

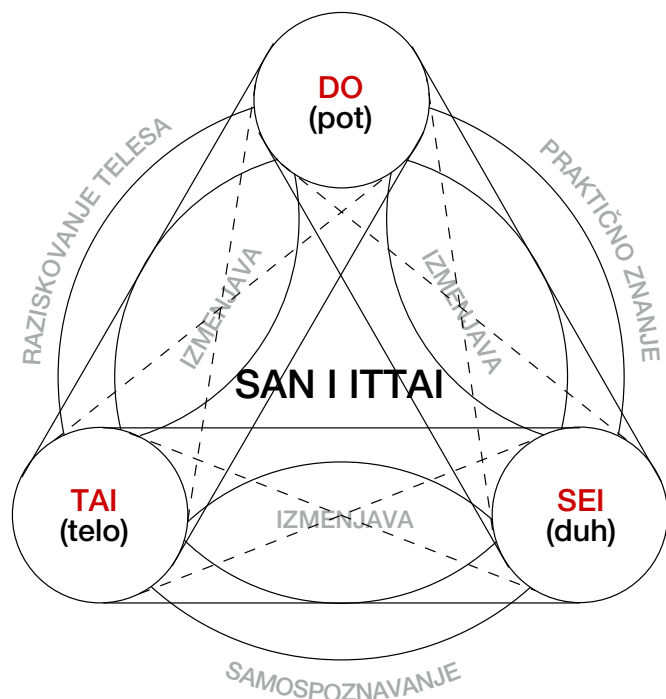


Kronika 2003/2004 | Inštitut 108

SAN I ITTAI

Besedilo: Aleksander Kelšin

Človeška osebnost je enkrat in neponovljiv pojav. Sestavljena je iz neskončnega niza delovanja, v katerem ima vsako dejanje pomembno vlogo.



Naša dejanja osebnost usmerijo na življenjsko pot in od nas samih je odvisno, kako bomo delovali in kam bo šla naša pot. Ker je telo orodje duha, se ob pravilni rabi uma in telesa zmožnost za dobro in učinkovito delovanje bistveno poveča. Koncept, ki ga imenujemo z japonskim izrazom san i ittai, razlaga, da je poenotenje uma in telesa najboljše stanje za optimalno delovanje in močan vir

Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2003 | Randori yon no kata | Na fotografiji: M. Drobnič in A. Kelšin

17. - 21.09.2003 | Caslano, Švica

TEHNIČNI SEMINAR ZA ČRNE PASOVE

Besedilo: Aleksander Kelšin

Sredi tedna se je 17. septembra pod vodstvom Doshuja začel tehnični seminar za črne pasove, ki ga je organiziral klub Arti Marziali Caslano iz Švice. Mednarodna pisanost je bila za evropski seminar precej posebna. Poleg članov švicarske nanbudo federacije smo se seminarja udeležili tudi predstavniki iz Italije, Maroka, Alžirije, Tunizije in Slovenije.

Kot je za Doshujeve treninge običajno, je bilo vzdušje izredno dobro in kreativno. Tema je bila predvsem podroben vpogled v koncepte ki nagare tehnik, "celega novega univerzuma", ki nam ga Doshu razkriva korak za korakom. Poudarek je bil tudi na detajlih v izvajanju ki Nanbu taisa in shihotai kat. Ustvarjalno vzdušje se je odražalo tudi po končanih vadbah v dolgih pogovorih o borilnih veščinah, poučevanju in tehnikah.

Tehnični seminar se je končal v petek zvečer, v soboto zjutraj pa se je preobrazil v mednarodni nanbudo seminar za vse pasove. Udeleženci so bili v večini otroci, ki so s široko odprtimi očmi spremljali Doshujeve demonstracije in razlage.

sveže energije. Um naj bo vedno pozitiven in osredotočen, telo pa je potrebno uporabljati naravno ter ga uriti postopoma, sistematično in trajno.

Koncept san i ittai v nanbudo najdemo tudi kot temelj trojice principov - mitsu no chikara, ki je bistveni gradnik dela nanbuda s področja filozofije in meditacije - Noryoku kaiatsu ho.

03. - 05.10.2003 | Ljubljana, Slovenija

MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR DO NANBUDO KLUBA POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Vilma Nahtigal

Od 3. do 5. oktobra 2003 je v Ljubljani pod vodstvom Yoshinaa Nanbuja Doshuja potekal mednarodni seminar nanbuda, ki je prikril sledi dežnih kapelj jesenskega vremena in nas ogrel s toplim soncem.

V petek smo se, preoblečeni v svež kimono, zbrali pol ure pred običajnim začetkom treninga v telovadnici SGGEŠ. Na obrazih vseh nanbudok DO Nanbudo kluba je odsevala dobra volja. Pri nekaterih iz čiste radovednosti, da bodo prvič videli Doshuja, ustanovitelja borilne veščine, na katere pot so se pred kratkim podali, in pri drugih iz neučakanosti na ponovno snidenje. Postavili smo tatami, to so blazine namenjene izvajanju padcev, ter pričakali Doshuja v vrsti za pozdrav, motonoichi. Ne znam opisati občutka, ki me je, in verjetno še marsikoga ob meni, preveval, ne samo ob njegovem prihodu, temveč skozi celoten trening.

