



Kronika 2006/2007 | Inštitut 108

TEMPU NAKAMURA

Besedilo: Aleksander Kelšin



Mojster Nakamura Tempu se je rodil leta 1876 v Tokiu na Japonskem. Znan je po tem, da je v iskanju zdravila zoper svojo hitro napredujočo tuberkulozo prepotoval praktično ves svet. Po tem, ko mu je zahodna medicina navidezno pomagala, je v ZDA tudi študiral medicino. A tuberkuloza se je vrnila in iskanje zdravila se je nadaljevalo. Na koncu ga je našel ob dvigu zavesti po dve leti in pol dolgem urjenju v meditaciji ob vznožju Himalaje. Zdrav se je vrnil na Japonsko in nekaj let kasneje ustanovil organizacijo, v kateri je poučeval metode poenotenja uma in telesa z namenom urjenja v notranji življenjski energiji (Ki).

S svojim delom je odločilno vplival tudi na nekatere stile japonskih borilnih veščin, ki so se v tistem času formalizirali in za katere je koncept Kija pomemben. Mojster Nakamura je umrl v Tokiu leta 1968.

Foto: K. Hribar, Kyoto, Japonska, 2006

12. - 14.10.2006 | Ljubljana, Slovenija

ŠPORTFEST 2006

Športfest je festival slovenskega športa in je namenjen predstavitvi športnih zvrsti, posrednih in panožnih zvez, organizacij, ki se kakorkoli ukvarjajo s športom in rekreacijo ter vsem ljubiteljem aktivnega preživljanja prostega časa. Na tem osrednjem slovenskem športnem festivalu smo se z atraktivnimi demonstracijami predstavili tudi člani DO Nanbudo kluba.

14.10.2006 | Maribor, Slovenija

REVIJA BORILNIH VEŠČIN

Realni aikido klub Maribor je v soboto, 14. oktobra, in nedeljo, 15. oktobra 2006 gostil srbskega mojstra Ljubomirja Vračarevića, utemeljitelja stila realni aikido. Ob tem je klub priredil Revijo borilnih veščin, ki je privabila številne gledalce in do zadnjega kotička napolnila tribuno športne dvorane Leona Štuklja. Organizator je povabil predstavnike večih borilnih veščin in športov. Tako smo lahko videli atraktivne demonstracije shotokan karateja, samba, ju-jitsa, juda in tae kwon doja. Vrhunec večera je bila točka realnega aikida, v kateri se je odseval dolgotrajen trening, trdo delo in odlično razumevanje tehnik naših aikido prijateljev.

Nanbuda demonstracijo so pripravili Shihan Dai Aleksander Kelšin, Sensei Kyoshi Marko Drobnič, Fukushidoin Miran Pibernik, Fukushidoin Dragan Uležić in Uchideshi Nika Šimnovec. Prikazali so ki nanbu taiso vzporedno z njegovo samoobrambno uporabo.



Foto: K. Hribar, Kobe, Japonska, 2006 | Vadba ki nanbu taisa v hribovitem predelu Kobeja.

17. - 19.10.2006 | Ljubljana, Slovenija
ŠTUDENSKA ARENA 2006

Člani DO Nanbudo kluba smo s prikazi nanbuda sodelovali na Študentski areni 2006, ki je potekala od 17. do 19. oktobra 2006 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani.

20. - 22.10.2006 | Banja Luka, Bosna in Hercegovina
MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

V Banja Luki je od 20. do 22. oktobra 2006 ob 5. obletnici nanbuda v Bosni in Hercegovini potekal prvi nanbudo seminar pod vodstvom mojstra Nanbuja. Priredil ga je Nanbudo center Banja Luka.

Poleg gostiteljev smo se seminarja udeležili tudi nanbudoisti s Hrvaške, Švice, Maroka, Finske in Slovenije. Tema seminarja so bile predvsem osnove: ki nanbu taiso in randori ichi no kata, nanbu kate ter tematike s področja ki nagare tehnik. Ker je Nanbudo v Bosni in Hercegovini še nepoznana borilna veščina, so jo skupaj z ostalimi veščinami, kot so realni aikido, karate, judo, ninjutsu in druge predstavili prebivalcem Banja Luke. Noč borilnih

RAZVOJ NANBUDA NA JAPONSKEM



Foto: K. Hribar, Kobe, Japonska, 2006
Vadba Ki nagare tehnik.

