



DO

Kronika 2005/2006 | Inštitut 108

NIJUKUN

Nijukun je izraz, ki se nanaša na dvajset pravil, ki jih je okoli leta 1890 za svoje učence napisal mojster Gichin Funakoshi. Četudi se pravila nanašajo neposredno na karate, njihove aktualnosti v vseh borilnih in drugih celostnih veščinah v današnjih dneh ne moremo zanemariti.

1.

Karate-do se začne in konča s priklonom.

空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな。

Karate-do wa rei ni hajimari rei ni owaru koto wo wasaru na.

2.

V karateju ni prvega udarca.

空手に先手なし。

Karate ni sente nashi.

3.

Karate je na strani pravice.

空手は義の補け。

Karate wa, gi no taske.

4.

Najprej spoznaj sebe, nato druge.

先づ自己を知れ而して他を知れ。I Mazu onore o shire, shikashite ta o shire.

5.

Mentaliteta je več kot tehnika.

技術より心術。I Gijitsu yori shinjitsu.

6.

Um je potrebno osvoboditi.

心は放たん事を要す。I Kokoro wa hanatan koto o yosu.

Foto: P. Wahl, Skien, Norveška, 2006 | Čudovitata povezava kate in baleta.

20. - 23.10.2005 | Ljubljana, Slovenija

MEDNARODNI SEMINAR DO NARBUDO KLUBA POD VODSTVOM MOJSTRA NARBUJA

Besedilo: Martina Šiler

Ponovno so prišli tisti trije najpomembnejši jesenski dnevi, ko se lahko nanbudoke DO Nanbudo kluba v domačem doju učimo neposredno od ustanovitelja naše veščine. Ljubljano je spet obiskal Yoshinao Nanbu Doshu.

Mednarodni Nanbudo seminar Ljubljana 2005 je potekal v soboto ter nedeljo 22. in 23. oktobra. Člani DO Nanbudo kluba smo z Doshujem v dojo stopili že v četrtek. Na internem treningu smo se posvetili predvsem Ki nagare tehnikam. Za 6. kyu je slednje pomenilo študijsko podrobno spoznavanje osnovnih značilnosti Ki nagare tehnik.

Sonce je v soboto posijalo na naš seminarski dojo. Tudi letos smo tatami položili v prostorni Športni dvorani Gimnazije Šentvid. Ob motonoichi je vrsto oblikovalo osemdeset udeležencev. Od začetnikov do shihanov. Bosna in Hercegovina, Finska, Francija, Hrvaška, Japonska, Senegal, Škotska, Švica in gostiteljica Slovenija. Devet držav za devet zlogov na-mu-tai-tan-han-dan-sei-no-sei. Izpostaviti moramo daljni Senegal, od koder nas je obiskal Sensei Kyoshi Tall. Mamadou Jean-Charles Michel Tall je naš klub počastil še z vodstvom prvega treninga po seminarju, obenem pa je postal častni član DO Nanbudo kluba. Evropo in Japonsko je tako nanbudo v Ljubljani združil tudi z Afriko.

Nanbudoke smo se najprej posvetili Ki Nanbu taisu. Tudi v nadaljevanju smo se osredotočili na Ki. Enkin Kaigo Ho, Sho Shu Ten, kasneje še obširen sklop Ki nagare randori kat. Večerni sobotni trening je v spomin zapisal Nanbu



Foto: J. Renuchi, Ljubljana, Slovenija, 2005

7.

Nesreča izvira iz brezskrbnosti.

禍は懈怠に生ず。I Wazawai wa ketai ni seizu.

8.

Karate presega dojo.

道場のみの空手と思ふな。

Dojo nomino karate to omou na.

9.

Karate je dosmrtno prizadevanje.

空手の修業は一生である。

Karate no shugyo wa isssho de aru.

10.

Način karateja prenesite na vse stvari.

V tem je njegova lepota.

凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり。

Ara yuru mono o karateka seyo; sokoni myomi ari.

11.

Karate je kot vrela voda; brez toplote se vrne v svoje tekoče stanje.

空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る。

Karate wa yu no gotoku taezu netsu o atae zareba motono mizuni kaeru.

12.

Ne razmišljaj o zmagi. Raje razmišljaj o ne-porazu.

勝つ考は持つな負けぬ考は必要。

Katsu kangae wa motsuna; makenu kangae wa hitsuyo.

13.

Prilagodi se nasprotniku (partnerju).

敵に因って轉化せよ。

Tekki ni yotte tenka seyo.

14.

Izid bitke je odvisen od tega, kako ravnaš s praznino in polnostjo. I 戦は虚実の操縦如何に在り。I Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.

kate. Enega izmed treh sobotnih treningov pa je Doshu namenil le črnim ter rdeče-belim pasovom.