Kot vedno na seminarjih, smo tudi tokrat dvakrat naredili ki nanbu taiso (dihalno-ogrevalno vajo) in bili še posebej pozorni na nekaj sprememb gibov. Ponavadi so spremembe pogojene z nenaravnimi gibi telesa.

Doshu Nanbu ves čas opozarja, da morajo biti vsi gibi izvedeni v naravni in sproščeni drži telesa, skratka izvedeni morajo biti tako, da dolgoročno ne škodujejo telesnim okončinam in sklepom. Duh je pomemben, vendar telo nič manj. In šele medsebojno vzajemno sodelovanje obeh obrodi sad.

Bilo je več kot očitno, da se Doshu Nanbu odlično počuti v naši družbi in seveda mi z njim, saj sta dve uri minili, kot bi mignil.

V soboto in nedeljo je v dopoldanskem in popoldanskem terminu po dve uri in pol, seminar potekal v pokritem šotoru Š.C. Triglav za stadionom. Prišli so tudi udeleženci iz dveh štajerskih klubov, Nami in Kaze, ter iz držav Hrvaške, Švice in Madžarske.

Ko je približno sedemdeset nanbudok, od začetnikov do višjih mojstrov - shihanov, v en glas vzklikalo "Chikarada, Yukida, Shinnenda", "moč, pogum, prepričanje", je v doju, kakor se imenuje prostor za urjenje, resnično zadonelo. Preglasili smo nevihtni grom in ga pustili daleč zadaj, spremljale so nas le dežne kaplje po šotorski strehi. Z zanimanjem smo se prepustili Doshuju, ki nas je prijazno učil novih tehnik in srčno vodil po kraljestvu odkrivanja sebe in svojih sposobnosti. Odkrivanje sebe je neločljivo povezano z drugim; ne v smislu primerjave, ampak v zavedanju lastne identitete preko drugega bitja. To je namreč ena najsublimnejših lastnosti nanbuda. V zavedanju in sprejemanju partnerja, ki je tako v vlogi

napadalca kot branitelja nujno prisoten, kajti če ni njega, tudi mene ni. Na seminarju smo delali predvsem tehnike Ki Nagare, ki temeljijo na bližini napadalca in branitelja ter njunemu harmoničnemu gibanju. Ki pomeni življensko energijo, Nagare pa tok, torej pretakanje življenske energije. Napadalec s svojo energijo vstopi v braniteljev prostor, slednji pa jo sprejme in jo pretvori v uspešen izmik, istočasno pa udarec vrne. Pri tem ni poudarka na hitrosti ali moči, gre predvsem za skladno gibanje teles, pri čemer ravno tako ni pomembno, koliko je kdo težak, velik ali star.

Kot se spodobi, je na seminarjih navada, da se poleg celodnevne družbe v doju, zberemo tudi na skupinski večerji. V Guliverju so nam pripravili izvrstno ponudbo dobrot in tako smo ob dobri družbi, sproščenemu razpoloženju in pestri hrani poklepetali pozno v noč. Poslovili smo v nedeljo po popoldanskem treningu in se razšli polni novih, nepopisno lepih občutkov, predvsem pa bogatejši v znanju in izkušnjah, ki jih počasi in strpno pridobivamo na poti borilne veščine. Ta pot je nanbudo.



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2003

20. - 21.12.2003 | Zagreb, Hrvaška

MEDNARODNI BOŽIČNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Tudi letos je v Zagrebu potekal tradicionalni božični Nanbudo seminar pod vodstvom Yoshinaa Nanbuja Doshuja. Poleg devetih predstavnikov Nanbudo zveze Slovenije so se ga udeležili tudi nanbudoisti iz Norveške, Maroka, Kameruna, Madžarske, Španije in Hrvaške.

Seminar so zaznamovale predvsem številne izboljšave ki nanbu taisa, ki so to vajo še približale človeškemu telesu, pretok Kija pa naredile še bolj zaznaven. Zelo poučno pa je bilo tudi spoznavanje novega randorija: Ki nagare chokusen randori ichi no kata, ki je forma poglobljene študije osnovnih nanbudo tehnik in nam jih kaže v zanimivi preobleki.

Ob seminarju je potekala tudi športno-tekmovalna prireditev Super 9, na katerega so na tekmovanje v katah in ju randoriju organizatorji povabili devet vrhunskih nanbudo športnih tekmovalcev iz vsega sveta.

11. - 13.02.2004 | Hévíz, Madžarska

MEDITACIJSKI TRENING OB BLATNEM JEZERU POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

13. - 15.02.2004 | Kecskemét, Madžarska

MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR IN DEMONSTRACIJA BORILNIH VEŠČIN

05. - 07.03.2004 | Carluke, Škotska

MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Nika Šimnovec

Od petka, 5. marca, do nedelje, 7. marca, je v Carluku na Škotskem potekal mednarodni Nanbudo seminar pod vodstvom Yoshinaa Nanbuja Doshuja. Sedem nanbudok ljubljanskega DO Nanbudo kluba se nas je na pot podalo že dan poprej, ker pa se je seminar začel šele v petek zvečer, smo dan izkoristili za ogled Glasgowa in bili tako do večera že polni novih potovalnih dogodivščin.