V okviru projekta Svetovne nanbudo federacije za razvoj nanbuda na Japonskem, je Kyoshi Katarina Hribar 20. septembra 2006 odpotovala v Kobe na Japonskem. Velika čast za naš klub in slovenski nanbudo je, da bo v rojstnem kraju mojstra Nanbuja poučevala nanbudo.



Foto: arhiv Inštituta 108, Ashija, Japonska, 2006
K. Hribar z asistentom M. Nishishito in nekaterimi svojimi učenci.

veščin je privabila veliko številko gledalcev. Nanbudo je z različnimi borbenimi tehnikami in Ki Nanbu Taisom predstavil sam ustanovitelj Yoshinao Nanbu. Večer se je končal z druženjem nanbudoistov, mestnih veljakov ter predstavnikov Ministrstva za družino, mladino in šport.

Srčnost in trdo delo banjaluških nanbudoistov nakazuje, da nanbudo v Bosni in Hercegovini čaka lepa prihodnost. Veselimo se ponovnega srečanja.

22.10.2006 | Kobe, Japonska

KI NANBU TAISO IN TSUKUSHI-MAI V SHINTOISTIČNEM SVETIŠČU NINOMIYA

Besedilo: Katarina Hribar

V okviru projekta Svetovne nanbudo federacije za razvoj nanbuda na Japonskem sem z učenjem v Kobeju in Ashiji pričela 20. septembra 2006. Prva skupina se je oblikovala že v lanskem letu, ko je tukaj poučeval Shido in Stefan Fagerli z Norveške. V tem času so učenci pridobili osnovno predstavo o veščini ter se naučili prvih korakov.

Moje delo se nadaljuje z utrjevanjem osnov ter vadbo predvsem Kido ho tehnik. Dvakrat tedensko se po dve šolski uri in pol posvečamo Ki Nanbu Taisu, Ki Nanbu Undu, Genki Nanbu Naikai Undu ter Nanbu Sotai Undu.

S skupnimi močmi aktivno delamo tudi na pridobivanju novih članov. V obliki tiskanih reklamnih materialov in objavljanju vesti o nanbudo aktivnostih preko spletnih strani seznanjamo ljudi o veščini in njenem ustanovitelju Yoshinao Nanbuju, ki se je rodil na japonskem, a že več kot štirideset let živi v Evropi.

Nanbudo so se pridružili posamezniki različnih starosti, večinoma brez predznanja drugih borilnih veščin. Ena od novih učenk je gospa Suzuka. Suzuka Sensei uči na Univerzi v Kobeju zgodovino japonske, poleg tega pa se že 20 let posveča tradicionalnim japonskim plesom. Njeni učenci prihajajo s cele japonske, od Tokya, Nagoye, Kyota, Osake do Kobeja. Na njeno povabilo sem v nedeljo, 22. oktobra 2006, v šintoističnem svetišču Ninomiya v Kobeju predstavila kanček nanbuda. Z Deshiiri Kayoko Takahashi sva izvedli Ki Nanbu Taiso, Tsukushi plesalci pa so ob etnični glasbi z mehkobo in preciznostjo gibov zaplesali bogovom; vetru, zemlji, vodi. Ob čaju smo izmenjali izkušnje o vadbi Kido ho tehnik in izmenjavi energije z nebom, zemljo in okolico.

02. - 09.12.2006 | Oslo, Skien, Norveška

OBISK DOJOV V OSLU IN SKIENU NA NORVEŠKEM

16. - 17.12.2006 | Zagreb, Hrvaška

MEDNARODNI BOŽIČNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

12.01.2007 | Ljubljana, Slovenija

PRVI BELI PASOVI V SKUPINI TSU NANBUDO NA ZAVODU ZA GLUHE IN NAGLUŠNE

Besedilo: Marjetka Kulovec

Zamisel o treningu borilne veščine nanbudo za gluhe in naglušne je zorela dve leti v DO Nanbudo klubu, kjer treniram. Uresničila se je na začetku oktobra 2006. Naš klub je imel najprej demonstracijo za gluhe in naglušne osnovnošolce in srednješolce ter za osnovnošolce z govorno-jezikovnimi motnjami v telovadnici na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana. Odziv je bil zelo velik, otroci in mladostniki so bili očarani nad atraktivnostjo demonstracije, ki so jo izvajali mladi nanbudoisti.