Sobotni večer se je podaljšal v družabno noč. Morda so prav zato nedeljsko jutro zaznamovale Genki Nanbu kate. Doshu nam je ponudil podrobnejšo razlago. Opozoril je na pozicijo stopal pri izvajanju Genki Nanbu kat. Pozornost je treba nameniti prenosu teže na posamezne nožne prste, denimo na četrtega in petega ali prvega in drugega, saj le ti korespondirajo z obravnavanimi pari telesnih meridianov. Še zadnji seminarski trening, nabit z energijo. Chokusen kombinacije ter randoriji. Izmed slednjih naj omenimo le Randori irimi no kata, kjer je Doshu določil izvajanje Mae kaiten ukemi v različnih smereh.

Ljubljansko mednarodno srečanje z Doshujem se je tako izteklo. Polno novih spoznanj, polno prijateljskih druženj. Sončno. Letošnji seminar za DO Nanbudo klub nosi še večji pomen. Pridobili smo nov tretji dan; Doshu je naziv Kyoshi podelil Marku Drobniču.

Naj se ob koncu zapiše še ena Doshujeva misel s seminarja ter naj ostane v spominu vse do naslednjega ljubljanskega srečanja. Ob Genki Nanbu katah je Doshu poudaril enega izmed bistvenih in nujnih gradnikov nanbuda: pozitivno mišljenje. Tisto pozitivno mišljenje vsake in vsakega nanbudoke, ki v ubrano celoto poveže Tai, Sei in Do.

17.12.2005 - 18.12.2005 I Zagreb, Hrvaška

**MEDNARODNI BOŽIČNI NANBUDO SEMINAR
POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**

28. - 31.12.2005 I Bagneux, Francija

**MEDNARODNI NOVOLETNI SEMINAR
POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**



Foto: J. Renuchi, Ljubljana, Slovenija, 2005

15.

Roke in noge obravnavaj kot meče.

人の手足を剣と思へ。

Hito no te-ashi wa ken to omoe.

16.

Ko izstopiš skozi svoja vrata, se soočaš z milijonom sovražnikov.

男子門を出れば百万の敵あり。

Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari.

17.

Kamae je za začetnike. Kasneje stojiš naravno.

構は初心者には自然体。

Kamae wa shoshinsha ni atowa shizentai.

18.

Kato izvajaj dosledno. Dejanski boj je druga stvar.

形は正しく実戦は別物。

Kata wa tadashiku, jisen wa betsumono.

19.

Ne pozabi na uporabo umika moči, na razširjanje in krčenje telesa, na hitro in lahkotno uporabo tehnike.

力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな。

Chikara no kyojaku tai no shinshuku waza no kankyu o wasuru na.

20.

V prizadevanju na svoji Poti bodi ves čas pozoren, marljiv in spreten.

常に思念工夫せよ。

Tsune ni shinen ku fu seyo.

ZA SENEGAL

Od 25. februarja do 31. marca 2005 smo v akciji za pomoč mladim nanbudoistom v Senegalu zbrali 31 rabljenih in novih kimon ter 41 pasov.

27. - 29.01.2006 | Merimasku, Finska

FROZY CAMP 2006 FINSKA

Besedilo: Nika Šimnovec

Večer pred začetkom letošnjega "Frozy Campa", ki ga vsako zimo organizira Turku Nanbudo klub, smo bili vsi udeleženci zbrani v nekdanji finski prestolnici, Turkuju. Seminar je bil sicer bolj interne narave, a Slovenci smo se z veseljem odzvali prijaznemu povabilu finskih prijateljev.

V petek, 27. januarja, popoldne smo se napotili v Merimasku, bližnji kraj v arhipelagu na jugozahodu Finske, ki je bil predviden za letošnji "Frozy Camp". Ko temperatura pade pod ledišče, ko kot medved oblečen stojiš v kimonu na zamrznjenem morju, veš, da boš priča povsem drugačnemu nanbudo seminarju. Motonoichi pod zvezdnatim nebom. "Voima, rohkeus, uskomus" finskega senseia, shidoina Jukke Paasonena, mogočno izzvenijo v noč; narava nam vrača njihov odmev. Nato smo na vrsti mi, učenci: finščina se preplete s slovenščino. In še skupna japonska meditacija na moč, pogum, prepričanje.

Prvi trening je bil sestavljen iz različnih ukemijev. Takole na ledu ti hitro postane jasno, ali padce izvajaš pravilno ali ne. Morda s kakšno modrico več, sicer pa na srečo brez resnih poškodb smo preživeli trening. In če smo tega, je bila velika verjetnost, da bomo tudi naslednje. Po treningu je sledil še družabni večer, a smo ob dogledni uri legli k počitku, saj so za treniranje na ledu še bolj kot sicer potrebne previdnost, zbranost in spočitost.

Zjutraj je bila pokrajina skrivnostna: nad zamrznjenim morjem so plavale meglice, mi pa smo s ki nanbu taiso podoživljali še druge elemente iz narave. Po ki nanbu taiso smo bili polni energije, ogreti in pripravljeni na

treniranje chokusen kombinacij. Popoldne je sledil bolj teoretično obarvan trening, ki je potekal v notranjih prostorih. Glavna tema je bila kata nanbu yondan, in sicer bunkai. Le-ta nam je prikazal uporabnost tehnik, ki sestavljajo kato. Vse to smo imeli v mislih, ko smo na sobotnem večernem treningu na prostem trenirali omenjeno kato. Zvečer po treningu smo preizkusili še pristno finsko savno v kombinaciji s hojo po ledu in valjanjem po snegu.