Potem pa je nastopil težko pričakovani trening, ko smo se v doju zbrale nanbudoke s Škotske, Norveške, Hrvaške in Slovenije ter se prepustile Doshujevim novim spoznanjem. Petkov trening nam je postregel s spremembami v ki Nanbu taiso. Medtem ko je vaja za marsikaterega udeleženca dobila povsem novo podobo, je bila za nas, Slovence, po zaslugi naših treh senseijev (ki so med rednimi udeleženci Doshujevih seminarjev in tako vedno na tekočem z aktualnimi spremembami tehnik, ki jih posredujejo ostalim članom) večja sprememba le pri liku kače (hebi), ki odslej energijo, ki jo črpa iz zemlje, še izraziteje vrača nebu.

Poleg sprememb v izvajanju ki Nanbu taiso je bila glavna novost na seminarju ki nagare chokusen randori ichi no kata, kateremu smo se posvečali na treningih v sledečih dneh. Tako se je po vsakem treningu v sicer nič kaj prijetnem kletnem doju z betonskimi tlemi in precej skromno površino tatamija nakopičila pozitivna energija, ki smo jo bili spodbudili z izvajanjem pisane palete ki nagare tehnik.

V soboto zvečer je bila na vrsti slavnostna večerja z Doshujem, kjer smo si lakoto lahko potešili z dobrotami hladnega bifeja, prav tako pa ni manjkalo pijače. Za popestritev večera sta poskrbela eden od gostiteljev, ki se je pojavil v tradicionalnem škotskem kiltu, ter živahna glasba, ki je na plesišče zvabila predvsem Norvežane,

SIMBOLIČNI UNIVERZUM

Besedilo: Aleksander Kelšin

Nanbudo simbolični univerzum je upodobljen v emblemu nanbuda. Njegov izvor so tri načela (chikara da, yuki da, shinnen da), ki so upodobljena z dvema rdečima in enim belim krogom. Univerzum zapolnjuje sedem moči, ki so v emblemu upodobljene z belimi lisami, in sedem elementov, ki so upodobljeni z modrimi lisami.

Konceptualno gledano je nanbudo v svoji ideji odpiranje v univerzum, odpiranje v brezmejnost, razumevanje celote in pomagalo človeku, da se znova zave, da je v srcu univerzuma.

Trije principi:

Chikara da, princip moči;
nanaša se na to, kar smo.

Yuki da, princip poguma;
nanaša se na to, kar vemo.

Shinnen da, princip
prepričanja; nanaša se na
našo akcijo, našo pot.

Sedem sil:

Tai ryoku, sila telesa

Tan ryoku, sila poguma

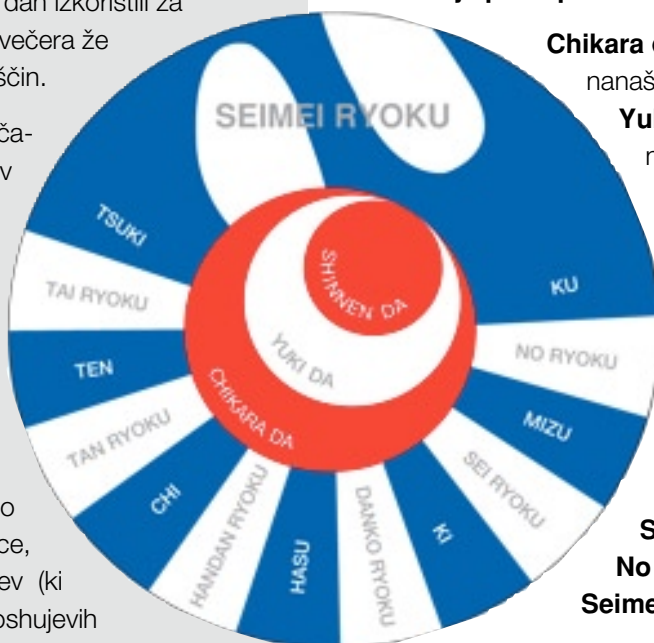
Handan ryoku, sila presoje

Danko ryoku, sila delovanja

Sei ryoku, sila energije

No ryoku, sila intelekta

Seimei ryoku, sila vitalnosti



Sedem elementov:

Tsuki, Luna, ustvarja bibavico, ritem, po katerem oceani dihajo, od koder izvira življenje.

Ten, nebo, je simbol prostranosti in nam zagotavlja življenjski prostor.

Chi, Zemlja, s svojimi teluričnimi silami zagotavlja energijo, ki je za človeka izjemnega pomena.

Hasu, lotos, je predstavnik rastlin in njihove sposobnosti pretvarjanja ogljikovega dioksida v kisik.

