, gdzie odbywają się treningi, zwykła sala ćwiczeń gdzie przychodzimy się spocić. Do pewnego stopnia mają rację, ale znowu sam termin jest znacznie szerszy. „Jo” określa miejsce, „Do” drogę ale w wymiarze duchowym „podejście do życia”. Nadając kontekst, gdyż język samurajów jest wieloznaczny łatwo zauważyć, że „Dojo” to „Miejsce rozwijania mojego podejścia życiowego”. Warto zastanowić się nad tym wchodząc na „salę gimnastyczną”. Na trening nie przychodzimy jedynie trenować swojego ciała, równie ważny jest rozwój duchowy. Przestrzeganie zasad Przysięgi Dojo”.

**4)****Kumite**

Termin kumite obecnie niestety został zrównany znaczeniowo ze sparingiem. W tym pojęciu wyróżniamy 2 rdzenie. „Te” które oznacza ręce występujące oczywiście również w słowie karate oraz „Kumi” tłumaczone jako starcie, siłowanie się. Niezmiernie ważne jest uświadomienie sobie, że nieodłączną częścią karate było "mocowanie się", więc dzisiejsze chwyt, dźwignie, uwolnienia i przekierowania są integralną częścią tej sztuki walki. Cały ogrom technik od obaleń Funakoshiego po ich obronę ubogaca styl i sprawia, że nie tylko uderzenia i kopnięcia powinny być trenowane.

**5)****Bunkai**

Termin ten powszechnie używany jest jako określenie zastosowania technik do walki. Powinno się jednak rozpatrywać go jako analizę, pewien sposób podejścia, sposób myślenia. Nie musi dotyczyć jedynie kata, natomiast właśnie je najbardziej ubogaca i nadaje im głębsze ukryte znaczenie. Warto przeanalizować poszczególne kata i odnaleźć zastosowanie ruchów w nim występujących do walki lub samoobrony. Trzeba wydobyć znaczenie poszczególnego ruchu. Często ta sama kombinacja w różnych kata będzie interpretowana różnie. Nie ma jednego „Bunkai” każde zastosowanie, które jest logiczne będzie dobre. To pole dla wyobraźni oraz możliwość by na nowo zakochiwać się w karate.

**6)****Kata**

Obecnie pojęcie tłumaczone jest jako ściśle ustalony zestaw ruchów symulujący walkę. Bardziej precyzyjnym znaczeniem jest kształt, punkt



widzenia. Gdy w ten sposób spojrzymy jest to tylko pewien tok myślenia, który trenujący może a wręcz powinien dostosować do swoich potrzeb w kontekście bunkai. Nie będzie miało zbyt większego znaczenia czy kopniemy mai-geri lub yoko-geri gedan ponieważ brakuje nam kontekstu. Kata to zarys a w zależności od okoliczności karateka ma prawo modyfikować je na swoje potrzeby. Powinny nas nauczyć pewnej zasady działania jak zmiana stref wysokości zadawania ciosów lub prostych kombinacji. Rozumienie kata powinno być wszechstronne a wykonanie dopasowane do ćwiczącego.

## 7)

### **Ukłon - "rei"**

Wielu instruktorów tłumaczy „rei” jako ukłon. Jest to, tzw. definicja przez czynność natomiast samo słowo oznacza ducha, duszę. Gdy na treningu pada „Otaga ni rei”, które oznacza wzajemnego ducha, karatecy oddają sobie szacunek, dochodzi do złączenia się w duchu całej grupy, a nie tylko o ukłon. Bez nadania temu znaczenia sam ukłon jest pustym gestem. „Rei” przypomina wszystkim o wzajemnym szacunku. Gdy jesteśmy tego świadomi mamy szansę poczuć się częścią jedności.

## 8)

### **Medytacja w sztukach walki**

Mokuso nie oznacza jedynie „zamykamy oczy”. Powinniśmy rozumieć to jako kontemplację. Celem nie jest odcięcie się od doznań zewnętrznych, co jest założeniem medytacji, natomiast skupienie na sobie w kontekście zadania jakie zaraz będziemy wykonywać. Komenda ta często pada na rozpoczęcie treningu. Jest to czas kiedy można się skoncentrować na technikach, a inne obowiązki „zostawić w szatni”. Cała nasza uwaga skupia się na jednym zadaniu. Przydaje się to, gdy muszę siebie obronić. Nie można się niczym rozpraszać.