V nedeljo dopoldne so bili najprej na vrsti izpit za finske nanbudoiste. Po uspešno opravljenih izpitih je sledil trening, ki je bil bolj borbene narave, saj je bil poudarek na različnih variacijah kaiten saninganke sandan. Seminar smo popoldne zaključili na toplem, in sicer s treningom nanbu genki rokuban. Čeprav je bil seminar s tem uradno zaključen, s treningi še nismo končali. Nabudoisti kluba v Turkuju imajo namreč redne klubske treninge ob nedeljah zvečer, in tokrat smo ga bili deležni tudi slovenski udeleženci seminarja. Je bilo skoraj nekoliko nenavadno, ko smo spet bos in v kimonu, ne da bi imeli spodaj oblečene še tri plasti oblačil, stali na tatamiju v doju v Turkuju. Še kratek poslovilni večer, preden smo spet spakirali prtljago in se naslednji dan poslovili od Finske.

Ni kaj, finska izkušnja je drugačna, nekaj posebnega - zelo zanimiva. In sklep: ne razdalja ne nizke temperature niso ovira za nanbudo, če ga treniramo s srcem in s prijatelji.



Foto: J. Paasonen, Merimasku, Finska, 2006
Odprava na trening na snegu in ledu.

FROZY CAMP - EDINSTVENA IZKUŠNJA, KI JO JE VREDNO DELITI S PRIJATELJI

Besedilo: Nina Kužnik

Dragi Urša in Vilma!

Naj napišem kako zelo sem uživala na Finskem! To je bila res fantastična odločitev! Sem si šla prvi dan ogledat Helsinke, naslednji dan pa smo se vsi skupaj (še pet jih je prišlo iz našega kluba) dobili na ogledu gradu iz Turkuja (hihi, sem dobila fotke in lahko kar svoj 'folder' odprem samo za zelo podrobno predstavitev tega bisera iz 12. stol. al' še prej :) in začelo se je resnično seminarsko druženje! Ponovno seveda družnično, še z gostiteljem

Jukko in našim prenočevalcem Kallejem ter ostalimi petimi finskimi nanbudokami.

Zvečer smo se odpeljali na arhipelag, v našo kočico v gozdu ob morju in odšli na večerni trening. Seveda smo pod kimone najprej naplastili termo perilo in trenirke, potem pa si naredili še rokavice, šale in kape in odkorakali na zaledenelo morje. Pozdrav "voima, rohkeus, uskomus" (moč, pogum, prepričanje) je oddonel v nočni gozd, luna je svetila naš dojo. Potem pa padci.. dobro uro. Iz kleče, pa iz počepa in na koncu pač iz stoje. Zraven smo poslušali Jukko, ki je razlagal, kako naj spoznamo led in zdrsimo po njem gladko ko riba po vodi.. saj led je ja voda.. pa kaj še! prav trd je! Ampak je bilo res zanimivo poskušati najti to usklajenost, čeprav so bile naše rame in tudi kak drug del hrbta ob koncu bolj ali manj razboleni. Res neverjetno, pa vseeno smo bili vsi tako zadovoljni :) in radovedni, kako bodo izgledali prihodnji treningi. Saj program smo imeli, ampak vseeno.

Zjutraj smo se na trening odpravili, ko se je iznad morja dvigala 'palček Smuk' gosta megla. S Ki Nanbu Taiso smo se najprej ogreli, potem pa smo delali osnovne Chokusen kombinacije. Najprej zelo počasi, s tsukijem ali pa mae-geri-jem si skušal odriniti, premakniti partnerja. Pri tem je bilo zelo zanimivo to, da če nisi dobro stal, ne le da ga nisi nikamor premaknil (kar je po moje precej težko) ampak si ti začel drseti nazaj. Sploh mae-geri je bil zelo poučen. Potem si res skušal predstavljati, kako nosilna noga črpa energijo iz središča Zemlje in jo prenaša do konca stopala.. no realen učinek ni zagotovljen ;), ampak vse skupaj je name delovalo precej, ne vem.. mogoče meditativno. Potem pa seveda v lastnem ritmu gore dole, kar je na ledu tudi precej zanimivo :) Popoldan nam je Jukka predstavil šest variacij borbene aplikacije, bunkai določene obrambe. Od izmika, potem 'elegantne uporabe' tehnike, do močnejše uporabe 'vzvodov' in na koncu, do ciljanja na meridianske točke (se mi zdi), ko si izvajal tehniko. Tudi to je bilo zanimivo. Tako smo na teoretičnem delu obdelali Nanbu Yondan kato, ki smo jo vadili potem na večernem treningu. Res je pravljico, ko te obdaja tišina gozda, zaledenelo morje, ki je prekrito s tanko plastjo snega pa se beli v soju lune. Seveda je ob takih fizičnih izzivih ;) nujno potrebna sprostitev, in jasno je v našem malem bungalovskem naselju ob morju tudi kočica s savno. Finsko savnanje je krasno! To da se potem sprehodiš v sneg in se povaljaš, je tudi edinstveno. Ko sem prvič stopila na sneg, sem imela občutek, ko da mi iglice šibajo gor po nogah. Noro.