Ki, les, je nepogrešljiv element v našem vsakdanu in je zaradi svojih koristnih lastnosti nezamenljiv.

Mizu, voda, predstavlja življenje in združuje simboliko prilagodljivosti, spokojnosti in velike moči.

Ku, zrak, obuja univerzum, veliko celoto vseprisotnosti, vsevednosti in vsemogočnosti.



Foto: T. Kancilja, Lesce, Slovenija, 2004
Vadba kate I Na fotografiji: P. Koprivec in Y. Nanbu

medtem ko smo Slovenci kramljali za mizo in navezovali nove stike.

Čeprav uradna zabava niti ni trajala tako pozno v noč, je bil pričetek nedeljskega treninga nekoliko prestavljen. A ko so izzveneli uvodni vzkliki "chikara da, yuki da, shinnen da", smo bili spet polni zagona za izvajanje Nanbudo tehnik. Po odmoru za kosilo nam je Doshu za nedeljski popoldanski trening prihranil teoretični del seminarja, kjer je predstavil novi meditativni energetski vaji sho shu ten in dai shu ten (slovensko "mali krog univerzuma" in "veliki krog univerzuma"), kateri smo udeleženci seminarja lahko tudi nemudoma preizkusili, s tem ko smo pošiljali tok energije od ene do druge vitalne točke glavnega meridiana ter po ostalih delih telesa. Teoretični seminar smo sklenili z Nanbudo nanatsu no chikara (meditacija na sedem sil); sledil je še kratek trening, ki je časovno zadostoval le še za ponovitev prvih treh genkijev, preden se je seminar uradno zaključil s podelitvijo Nanbudo pasošev in diplom. Z dobrimi željami in novimi načrti za prihodnje seminarje smo se poslovili od Doshuja in ostalih udeležencev seminarja kakor tudi od naših gostiteljev. Ker pa smo imeli povratni let šele naslednji dan, smo sončno nedeljsko popoldne izkoristili za sprehod po pomladansko prebujajoči se naravi, ki se je

kazala v čudovitih, prelivajočih se barvah, večer pa sklenili z večerjo v kitajski restavraciji hotela Wallace, kjer smo bili nastanjeni.

V zgodnjih jutranjih urah se je v ponedeljek, 8. marca, začelo vračanje v Ljubljano in prispeli smo ravno pravočasno za redni klubski trening, kjer smo prijetne izkušnje ter na novo pridobljena znanja z veseljem delili z ostalimi člani DO Nanbudo kluba.

21. - 23.05.2004 | Ljubljana, Bled, Slovenija

INTERNI SEMINAR DO NANBUDO KLUBA POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Aleksander Kelšin

DO Nanbudo klub je od 21. do 23. maja 2004 organiziral seminar, ki ga je vodil sam ustanovitelj večšine nanbudo - Yoshinao Nanbu Doshu. Treningi so potekali v Ljubljani, v naravnem okolju Bleda ter v dvorani v Lescah. Osrednja tema seminarja je bilo razumevanje razlik treh zahtevnostnih stopenj osnovnih borilnih tehnik: chokusen, ki nagare chokusen in ki nagare. še posebej podrobno smo se ukvarjali s ki nagare randori no kata in ki nagare randori furi mawashi no kata. Formi harmoničnega gibanja in izmenjave energije med partnerjema omogočata učinkovito realno aplikacijo.



Foto: T. Kancija, Ljubljana, Slovenija, 2004
Vadba randorija pod budnim očesom mojstra Nanbuja

Vadbo smo dopolnili tudi s teoretičnim predavanjem o nanbudo filozofskem konceptu ter meditativnimi vajami za uravnavanje pretoka Kija po telesnih meridianih. čas je prehitro mineval v prijetnem druženju in načrtovanju prihodnjih dogodkov.

03. - 05.10.2003 | Ljubljana, Slovenija

IT'S COMING

Besedilo: Matija Žgur

Nanbu Doshujev obisk na internem klubskem seminarju je v meni le še potrdil prepričanja, ki sem jih poprej imel o nanbudu, mi odgovoril na mnoga vprašanja in odprl še več novih. Doshu in njegova veščina posebej poudarjata tri medseboj povezane principe človekovega življenja, jih krepita in s tem omogočata človeku kvalitetnejše življenje. To so fizični, mentalni in akcijski nivo, na katere se nanašajo trije principi življenja: moč, pogum, prepričanje.

Ob Doshujevem obisku se mi je okrepilo spoznanje, da imam te principe tudi sam že prirojene, da jih moram le poiskati, oživeti in zaživeti in da je to dejansko vse kar potrebujem za polno in srečno življenje. Nanbudo se mi v tem pogledu zdi izredno lep in učinkovit sistem, a verjetno le eden izmed možnih pripomočkov za doseg tega cilja. Tudi sam Doshu pravi, da lahko nekdo najde srečo tudi v čisto drugačnih dejavnostih. Osebnostno mislim, da je zame nanbudo tista pot, ki mi omogoča najpopolnejši razvoj tako telesa kot duha in uma. Vendar tudi če bom nekoč izstopil s te poti, mi je Doshu pokazal, da to ni nič slabega in napačnega in da je edino pomembno to, da vedno v sebi nosim moč, pogum in prepričanje.