Trening se je pričel že prvi petek v oktobru pod vodstvom Shihan Daija Aleksandra Kelšina z mojo asistenco. Zbralo se je več kot trinajst otrok. Najmlajši je imel sedem, najstarejši pa petnajst let. Najprej so se naučili pozdravljati po tradicionalnem japonskem običaju in se poskušali sprostiti s pomočjo dihalne meditacije za uvod v trening. Gluhim in naglušnim otrokom sem razlage učitelja prevajala v znakovni jezik, da so lahko spremljali potek treninga in dojel bistvo tehnik. Sčasoma so usvojili osnove tehnik borilne veščine - po prvih korakih so se naučili, kako pravilno pasti na blazinah in ročne ter nožne udarce na različne načine.

Po treh mesecih treninga je Shihan Dai Aleksander Kelšin 12. januarja 2007 razveselil otroke s podelitvijo diplom za prvi beli pas - 8. kyu na podlagi njihovega truda in udeležbe; otroci so redno prihajali na treninge in vestno usvojili nove tehnike.

11.02.2007 | Kobe in Ashiya, Japonska

NANBUDO NA JAPONSKEM

Besedilo: Katarina Hribar

V okviru projekta Svetovne nanbudo federacije za razvoj nanbuda na Japonskem nadaljujem s poučevanjem nanbuda v Kobeju in Ashiyi. Zanimanje za nanbudo tudi tukaj postaja vse večje. Po končanih januarskih praznovanjih in obiskih templjev in svetišč je ponovno nastopil čas za poglobljeno vadbo veščine in v tem času se nam je pridružilo še nekaj novih članov. Vest o nanbudu se širi po ustnem izročilu, med prijatelji, znanci in sodelavci. Odločitev za vadbo nanbuda je v raznolikosti tehnik, predvsem s Kido Ho področja. Ki Nanbu Taiso pa je še vedno vaja, ki privabi in prepriča največ ljudi. Ob izvedbi z glasbo je želja

vsakega, da bi osvojil gibe, ki so osnova za nadaljni študij nanbuda.

V času od 11. do 21. februarja 2007 se nam je pridružil Doshu Nanbu. Pod budnim očesom mojstra smo utrjevali osnove in se posvetili borilnim tehnikam. Stavi, izmiki, blokade in udarci so bili glavna tema poučevanja. V nasprotju z veliko večino učencev po svetu, njim izrazoslovje seveda ne dela problemov. Vendar pa pomnjenje in osvajanje tehnik za to ni nič lažje in hitrejše. Način življenja se odraža v vsakem gibu, ki je na začetku počasen in nesiguren, a s časoma postaja pravilen in harmoničen. Borbeni duh v doju preglasi njihovo skromnost in zadržanost, sproščeno vzdušje in resno delo sta osnova za napredovanje. Način poučevanja, ki smo ga oblikovali v našem DO Nanbudo klubu v Sloveniji se je na Japonskem izkazal kot zelo učinkovit. Sistematično delo in poglobljanje v podrobnosti sta pogoj za razumevanje tehnik.

Zadnji dan treninga z Doshujem je bil posvečen Kido Ho področju. Ob izvajanju Nanbu Ki Unda so učenci spoznali, da se tudi tukaj skrivajo tehnike, ki so pomembne in osnova za napredovanje. S kontroliranimi, počasnimi gibi in pravilnim dihanjem so pridobili še kanček znanja, ki ga bodo lahko uporabili v vadbi borilnega dela nanbuda.

Doshu Nanbu veščino ves čas prilagaja sodobnemu človeku in času. Vsako srečanje z njim je pomembna izkušnja in izziv za nadaljnje delo. Pomembno je, da sledimo njegovemu nenehnemu nadgrajevanju in razvijanju tehnik in razumemo, da je nanbudo živa veščina, katere del smo tudi sami.