Zadnji dan dopoldan pa smo se po ledu podili že čisto zares. No, pogumno smo upali, da smo led že spoznali in izkazalo se je, da se kar znajdemo. Trije toriji so napadali, uke pa se je branil s tehnikami kaiten sandan, ko se 'vržeš' na koleno in rušiš nasprotnika. Jaz sem si zjutraj iz gamaš prefrigano naredila nakolenčnike, tako da



Foto: A. Kelšin, Kecskemét, Madžarska, 2006 | M. Pibernik in K. Hribar med izvedbo ki nagare randori ichi no kata.

16.02.2006 - 19.02.2006 | Kecskemét, Madžarska

MEDITACIJSKI TRENING IN MEDNARODNI SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Katarina Hribar

sem sploh z veseljem rušila divjake okoli mene. Tekom treninga smo se iz sence počasi premikali proti soncu, ki je ožarjalo zasneženo morje.. in Frozy Camp se ne bi mogel zaključiti bolj čudovito. V pozdrav so nas spremili nizki žarki severnjaškega sonca. Potem pa pokanje in nazaj h Kalleju. Ko crke smo popadali po kavčih, a to še ni bil konec. Naši gostitelji so nas namreč povabili še na večerni trening v njihov dojo v Turkuju :) O bog, vsi bi lahko pri priči pospali, pa smo se kasneje jasno spet zagreto metali čez stol na debelo blazino, pa preko palice na navaden tatami... Še zadnji trenig, zadnje foto opportunity in poslovilna pijača v bližnjem baru. Moram priznati, da sem, izseljenka ;) kar navijala za ta družaben večer in res smo si privoščili še par uric klepeta preden smo se poslovili in odleteli vsak na svojo stran (no ja, Finci sploh ne, ostalih pet v Lj, jaz pa v B.:)

V madžarskem mestu Kecskemét je tudi letos potekal nanbudo seminar pod vodstvom ustanovitelja Yoshinaa Nanbuja. Poleg domačinov, smo se seminarja udeležili nanbudoisti iz Hrvaške in Slovenije.

V prvem delu smo se posvetili kido ho področju nanbuda, ki je pomembno za vzdrževanje in izboljšanje telesnega in mentalnega zdravja. Podrobno smo raziskali deset likov ki nanbu taisa, uskladili gibe, stave, smeri in poglede. Vzpodbujali smo refleksne točke na dlaneh in stopalih, s sproščenim gibanjem iskali vertikalno os telesa ter izkušnje uporabili v izvedbi genki nanbu vaj. Tokrat smo podrobno obdelali genki nanbu ichiban, ki je pomemben za pravilno delovanje konceptualnega in glavnega meridianov ter genki nanbu niban, za pravilno delovanje maridianov pljuč in debelega črevesa. Iz skupine nanbu tenchi undo, gimnastičnih sprostilno-razteznih vaj, smo obnovili znanje likov tsuki (Luna) in chi (Zemlja).

V drugem delu seminarja smo ponovili osnove nanbuda z vsemi kombinacijami in osnovnimi randoriji. Prevladovale so borbene tehnike s partnerjem, kot so nanbu sotai undo in ki nagare randoriji. Kate smo izvajali počasi, dihalno, z večimi ponovitvami in poudarki na podrobnostih. Posvečali smo se predvsem katam nanbu shodan, nidan in sandan. Vsi tisti, ki še niso poznali mojstrske kate seipai, so se je tokrat naučili.

Doshu Yoshinao Nanbu je ob tej priložnosti povišal našega člana Mirana Pibernika, ki bo od sedaj naprej nosil črn pas.



Chikara da,
Yuki da,
Shinen da.
Kaligrafija
mojstra
Nanbuja

Kecskemét, Hungary
2006. 05. 5-7.



Foto: arhiv Inštituta 108, Kecskemét, Madžarska, 2006 | K. Hribar in nanbudoistke iz Maroka na svetovnem prvenstvu v Nanbudu 2006.

SVETOVNO PRVENSTVO V NANBUDU 2006 NA MADŽARSKEM

Svetovno prvenstvo v nanbudu je pod pokroviteljstvom Svetovne nanbudo federacije potekalo od 5. do 7. maja 2006 v Kecskemétu na Madžarskem.

Nastopile so reprezentance Bosne in Hercegovine, Finske, Francije, Hrvaške, Kameruna, Mažarske, Maroka, Škotske, Španije, Švice in Slovenije.

Slovenijo je zastopala reprezentanca Nanbudo zveze Slovenije, ki so jo sestavljali naši člani DO Nanbudo kluba shidoin Katarina Hribar, fukushidoin Miran Pibernik, uchideshi Nika Šimnovec in deshi Dragan Uležić. Ekipa je pokazala zelo dobro pripravljenost in osvojila kar tri medalje.