Kar mi potrjuje prepričanje, da je to dejansko prava pot zame, je dejstvo, da je nanbudo v mojem življenju sprožil mnogo drugih pozitivnih dogodkov, navidez popolnoma nepovezanih s treningom nanbuda, ki pa hkrati vračajo vse to pozitivno v nanbudo. Tako se mi je zaradi boljše fizične pripravljenosti in umske osredotočenosti izboljšal šolski uspeh, duhovni napredek pa mi je omogočil boljše odnose z bližnjimi. Postal sem bolj vesel in sproščen, tudi k nanbudu pristopam z bolj odprtim srcem. Tako se je sprožil krog pozitivnega delovanja, ki se bo, upam, le večal in krepil.

V mojih očeh dela Doshuja velikega človeka predvsem to, da je ustvaril sistem, ki presega njega kot človeka in da bo nanbudo sposoben obstajati in se razvijati tudi dolgo zatem, ko njega ne bo več.

Priznati moram, da tudi sedaj še ne razumem povsem vseh teh naukov, morda zato, ker so v svojem bistvu tako preprosti, ljudje pa smo po naravi nagnjeni k kompliciranju. A me to prav nič ne skrbi, ker vem, da vse dobro pride počasi in je zato vredno biti potrpežljiv in vesten na svoji poti. Navsezadnje to potrjuje Doshu sam, ko pravi: It's coming!

PRIDOBITEV MOJSTRSKIH STOPENJ

Dne 5. oktobra 2003 je v Ljubljani mojster Nanbu Marku Drobniču podelil stopnjo 2. dan.

Dne 14. februarja 2004 je v Kecskemétu, Madžarska, mojster Y. Nanbu Katarini Hribar podelil stopnjo 1. dan.

Dne 1. avgusta 2004 je v Playi d'Aro, Španija, mojster Y. Nanbu Aleksandru Kelšinu podelil stopnjo 4. dan.



Foto: K. Hribar, Playa d'Aro, Španija, 2004
Vadba ki nanbu taisa na peščeni plaži

1. DRŽAVNO PRVENSTVO NZS ZA OTROKE IN NIŽJE PASOVE

V Mariboru je 30. maja 2004 potekalo 1. državno prvenstvo Nanbudo zveze Slovenije za najmlajše in člane z nižjimi stopnjami pasov. Pomerili so se v prikazu Randori ichi no kata in Shihotai kat.

Rezultati:

Randori ichi no kata, mlajši dečki in deklice

1. Nejc Sakelšek, Kaze
2. Julija Petrovič, Kaze
3. Timotej Franc, Kaze

Randori ichi no kata, starejši otroci mešano

1. Tadej Nepužlan, Nami
2. Anja Mlinarič, Kaze
3. Rok Bolf, Kaze

Randori ichi no kata, odrasli

1. Dragan Uležič, DO
2. Igor Rozman, DO
3. Tadej Logar, Nami

Shihotai, mlajši dečki in deklice

1. Doroteja Vrbovšek, Kaze
2. Timotej Franc, Kaze
3. Mitja Rajšp, Kaze

Shihotai, starejši otroci mešano

1. Tadej Nepužlan, Nami
2. Rok Bolf, Kaze
3. Sara Plazl, Kaze

Shihotai, odrasli

1. Igor Rozman, DO
2. Dragan Uležič, DO
3. Tadej Logar, Nami



Foto: arhiv Inštituta 108, Playa d'Aro, Španija, 2004 | A. Kelšin na teoretičnem delu seminarja razlaga vajo za krepitev mikrokozmične orbite.

19. - 30.07.2004 | Playa d'Aro, Španija

**TRADICIONALNI MEDNARODNI POLETNI
NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM
MOJSTRA NANBUJA**



Foto: T. Kancilja, Bled, Slovenija, 2004
Mojster Nanbu med razlago učencem.

UČITELJ ŽIVLJENJA

Nanbudo je borilna veščina za vsakdanje življenje in Nanbu jo je ustanovil. Ekskluzivni intervju.

Polet / 24. junija 2004

Besedilo: Jernej Sever

Z besedico budo se najbrž večkrat srečamo, zato ker se jo navadno uporablja za skupno ime za vse borilne veščine. Težava pa je v tem, da le redke izmed množice borilnih veščin, ki se danes skrivajo pod tem imenom, sledijo pravemu pomenu besede budo. Zato je v poplavi različnih borilnih praks in športov, zelo pomembno vedeti, kaj naj bi borilna veščina izvorno sploh bila, kakšen je njen namen in kaj je v borilni veščini sploh smiselno iskati. To ni pomembno samo za tiste, ki bi radi v borilnih veščinah našli neko novo življenjsko izkušnjo, ampak tudi za tiste, ki se z borilnimi veščinami že dolgo ukvarjajo. Težava večine borilnih veščin je namreč v tem, da so s popularizacijo izgubile svoje bistvo in so postale zgolj še oblika telovadbe in športa. Izvorno pa je borilna veščina vedno pomenila tudi način življenja, življenjsko filozofijo, notranjo moč in modrost.