02.03.2007 - 04.03.2007 | Wishaw, Škotska

SEMINAR BRITANSKE NANBUDO FEDERACIJE POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Od petka, 2. marca, do nedelje, 4. marca 2007, je v Wishawu na Škotskem potekal seminar britanske nanbudo federacije pod vodstvom Doshuja Yoshinaa Nanbujaa.

Z namenom učiteljskega izpopolnjevanja sva se jim ob tej priložnosti kot predstavnika slovenskega nanbuda pridružila tudi s Sensei Kyoshijem Markom Drobničem.

Seminar je postregel z novostmi predvsem v nekaterih vajah z dihalno-energijskega področja. Za doseg optimalnosti je potrebno kontinuirano aziskovanje in Doshu Nanbu neprestano stremi k večji učinkovitosti svoje umetnosti kultiviranja Ki energije. Tako nova različica Genki Nanbu Ichiban, ki skrbi za dobro stanje dveh pomembnih meridianov, ki tečeta tudi vzdolž hrbtenice, prinaša podrobnost, ki se še posebej



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Mojster Nanbu vodi ki nanbu taiso.

posveča križnično medeničnemu sklepu, žarišču mnogih težav sodobnega civiliziranega človeka.

Sistematizacija kombinacij skupine Nanbu Sotai kaže vedno bolj jasno sliko poti, v katero nas bo to področje nanbuda popeljalo. Doshu je uvedel sedmo kombinacijo: Nanbu Sotai Nanaban, ki s sen-no-sen principom spodnašanja nasprotnikovega napada prinaša osvežitev te tematike. Imeli smo že primere, ko so novejšie tehnike področij Nanbu Sotai in Ki Nagare dobro vplivale na izvedbo posameznih že dalj časa znanih tehnik. In tudi zdaj lahko pričakujemo podoben učinek pri izvedbi nekaterih starejših tehnik sen-no-sen principa.

Doshu Nanbu je uvedel tudi majhno podrobnost: enoten način zaključevanja dihalno-energijskih vaj z dvema giboma iz tradicionalnega japonskega gledališča No. Z njima še bolj izrazimo hvaležnost ob pozitivnem učinku ob izvedbi tehnike. Prvi simbolizira "Hvala!", drugi pa "Najlepša hvala!".

11.05.2007 - 13.05.2007 | Ljubljana, Slovenija

MEDNARODNI SEMINAR DO NARBUDO KLUBA POD VODSTVOM MOJSTRA NARBUJA

Besedilo: Klemen Povšič

Teško pričakovani seminar v Ljubljani, ki ga je vodil mojster Nanbu se je pričel s petkovim večernim treningom 11. maja 2007 in je bil namenjen članom Nanbudo zveze Slovenije. Na treningu sta vladali disciplina in zbranost, v ozračju pa je bilo čutiti posebno napetost, še posebej takrat, ko je mojster Nanbu z nami delil bistvo in principe izvajanja posameznih tehnik. Precejšen poudarek je namenil dihalni kati shihotai ku, ki kot zadnja izmed shihotai kat zaključí krog in tako ustvari celoto sedmih naravnih elementov v nanbudo.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Vadba ki nanbu taisa.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Ajda v kamaete.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Nika in Hiroyuki.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Priprava diplom po izpiti.

V soboto in nedeljo so se nam pridružili še nanbudoisti z Japonske, Anglije, Walesa, Škotske, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Finske ter Francije. Izvajali smo dihalne vaje za povečanje pretoka Ki energije, nanbu kate, ter se posvetili predvsem nanbu sotai randori ichi no kata ter gyaku nanbu sotai randori ichi no kata. Preko izčrpnih demonstracij mojstra Nanbuja smo osnove novih tehnik hitro usvojili in jih nato prenesli v praktični del treninga.

Ob koncu seminarja so za naše člane potekali izpiti za vse stopnje. e izzamemo rahlo nervozo, ki je v trenutku pred izpitom napolnila dojo, je vse potekalo gladko in mislim, da je bil mojster nad izvedbo tehnik zadovoljen. Po podelitvi diplom smo zaključili seminar z glasno meditacijo sedmih sil nanbuda (nanbudo nanatsu no chikara) in potrdili prejem teh sil.