Katarina Hribar je osvojila zlato medaljo v kategoriji ki nanbu taiso ženske ter bronasto medaljo v kategoriji kata individualno ženske. V kategoriji ju ippon shobu moški pa je bronasto medaljo osvojil Miran Pibernik.

TELEVIZIJSKI PRISPEVEK O NANBUDU

Dne 31. januarja 2006 je bil na Kanalu a, v oddaji E+ objavljen prispevek o Nanbudu. Prispevek je bil posnet na mednarodnem seminarju v Ljubljani v organizaciji DO Nanbudo kluba. V studiu se je o veščini Nanbudo z novinarko pogovarjal Aleksander Kelšin.



Foto: arhiv Inštituta 108, Kecskemét, Madžarska, 2006 | Skupinska fotografija vseh tekmovalcev na svetovnem prvenstvu v Nanbudu 2006.



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2006 | Reprezentanca NZS z A. Kelšinom: D. Uležić, K. Hribar, N. Šimnovec in M. Pibernik.





Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2006
Jerneja, Bilka in Ženja v akciji

23.04.2006 | Rakov Škocjan, Slovenija

KIDO HO SEMINAR DO NANBUDO KLUBA V NARAVI

Besedilo: Drago Dular

Dne 23. aprila 2006 je DO Nanbudo klub organiziral klubski Kido Ho seminar v Rakovem Škocjanu, ki ga je kot vedno profesionalno brezhibno vodil Sensei Kyoshi Aleksander Kelšin, pri čemer je k učinkovitosti seminarja nedvomno pomagala uravnotežena in z energijami "nabita" neokrnjena narava omenjenega krajinskega parka.

Praktični del seminarja, ki se je začel 9. uri, se je kot običajno začel z nam že dobro poznanim ki nanbu taiso, ki nas je takoj uskladil z energijami narave. Nadaljeval pa se je z večini od nas nepoznanimi nanbu ki undo, genki nanbu nanaban in genki nanbu niban, končal se pa je z nekoliko bolj poznanim shihotai ku. Vaje so potekale dopoldne in popoldne v vmesnem času pred kosilom, pa je potekal teoretični del usposabljanja.

Čeprav je genki nanbu nanaban med drugim namenjen tudi uravnavanju delovanja meridianov jeter in žolčnika, genki nanbu niban pa uravnavanju delovanja meridianov pljuč in debelega črevesa, smo omenjeni kati občutili



Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2006 | Dihalno-energijske vaje.

predvsem na ravni harmonizacije uma in telesa. Temu pa je bil namenjen tudi teoretični del seminarja, na katerem smo dobili vpogled na vzajemne relacije med umom in telesom in na vlogo, ki jo pri tem nanbudo ima.

Vsakomur, tudi če je bil pred tem skeptično naravnan, je postalo jasno, da nanbudo tehnike zagotavljajo učinkovito koordinacijo med umom in telesom, kar omogoča odpravo številnih blokad, ki smo jih v procesu socializacije nevede pridobili.

V popoldanskem praktičnem delu seminarja smo to spoznanje udejanili, ko smo vadili ippon kumite ichiban in v vlogi ukeja pri izmiku udarcu občutili energijo, ki je



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2006
Udeleženci izpitov pri mojstru Nanbuju.

“poletela” mimo nas, pri čemer smo jo z roko prestregli in jo s kontraudarcem vrnili presenečenemu toriju. Ta izkušnja je poglobila teoretična spoznanja in nas utrdila v prepričanju, da smo na pravem DO-ju.

Seminar smo zaključili po 17. uri, pri čemer nam je bilo vreme naklonjeno do konca in še čez, saj smo si po seminarju ogledali še krajinski park, uživali pa smo tudi v lepem večeru, ki je v tem parku nedvomno drugačen kot v Ljubljani.

12.05.2006 - 14.05.2006 | Ljubljana, Slovenija

SEMINAR DO NARBUDO KLUBA POD VODSTVOM MOJSTRA NARBUDJU



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2006
Mojster Nanbu razlaga nanbu genki ichiban.

03.06.2006 | Rakov Škocjan, Slovenija

SEMINAR DO NARBUDO KLUBA V NARAVI

IZPITI PRI MOJSTRU NARBUDJU

V organizaciji DO Nanbudo kluba so pod drobnoglednim očesom mojstra Yoshinaa Nanbuja 14. maja 2006 potekali izpiti za vse stopnje. Polagati izpit pred uglednim ustanoviteljem večšine je bila pomembna in edinstvena izkušnja za vse udeležence.

V veliko čast nam je povišanje Marka Drobniča, ki je prejel stopnjo 4. dan, in Katarine Hribar, ki je prejela stopnjo 3. dan. Aleksander Kelšin je pridobil najvišjo stopnjo v nanbudo v Sloveniji, 5. dan, in tako postal prvi slovenski shihan dai.

PRIDOBITEV MOJSTRSKIH STOPENJ

Dne 19. februarja 2006 je v Kecskemétu na Madžarskem mojster Nanbu Miranu Piberniku podelil stopnjo 1. dan.