Do v japonščini pomeni pot. Bu pa pomeni ustaviti konflikt. Budo torej ni pot, ki bi vodila samo k lepemu telesu, tako kot fitnes, aerobika ali kakšne druge oblike moderne telovadbe, ampak je ta pot vpeta v japonsko kulturno in filozofsko izročilo. Je torej pot, ki vodi k ustavitvi konflikta. Konflikt pa seveda ni samo borbeni. S konflikti se srečujemo na vsakem koraku. Obstajajo konflikti v nas, obstajajo partnerski konflikti in, obstajajo

konflikti med državami, obstaja konflikt med človekom in naravo. Borilna veščina pa nas ne uči samo nekaj tehnik samoobrambe s katerimi se upamo, ali pa vsaj mislimo, da se lahko obvarujemo napadalca. Z njeno pomočjo naj bi se naučili soočati tudi z ostalimi življenjskimi preizkušnjami.

Budo lahko prevedemo tudi kot pot bojvnika, ki pa je moral na Japonskem v svojem delovanju slediti nezapisanemu moralnemu kodeksu imenovanemu Bushido. Borilna veščina, ki sledi tej poti, mora vsebovati pravilne biomehanične gibe, ki ne škodujejo telesu, ampak ga utrjujejo in krepijo, vsebovati mora vadbo, ki ustvarja ravnovesje med telesom in zavestjo in omogoča pravo akcijo, ki ne deluje destruktivno, ampak konstruktivno. Obstaja seveda več poti po katerih je mogoče priti do notranjega in zunanjega ravnovesja. In vse so lahko prave. Ena od poti pa je mogoče odkriti tudi v Nanbudo.

YOSHINAO NANBU - POSLEDNJI SAMURAJ

Nanbudo je precej mlada borilna veščina, ki jo je na podlagi dolgoletnih izkušenj iz različnih stilov karateja in japonskih borilnih veščin ustanovil Yoshinao Nanbu. Nanbu se je rodil leta 1943 v tradicionalni japonski družini, ki je gojila nezapisan etični kodeks samurajev, Bushido. Ta kodeks je zapovedoval, kako se mora bojevnik obnašati v vsakdanjem življenju in kako mora opravljati svoj poklic. Nanbu je torej že od rojstva živel v duhu pravega pomena besede budo. Pri petih letih se je od očeta začel učiti judo, pri desetih pa se je seznanil s kendom, ki ga je poučeval njegov stric. Ko se je z



Foto: T. Kancilja, Bled, Slovenija, 2004
Mojster Nanbu med učenjem ki nanbu taisa.

osemnajstimi leti vpisal na fakulteto v Osaki se je prvič srečal s karatejem. Pod vodstvom mojstra Tanija je pri dvajsetih letih postal japonski univerzitetni prvak. Mojster Tani je kmalu opazil njegovo karizmatičnost in mu zaupal širjenje shukokaija v Evropi. Nanbu se je leta 1964 preselil v Francijo. S francosko karate zvezo je podpisal pogodbo, ki je poleg poučevanja karateja vsebovala tudi nastope za francosko reprezentanco. V triletnem tekmovalnem obdobju je imel pri sebi majhno katano (kratka sablja), s katero bi si vzel življenje, če bi izgubil borbo. Zaradi lastnega raziskovanja v karateju pa je postajal vedno bolj samostojen in se je počasi začel oddaljevati od poti, ki jo je načrtoval njegov učitelj. Po nekaj letih v Evropi je ustvaril svojo različico karateja, ki jo je poimenoval sankukai. Do leta 1974 se je sankukai treniralo že v 45 državah, kljub temu pa se je Nanbu za štiri leta umaknil iz sveta borilnih veščin. Odšel je v francoski Cap d'Ail, kjer je v naravi meditiral in iskal globlje bistvo borilne veščine. Ko se je vrnil, je ustanovil Nanbudo.

NANBUDO

Nanbudo ne more prikriti svojega japonskega izvora. Še vedno vsebuje določena pravila in kodekse samurajske tradicije, izstopajo predvsem zelo natančni protokoli in

rituali pozdravljanja, ki pa v prostor vnašajo spoštovanje, prijateljstvo in enotnost. Nanbudo pa poleg borilnih tehnik vsebuje tudi zelo izdelan sistem ostale vadbe. Od ogrevalne kate (določeno zaporedje gibov), ki se jo izvaja namesto klasičnih ogrevalnih vaj, pa do različnih oblik meditacije.

Borbeno tehnike v Nanbudu poskušajo upoštevati biomehanične zakonitosti telesa. Gibi in tehnike so naravne in ne začnejo škodovati sklepom. Frontalno gibanje iz karateja je zamenjano za krožno, ki prehaja iz enega elementa v drugega in spominja na tai-chi, delo s partnerjem pa na poglobljeno obliko plesa, kjer se na vsako moč odzoveš z mehokobo in izmikom.