## 9)

### **Stopnie DAN**

DAN to nie stopień a już na pewno nie tytuł. Pierwotnie oznacza etap w rozwoju. Stopień DAN nie powinien być przyznawany jedynie za sprawność fizyczną, ale również za stopień zaawansowania na drodze Bushido, drogi gentelmena sztuki wojennej. Wysokie stopnie nie oznaczają jedynie, że osoba jest sprawna fizycznie, ale również sprawna jako sensei – przewodnik społeczności sportów walki. Posiadacz DAN musi angażować się w rozwój karate poprzez: pomoc w klubie, prowadzenie swojej sekcji, promowanie karate jak: organizowanie pokazów, publikowanie artykułów, filmów lub książek.



Już same kluczowe słowa występujące w karate określają nam kierunek w jakim powinniśmy się rozwijać, a przynajmniej je poznać. To nie suche uderzenia, a mądrość pokoleń w nich wyrażona pozwala nam się rozwijać, podejmować wyzwania i stawiać przed sobą nowe cele.

## 10)

### Co z zakwasami?

Na pewno każda osoba uprawiająca sport, w szczególności intensywnie, doświadczyła bólu po treningu. Wielu ludzi na drugi dzień często nie jest w stanie podnieść się z łóżka lub przez kilka dni odczuwa zmęczenie. Przypisują ten stan zakwaszeniu organizmu nazywając to potocznie „zakwasami”. Owe bolesności mogą być wywołane na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest przeciążenie mechaniczne, dochodzi wtedy do naderwania włókien mięśniowych, więzadeł lub ścięgien. Drugim jest działanie czynników chemicznych.

Rzeczywiście po wzmożonym wysiłku około 24-72h pojawia się „zespół opóźnionego bólu mięśniowego” (DOMS), który ustępuje zwykle po 5-7 dniach. Nie ma on nic wspólnego z występowaniem kwasu mlekowego w mięśniach. W istocie kwas ten zostaje wypłukany z tkanki przez przepływającą krew już w 1-2 godzinie po zakończeniu aktywności ruchowej. Jest on zużywany przez wątrobę w różnych procesach przemiany materii i nie zalega on w mięśniach.

Paradoksalnie najsilniejszy dyskomfort trenujący odczuwają na drugi dzień. Jest to spowodowane trybem regeneracji organizmu i tym jak on działa. Właśnie w tym okresie dochodzi do zwiększonego wyrzutu toksyn metabolicznych jak i wolnych rodników.

## 11)

### Dobry pas lędźwiowy to podstawa

Niewidoczny, zawsze przy tobie, gotowy do użycia. Mowa oczywiście o mięśniu poprzecznym brzucha. Jego włókna układają się wokół osoby przypominając pas lędźwiowy. Pozornie wydawać się może, że jest bezwartościowy. Nie pomaga wstać, skręcać się ani w lewo ani w prawo. Jego zadaniem jest ochrona właściciela gdy trzeba podnieść coś bardzo ciężkiego poprzez zmniejszenie krzywizny pleców.

## 12)

### Na śniadanie jajecznicą?



Warto sobie zdać sprawę, że jest to jedna z najlepszych form dostarczania do organizmu białka. Średnio w jednym kurzym jajku jest go około 12,6%. Zawierają też dużo witaminy A, D oraz niektórych z grupy B. Jest wiele możliwości przyrządzenia sobie takiego posiłku od jajecznicy, na miękko, twardo do omletu. Najzdrowiej jest zjeść całe jajko wraz ze skorupką, która zawiera sole wapnia, miedź, fluor, żelazo mangan, molibden, siarę, krzem, selen, cynk i stront. Ten ostatni ma podwójne działanie: hamujące w stosunku do osteoklastów i pobudzające czynności osteoblastów. Skorupki jaja kurzego działają przeciwbakteryjnie. Znajduje się tam enzym lizozym, który posiada właściwości hamujące wzrost bakterii gram-dodatnich.

### 13)

#### **Trening kulturystyczny nie jest dobry dla zdrowia**

Ciało działa na zasadzie łańcuchów biokinematycznych. Wszystko jest ze sobą połączone. Praca jednego mięśnia wpływa na działanie drugiego. Organizm tworzy jedną spójną całość dlatego ruchy izolowane są szkodliwe. Nie da się zupełnie oddzielić współpracy grup mięśniowych i nie powinno się tego robić. Grozi to łatwym zerwaniem ścięgien. Warto pracować używając całych zespołów mięśniowych wtedy jeden pomaga drugiemu. Dochodzi do synergii a ruch jest płynny i mocniejszy.