Dne 14. maja 2006 je v Ljubljani mojster Nanbu Aleksandru Kelšinu podelil stopnjo 5. dan, Marku Drobniču 4. dan in Katarini Hribar 3. dan.

Dne 28. julija 2006 je v Playi d'Aro v Španiji mojster Nanbu Matiji Žgurju in Draganu Uležiču podelil stopnjo 1. dan.



Foto: P. Wahl, Skien, Norveška, 2006
Priprava doja pred pričetkom vadbe.

07. - 10.06.2006 | Skien, Norveška **OBISK NANBUDO DOJA V SKIENU**

Besedilo: Aleksander Kelšin

Na povabilo Shihana Jana Moena, predsednika Svetovne nanbudo federacije, sva se s Kyoshi Katarino udeležila slovesne otvoritve novega doja Nanbudo kluba Skien na Norveškem. Klub šteje skoraj 300 članov in je največji na Norveškem. Ustanovljen je bil leta 1972 in je v tem času zaradi velikega zanimanja in rasti članstva zamenjal že več lokacij. Zdaj se lahko pohvalijo s 1.200 kvadratnih metrov površine, predvsem pa z dejstvom, da so ga v celoti opremili sami. Neutrudno so barvali stene, polagali obloge, napeljevali prezračevanja, ...

Ob vstopu v dojo si je najprej potrebno sezuti čevlje, se v garderobi preobleči v kimono ali posedeti v sprejemni avli. Tu se je mogoče okrepčati s hrenovkami ali sladkimi vafli z marmelado, popiti kavo ali osvežilno pijačo. Prostor krasita dve veliki sliki japonskega templja, na stenah visijo diplome nosilcev dan stopenj, na policah pa so shranjeni pokali in medalje.

Vadbi sta namenjena dva prostora, oba opremljena s tatamijem. Večji (440 kvadratnih metrov) se lahko pregradi v dve enoti. Tribuna je namenjena gledalcem ob

prireditvah in navijačem pri polaganju izpitov ali tekmovanjih. Pogled v to vadbišče se odpira iz zgornjih in spodnjih prostorov, kjer lahko starši ali prijatelji spremljajo trening. Zgornji prostor je namenjen tudi teoretskim treningom, sicer pa ga nameravajo opremiti še z računalniki, da ga bodo člani, medtem ko čakajo na trenig, lahko uporabljali kot študijsko sobo. Manjši vadbeni prostor (prbl. 200 kvadratnih metrov) pa bodo

predvsem namenjali treningu manjših skupin za specialne treninge kat in podobno. Najmlajši pa se med tem igrajo v lični otroški sobi.

Pisarna je namenjena inštruktorjem. Tam so vsi dokumenti in listine, računalniki, nanbudo oprema ter ostali pripomočki.

Največji prostor v doju še ni dokončan. V njem si bodo nanbudoisti po končanem napornem treningu privoščili savno, poležali ob bazenu z ribicami ali poklepetali v jakuzziju. Ta prostor bo res vreden zavidanja!



Foto: P. Wahl, Skien, Norveška, 2006 | Vadba padcev.

Da sva s Katarino lahko potrdila pozitivno energijo novega doja, sva se seveda udeležila dveh treningov črnih pasov, ki jih je v klubu čez 50. Trening je minil kar prehitro, saj smo se povsem ujeli tako v poznavanju kot izvajanju tehnik. Doshu namreč na Norveškem preživi dva meseca na leto in občuti se, da je njihovo znanje sveže in izpopolnjeno. Izpiti so zaradi velikega števila članov potekali kar dva ni.

Na sobotni večer, 10. junija 2006, je Yoshinao Nanbu Doshu s katano prerezal prepreko na vhodnih vratih večje



Foto: arhiv Inštituta 108, Playa d'Aro, Španija, 2006 | Udeleženci DO Nanbudo kluba z mojstrom Nanbujem.

telovadnice in s tem slovesno otvoril dojo. Norveški nanbudoisti so pripravili odlično predstavo nanbudo tehnik, v tradicionalni japonski opravi pa je demonstracijo izvedel tudi sam Doshu. V okviru otvoritvene prireditve smo bili priča zen budističnemu obredu poroke Shihana Moena in Shihan Dai Hanne Gulseth.

17. - 28.07.2006 | Playa d'Aro, Španija **TRADICIONALNI MEDNARODNI POLETNI SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**

Tudi letos je v Španiji v Playa d'Aro na peščeni plaži ob Sredozemskem morju potekal tradicionalni poletni nanbudo seminar pod vodstvom mojstra Yoshinaa Nanbuja. Udeležilo se ga je 113 udeležencev iz dvanajstih držav: Finske, Francije, Hrvaške, Japonske, Kameruna, Madžarske, Maroka, Nemčije, Norveške, Slovenije, Španije in Velike Britanije.