Ogrevalne vaje (Ki Nanbu taiso), so sestavljene iz 108 elementov. Poleg borbenega pomena, vsebujejo tudi like, ki posnemajo različne teme iz narave. S temi vajami ogrejemo in razmigamo večino mišic v telesu, se naučimo povezovati gibanje in dihanje, s pomočjo vizualizacija, oponašanjem vetra, vala,... pa krepimo tudi stik z naravo.

Dihhalno terepevtske vaje (genki), sprostijo telo, vplivajo na mišice in vzpostavljajo energetsko ravnovesje v telesu, s tem vplivajo tudi na zdravstveno stanje človeka. Te vaje so zelo podobne chi-kungu, ki izvira iz kitajske tradicije in kitajske tradicionalne medicine. Pri tej vadbi

s sproščanjem aktiviramo in sprostimo akupresurne in akupunkturne točke.

Meditacija v Nanbudo je tesno povezana z izgovarjanjem manter. Mantrе so besede ali besedne zveze, ki imajo lahko določen pomen, lahko pa so samo glasovi, ki z določenimi vibracijami vplivajo na posamezne predele možgan. Zelo znana nepomenska mantra je meditiranje s pomočjo besede om. Nanbujеve mantrе pa temeljijo na ponavljanju sedmih besed in besednih zvez, ki izčistijo posameznikovo zavest in mu pomagajo, da oblikuje prepričanje v moč svojega telesa, poguma, presoje, delovanja, energije, intelekta in vitalnosti. Te mantrе prebudijo skrite potenciale v človeku in mu dajo svežo vitalno energijo.

Nanbudo je sistem, ki gotovo sledi pravemu pomenu besed Budo. Nekatere od teh razsežnosti je mogoče najti tudi v drugih veščinah, ali pa v kombinaciji več veščin. Prednost Nanbuda pa je v tem, da je vsa ta vadba povezana v celovit sistem. Zato pa lahko pomaga vsakemu človeku, da v sebi najde kanšek borbenega duha, poguma in ponosa. Ali kakor je rekel Nanbu v enem izmed svojih intervjujev: "Cilj borilne veščine je, da zaščiti sebe in svoje najbližje, družino, prijatelje, skupnost v kateri živite in na koncu naravo. če ne znate dajati ljubezni izgubite vse. Boriti se proti ljudem in naravi je napačno in deluje destruktivno."

"BREZ PRAVE AKCIJE NI NIČESAR."

Intervju z Yoshinaom Nanbujem je potekal v okviru seminarja na Bledu, ki ga je organiziral DO Nanbudo klub iz Ljubljane pod vodstvom Aleksandra Kelšina.

Borilna veščina naj bi pomagala pri vzpostavljanju ravnovesja znotraj človeka, med telesom in zavestjo, v odnosih med ljudmi in v končni fazi tudi med naravo in človekom. Na kakšen način, oziroma kakšna vadba je temu namenjena v Nanbudo?

Harmonija je zelo pomembna. Vse v naravi poteka v krogih. Dež pade na zemljo in se potem vrne v ozračje. če naravo onasnežujemo, to vpliva na naravo in končo tudi na nas. Dihamo onesnažen zrak in jemo nezdravo hrano. Vendar pa ne gre samo za ravnovesje med zavestjo in telesom, gre tudi za zmožnost akcije. Brez prave akcije ni ničesar. Zato Nanbudo vsebuje več načinov vadbe. En način je Budo ho, borbeni aspekt, kjer se naučimo odzvati na napad. Na moč reagirati z mehkobo in izmikom. Drug način vadbe je Ki do ho, vadba s katero uravnesimo energetske procese v telesu. Jing in jang. Tako kot v naravi tudi pri človeku vse deluje v krogih. če želimo biti aktivni, se moramo tudi odpočiti. Ki nanbu taiso so vaje s katerimi si na novo napolnimo baterije. Vaje znižujejo negativno energijo in ustvarjajo pozitivno.

Kata Ki nanbu taiso je sestavljena iz 108 elementov. Število 108 na Japonskem med drugim napoveduje tudi novo leto. Ob novem letu 108 krat udarijo po gongu. Ko naredimo to kato se počutimo sveži in prerojeni.

V kati Ki Nanbu taiso se posnema deset elementov iz narave?

Ki Nanbu taiso oponaša deset tem, vendar niso vse iz narave. Deset tem, ki so zastopane v formi so veter, skala, čaplja, zmaj, slap, veter, bor, kača, metulj in sonce. Vsi ti načini vadbe pomagajo pri oblikovanju borbenega duha, ki posamezniku omogoča, da se zna boriti, sprejeti drugega človeka in mu pomagati, če je to potrebno. Včasih tudi sam ne vem, kako naj stvari naredim pozitivno. Ampak to ni nič hudega. Vztrajna vadba ti lahko pri tem pomaga.



Foto: T. Kancilja, Lesce, Slovenija, 2004
Vadba lika hebi (kača) iz ki nanbu taisa.