### 14)

#### **Czy częste mycie skraca życie?**

Okazuje się, że jest w tym ziarno prawdy. Obecnie częste mycie przy użyciu detergentów prowadzi do usunięcia warstwy lipidowej, która jest pierwszą barierą ochronną przed patogenami. Stajemy się przez to podatniejsi na infekcje. Drugą przyczyną, dla której można się powstrzymać przed częstymi kąpielami jest synteza witaminy D. Jak wiadomo potrzeba do tego promieni słonecznych. Zalecane jest wystawianie się na działanie światła UV w godzinach południowych. Proces ten zachodzi na skórze i potrzebuje czasu by się wchłonąć. Bierze w nim również udział owa warstwa lipidowa. Sama witamina D zachowuje się jak steryd, regenerując organizm.

### 15)

#### **Jakim badaniom naukowym wierzyć?**

Aby mieć pewność czy dane badanie zostało przeprowadzone rzetelnie, zawsze po pierwsze należy odnaleźć źródło. Nie zadowolajmy się informacją, która została powielona a przez to mogła zostać zmieniona nawet przypadkowo. Warto zainteresować się kto przeprowadzał owe badania oraz kto je finansował. Często zdarza się, że wiele badań zlecają firmy z dużym





kapitałem, by promować swój produkt i móc się pochwalić jego właściwościami odżywczymi. Jednym z lepszych przykładów tego zjawiska są płatki śniadaniowe. Niestety koncerny potrafią manipulować opinią konsumentów przedstawiając swoje wyniki podbudowane autorytetem znanego profesora. Prawda niestety wygląda zupełnie inaczej. Po przebudzeniu ludzki organizm fizjologicznie ma niską wrażliwość na insulinę. Oznacza to, że powinno się unikać wysoko węglowodanowego śniadania w tym cukrów. Najbardziej rzetelnymi badaniami są te, które dotyczą funkcjonowania organizmu, jego fizjologii oraz biochemii. Mając wiedzę o porannej insulinooporności każdy produkt inny od węglowodanów będzie dobry. Polecam jajecznicę.

## 16)

### **Kawa - czy jest zdrowa?**

Przez wielu traktowana jako napój bogów. Częstym mitem jest przekonanie, że przez picie kawy ziarnistej tracimy mnóstwo Mg oraz możemy się odwodnić. Warto zwrócić uwagę, że sam napój rodem z Meksyku również posiada wodę. Co prawda kofeina zawarta w kawie pobudza perystaltykę jelit i pracę nerek, co prowokuje do szybszego skorzystania z toalety. Ogólnie jednak nie tracimy więcej wody niż uzupełniamy. Ostatnie badania wspominają, że kawa nawadnia podobnie do zwykłej wody. Zupełnie inaczej sprawa wygląda jakbyśmy przyjęli samą kofeinę. W tym przypadku nie dość, że nie dostarczamy wody to więcej jej usuwamy. Pozytywem jest jednak fakt, iż efekt występujący po kofeinie nie utrzymuje się długo.

Co do drugiej kwestii kawa nie wypłukuje Mg z naszego organizmu. Powoduje jedynie przyspieszenie jego działania. Przez to ów pierwiastek w większej ilości jest zużywany, a nie tracony bezproduktywnie. Przy odpowiedniej dawce około 300 mg kofeiny przyjętej jednorazowo przed wysiłkiem poprawia się wydolność organizmu i zwiększa się tolerancja na ból. Naturalna kawa zawiera w sobie dużo antyoksydantów. Działa ochronnie na serce jak występujący w winie resweratrol.

## 17)

### **Czy warto pić do posiłku?**

Według wielu osób nie należy pić do posiłku, ponieważ rozrzedza to soki żołądkowe a przez to utrudnia trawienie. Jest to prawda, jednak należy pamiętać, że wszystko zależy od kontekstu. Łatwo natknąć się również na zupełnie przeciwne badania, które twierdzą, że przyjmowanie płynów do posiłku usprawnia trawienie oraz poprawia wchłanianie. Ta pozorna



sprzeczność wynika z braku spojrzenia na ów problem holistycznie. Mamy dwie przeciwstawne opinie. Obie poparte praktyką i doświadczeniem, dlatego ważny jest kontekst. Organizm jak nie ma wystarczającego stężenia soków żołądkowych to wyprodukuje sobie więcej. Problem pojawia się gdy nie ma z czego go wytworzyć. Obecnie jedzenie jest suche, mocno przetworzone. Poddajemy je smażeniu, gotowaniu i pieczeniu. Podczas tych procesów z produktów tracona jest woda, a ta co zostaje zmienia się i jest gorzej przyswajalna. Z racji spożywania takich posiłków większość ludzi jest chronicznie odwodniona. Stąd m.in. pojawiają się migreny i gorsze samopoczucie. Warto pić podczas jedzenia, to pomaga. Nie należy jednak przesadzać. Porcja 200 ml do posiłku usprawni nam trawienie oraz wchłanianie.