Jutranji treningi so bili bogati predvsem z vajami za razvoj Kija in vzdrževanje zdravja: sistematiziran Nanbu Ki Undo, Genki Nanbu Naikei Undo z mnogimi pomembnimi podrobnostmi ter seveda Ki Nanbu Taiso. Dobro razgibani, primerno nadihani in polni energije smo zlahka premagovali poletno vročino in sprejemali neusahljivo mojstrovo znanje. Večerni treningi so prinašali idejo

Nanbu Sotai tehnik, s katerimi smo iskali borilno skladnost s partnerjem, obnovili smo tudi Ki Nagare koncepte. Velik del seminarja je bil posvečen treningu Nanbu kat, poleg tega pa smo spoznali tudi novo različico kate Shihotai Mizu.

Seminarska teorija je vsebovala predavanje shihana dr. Carlosa Medine, ki je nazorno predstavil, kaj je Ki energija ter kako si s kultivacijo te energije lahko pomagamo pri zdravljenju. Shihan Stephane Carel je v predavanju o razliki med športom in borilnimi veščinami poudaril trajne vrednote našega treninga in o neomejenih zmožnostih, ki jih pri tem lahko razvijemo. Shihan Dai Aleksander Kelšin pa je predstavil program za napredovanje po kyu stopnjah članov kido ho skupin, ki stopa v veljavo z novo sezono.

Za nas je zelo pomembna pridobitev črnih pasov naših članov Matije Žgurja in Dragana Uležića.

STROGO (NE)ZAUPNO PO ŠPANJI (Prosti spis)

Besedilo: Bilka Demšar

Ko se je letošnje leto obrnilo tja proti aprilu, so bili garderobni pomenki pred treningi vedno bolj naravnani na zoženo tematiko letošnje Španije, kjer je tudi letos potekal



Foto: arhiv Inštituta 108, Playa d'Aro, Španija, 2006

mednarodni poletni seminar nanbuda pod vodstvom mojstra Nanbudja. Kako, kdaj, kdo in s kom se je za del slovenske ženske ekipe izteklo v odločitev: Punce, gremo z letalom via Treviso - Girona - Platja d'Aro - Cala Gogo. Ryanair je cenovno dostopen tudi plitvejšim žepom, leti pa le dobro uro in še malo. Do Trevisa pa nahrbtnike na rame, pa na vlak do Venezie Sta Lucia.

Čeprav se potovanje odvija sredi julijskega vročinskega vala in so ramena od teže nahrbtnikov odrgnjena do oguljenosti in se podplati japank topijo od žgočega asfalta, je naša luč na koncu potovalnega tunela Španija in, dajmo, punce, samo še malo - letalo je klimatizirano! Po pristanku nas pozdravi tista poznana španska sopara ali vlaga, pač ozračje, prežeto z nešteti vročimi dnevi. Ola, Espana, spet smo tu!

V campu Cala Gogo, le streljaj od dolge peščene plaže, se nastani bolj avanturistično navdušeni del slovenske nanbudo ekipe. Uno, dos, tres - šotori postavljeni, potem pa po celodnevem potovanju nazdravje dopustu in nanbudu z zasluženim, z užitkom zaužitim mrzlim mrzlim točenim pivom, ki prepoji vse utrujeno-zadovoljne pore dehidriranega telesa. Kako paše... (Ministrstvo za zdravje opozarja itd.)

Seminar se prične šele čez tri dni, tako da se prepustimo fazi priprav nanj ter aklimatizaciji, ki jo brezpogojno zahteva špansko podnebje. Vzdlž obale se razprostirajo kilometri peščene plaže, vsak dan znova do zadnjega kamenčka pokriti z brisačami in senčniki in ljudmi in... uf, kot ogromne jate sardel. Manj fobična varianta preživetja dopustniških dni so divje skale in pečine v neposredni bližini, kamor se vsak dan odpravi le peščica slovenskih

robinzonk (dve, največ tri osamljene "orade"), ki doživljajo Azurno obalo malce drugače.

Aklimatizacija na prehranjevanje: štedilnik se pripelje z ekipo, ki potujejo z avtom, tako da dva dni glihamo s samopostrežno restavracijo, katere lastniki so Kitajci. Za osem evrov (davek še ni vračunan v ceno!) po želji jesti, kolikor poželi srce. Alternativa pa je še sendvič - suha hrana, dobavljena v trgovini campa. Po parih kruh-in-tuna kosilih in večerjah nam že dišijo špageti lastne kuhe. Pa se moramo namesto tega krepko obrisati pod nosom, in ne okrog ust, kajti ko štedilnik končno pride, ugotovimo, da plinske bombice nikakor niso kompatibilne z gorilnikom, oziroma: z domačo kuho ne bo nič, jedli bomo pri Kitajcih, kruh in sparjene paradižnike, tune, majonezo, nutello, pašteto, stopljeni topljeni sir in pili toplo vodo. Me pa prešine, pa punce, ne obupat, saj smo samurajke, z mišičnimi in maščobnimi rezervoarji!