Večina veščin in vadb, ki se ukvarjajo z vzpostavljanjem ravnovesja v človeku, na prvo mesto postavlja pravilno dihanje.

Dihanje je hkrati tudi akcija. Dihanje mora biti prilagojeno različni gibom. Lahko delamo eksplozivne gibe in hitro dihanje. če smo utrujeni in se poskušamo umiriti, moramo umiriti tudi dihanje. če znamo kontrolirati dihanje, lahko kontroliramo tudi ostale procese v telesu. S tem lahko vplivamo tudi na čustva. Jaz uporabljam dva načina dihanja, s pljuči in s trebušno predpono.

Torej je najbolj pomembna usklajenost gibanja in dihanja?

Koordinacija je zelo pomembna, če ne dihamo skupaj z gibanjem, potem tudi ni nobene koncentracije. V borilni veščini najbrž lahko govorimo o dveh tipih koncentracije, prva je notranja, kjer se koncentriramo na pretok energije, sproščanje telesa in zunanja koncentracija, ko se osredotočimo na dražljaje iz okolice. Notranja koncentracija je lahka. Zunanja pa je težka. če ne znaš plavati, se v vodi težko znajdeš. Začneš hitro dihati, ustrašiš se in ne reagiraš več ustrezno. V borilni veščini pa se z veliko vadbe lahko navadiš pravilno odzvati na napad. Občutiš partnerja, njegovo energijo in pritisk, in se na ta pritisk ustrezno odzove. Zato pa je potrebna zelo močna koncentracija. V zenu učitelji med meditacijo ne gledajo, ampak čutijo, če učenec ni skoncentriran. Če dihanje ni usklajeno, tudi Kija, energije ni.



Foto: T. Kancilja, Bled, Slovenija, 2004
Mojster Nanbu med učenjem lika chou (metulj) iz ki nanbu taisa.

V zvezi s tem lahko postavimo tipično evropsko vprašanje, kaj je Ki ali Chi po kitajsko.

Z ustrezno vadbo se lahko naučimo krožiti z energijo. Pri tem aktiviramo akupresurne točke. Na začetku mogoče čutimo majhno energijo, ki se pretaka po ozkih poteh, s časom pa lahko zgradimo avtoceste. Vendar pa je Ki tudi v zraku, v veselju, Ki ima tudi človek v svojem telesu. Energijo vitalnosti. Bolezen v telesu pomeni slab Ki, prav tako tudi onesnaženo ozračje pomeni negativen Ki. Slab Ki se imenuje byo-ki, gen-ki pa pomeni zdravje. Zdravje pridobimo s pravilnim dihanjem in pravilno vadbo, s kroženjem energije. V Nabudu poznamo sedem kat imenovanih genki, ki uravnavajo energijo v telesu. Sedem kat ustreza sedmim meridianom, ki jih obravnava tudi kitajska medicina. S pomočjo teh kat vzpostavljamo energijsko ravnotežje v telesu. Če redno vadimo ne potrebujemo več akupunkture, akupresure, igel in masaže, prav tako ne zdravil, ki jih ponuja zahodna medicina. Ni nam potrebno kupovati zdravja. Genki kate sem razvijal deset let. S temi vajami dobimo v telo pozitiven Ki. Vendar pa je potrebno sprejeti tudi negativen Ki, onesnaženo ozračje, onesnaženo vodo.

Torej je Nanbudo zaradi svojega zdravega načina vadbe primeren tudi za invalide in otroke.

V nekaterih državah delajo tudi z invalidi. Tudi na vozičku je mogoče izvajati ogrevalno formo. Poučevanje za otroke je prilagojeno njihovi starosti. Potekajo tudi tekmovanja v

Nanbudo, po posebnih pravilih, kjer skoraj ni poškodb. Tudi meni so bila na začetku tekmovanja pomembna.

Pri meditaciji pogosto uporabljate tudi mantre.

Mantra je zanimiva stvar. Pomaga ti, da odkriješ in razviješ skrite potenciale v sebi, deluje kot nekakšna avtosugestija. Včasih grem v gozd in se ne spomnim poti nazaj, potem nekajkrat ponovim mantro in čez nekaj časa se spomnim poti. Mantra mi pomaga, da dobim stik s podzavestnimi spomini. Pri naši meditaciji poznamo sedem besed in besednih zvez, ki nas spomnijo in nam pomagajo graditi potenciale, ki jih imamo v sebi.

S pomočjo borilne veščine se najbrž ohranja tudi japonsko etično in moralno izročilo, pri tem mislim predvsem na bushido.

Kaj je pravzaprav bushido. Veliko borilnih veščin trdi, da sledijo bushidu, poti bojevnika, ampak tega v praksi ne počnejo. Na moč se odzovejo z močjo. Bushido pa je način življenja. Je sposobnost skrbeti za družino in zase. Včasih se je potrebno boriti in biti močan, ampak moč ni vse. Potrebno je varovati naravo in ne delovati destruktivno in potrebno je sprejeti drugega človeka. To je bushido.