Nekega jutra je v campu slišati prodirne zvoke budilk - začel se je seminar. Del kampovskega sosodstva, ki se prebujajo ob tako ranih urah kot nanbudovci, nemo in začudeno strmi v nenadno preobrazbo povsem navadnih deklet v japonske bube (sposojen izraz kolegice Schiller), ko po zajtrku nataknejo le tisti prvi dan snežno bela kimona ter s karnistri vode odidemo na predel plaže, kjer potekajo treningi; neposredno ob azurnem morju, kjer je Doshu pred mnogimi leti začutil prav posebno dobro energijo in kamor se že leta vračajo stari in prihajajo novi navdušenci nanbuda. Prihajamo z vseh koncev plaže, vsak iz svojega tabora, z nasmehi na obrazih prepoznavamo lanske prijatelje, opazujemo nove obraze, si mahamo Finci, Norvežani, Škoti, Angleži, Španci, Madžari, Hrvati, Nemec, peščica Japoncev je

med nami, pa Kamerunec, posebna prijateljska toplina pa se pretaka med francoskimi Marseillčani in Slovenci. Ogromno nas je, čez sto, z vseh vetrov, a poenoteni v belem in modrem, pod istim soncem, s srčnimi Chikara Da, Yuki Da, Shinnen Da, ki različnost povezujejo v eno, v pripadnost veliki Svetovni nanbudo federaciji.

Ura je deveta, ko pričnemo z jutranjimi treningi, a sonce je že tedaj močno kot dve uri pozneje, ko zaključimo. Blešči se na nepregledni morski gladini in bode v oči, vroče je, zelo vroče, a kaj bi to - pravi nanbudovec se prilagodi, če ne zaradi drugega, pa zaradi polnosti, vznemirljivosti in ukaželnosti. Treningi so sestavljeni po načelu vsega po malem: piljenje ki nanbu taisa, dihalne tehnike, genkiji, pa kate in obvezni randoriji. Jutranji treningi so posvečeni pretežno meditativnemu sestavu nanbuda (vzrok: vročina), če pa se - in brez skrbi, da se - zgodi polurni randori pri 35 stopinjah Celzija, ga končamo v odrešilnem - morju. V prepotenih kimonih, z meglico pred očmi, zagorelih obrazov - čof v vodo na še en, dva, tri randorije - to je preprosto treba doživeti!

Doshu se med treningi sprehaja med nami, opazuje, popravlja, kar še ni dodelano, predvsem pa pohvali, kar je pohvale vredno. Kako dobro dene... in podari vzpodbudo za še večji entuziazem in trud in željo po znati. Doshu je videti zadovoljen, njegov vedno dobrodušno topli nasmešek, ki se blagodejno širi med nas, priča o tem. In zato je tista vročina, pa pesek v očeh in laseh in ustih in pač povsod, pa zapeskan kimono, s potom prilepljen na razgreto telo, zares zgolj zanemarljiva človekova nečimrnost... A tudi telo je po naporih pocrkljano - tako fit, izpraznjeno rezervoarjev maščobe,

po treningu pa zaslužno nagrajeno z "mrzlo mrzlo" tekočino po izbiri, okusu in prepričanju.

Letošnji družabno-spoznavni večer ni bil organiziran kot lansko leto pri Kitajcih, temveč kar najbolj po domače in preprosto na plaži pod milim nočnim nebom, z vsemi luštnimi dogodki, ki pritičejo beach-partyju. Naslednjega dne pa je prav zaradi nočnih peripetij fizični jutranji trening zamenjan s teoretičnim. Ave obzirnosti organizatorjevi, prav zares!

Istega dne po večernem treningu smo se posvetili meditaciji, ko smo, mednarodno pisana nanbudo bratovščina vsak v svojem jeziku ponavljali cilje svojega življenja in je to zvenelo kot pravi babilonski stolp, nato pa stoosemkrat izgovorili velike tri magične mantre Chikara Da, Yuki Da, Shinnen Da - tudi to na plaži, ob vznemirjujočih pogledih mimoidočih, močni in mirni v sebi. Tudi to je treba doživeti. Ker opisati se ne da.

Zadnji vzdihljaji letošnjega seminarja so nas pobožali v atmosferi romantičnega sončnega zahoda, večernega vetrca in postopajočih galebov. Misleč, da smo v potne liste nanbuda dobili zapisane podatke o letošnjem seminarju, smo pa kot piko na i vsemu lepemu, polnemu in globoko doživetemu presenečeni odkrili tudi zapis o napredovanju k naslednji, višji stopnji. Doshu nam je večini podelil pasove! Skoraj neverjetno, pa vendar zelo resnično.

Z vsemi opisanimi, pa tudi neopisanimi, čari, peripetijami, žgočim soncem, kampiranjem, francosko navezo, Doshu-jevo milino in Španskim amorjem v srcu se te veselim(o) - znova, znova in znova.

Platja d' Aro 2006, Muchas Gracias!



PRESTIŽNA NAGRADA RAZPOZNAVNEMU ZNAKU DO NANBU KLUBA - EULDA 2006

Klubski osnovni razpoznavni znak DO je v konkurenci več kot tisoč znakov in logotipov prejel prestižno nagrado "Award Winner" na EULDA 2006, The European Logo Design Annual. Znak je oblikovala Kyoshi Katarina Hribar.