13.05.2007 | Ljubljana, Slovenija
IZPITI PRI MOJSTRU NANBUJU

Pri mojstru Yoshinau Nanbuju so potekali izpiti za skupini DO Nanbudo ter SHO Nanbudo za otroke. Po podelitvi diplom smo pod mojstrovim vodstvom izvedli skupinsko meditacijo Nanbudo Nanatsu No Chikara.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2007 | Skupinska meditacija.



DO - pot,
kaligrafija mojstra Nanbuja



Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2007 | Mojster A. Kelšin uči kato sanpo sho.

02.06.2007 | Rakov Škocjan, Slovenija

SEMINAR DO NANBUDO KLUBA V NARAVI

Besedilo: Sandra Sajovic

V krajinskem parku Rakov Škocjan je 2. junija 2007 potekal tradicionalni klubski seminar, ki ga je vodil Shihan Dai Aleksander Kelšin. Program seminarja, ki je vključeval tako praktični kot teoretski del izobraževanja, je privabil nanbudo iz vseh programov, ki jih vodi DO Nanbudo klub.

Prvi jutranji trening na travnatem doju smo zaradi debelih dežnih kapelj prestavili na kasnejšo uro in dan začeli s predavanjem Fukushidoina Mirana Pibernika, ki je predstavil Kido Ho kot tisti del Nanbudo veščine, ki se osredotoča na dihalno energijske vaje in tehnike razvoja Kija, življenske energije. Ob prikazu sistema meridianov, energijskih kanalov v človeškem telesu, preko katerih se pretaka Ki, je Fukushidoin Pibernik izpostavil pomen izvajanja različnih vaj in tehnik, med njimi še posebej Genki Nanbu kat, s katerimi spodbujamo in vzdržujemo nemoteno delovanje glavnih meridianov, ki vplivajo na naše dobro psihofizično počutje.

Kako pomembna in hkrati težko dosegljiva je harmonija telesa in duha smo lahko občutili ob učenju in izvajanju mojstrske kate Sanpo Sho v nadaljevanju seminarja. Izvor kate Sanpo Sho (trije dragulji) naj bi segal vse do ene najstarejših kat Sanchin (tri bitke), katere avtor je po nekaterih pričevanjih sam patriarh Bodhidharma, utemeljitelj zen budizma. Večina udeležencev seminarja je kato, katere glavni poudarek je na pravilnem dihanju, izvajala prvič. Kljub navidezni enostavnosti, ki jo je nakazovalo relativno majhno število elementov, se nam je ta v večkratnih ponovitvah razkrila kot izjemno kompleksna. Zahtevnost izvedbe se je izkazala predvsem v težko ulovljivem trenutku sinhronega gibanja in pravilnega dihanja.



Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2007 | Čudež narave.

Sledilo je drugo predavanje teoretskega dela, v katerem je Shihan Dai Kelšin predstavil tri taktike (1. Go-No-Sen, 2. Sen-No-Sen, 3. Sen-Sen-No-Sen) odziva na napad in izpostavil pomen Nanbuda kot vseživljenske veščine.

Popoldanski trening je bil namenjen ponovitvam Sanpo Sho in Shihotai Ku kat, nadaljevali pa smo s tehniko Nanbu Sotai Randori Ichi No Kata Nihon Kumite Ichiban in Nihon Kumite Niban, ki jo Doshu Nanbu še razvija in nadgrajuje. Posebna izkušnja je bilo omenjeno tehniko izvajati skupaj z najmlajšimi, ki so kljub celodnevnomu seminarju presenetili z zbranostjo in zanimanjem.

Povezanost članov se vsakič znova utrdi v meditaciji, posvečeni sedmim silam Nanbuda (Nanbudo Nanatsu no Chikara) in simbolnemu očiščenju, ki smo ga v krogu sedeč dosegli s 108-kratnim glasnim izrekanjem Nanbudo Mitsu no Chikara.

Obogateni z novim znanjem in polni energije smo ob koncu dneva nazdravili članom, ki so pridobili višji kyu, si izmenjali nekaj besed, nato pa se v tišini večera odpeljali proti domu.



Foto: K. Hribar, Nara, Japonska, 2006 | A. Kelšin pred vhodom v tempelj.

KOICHI TOHEI

Besedilo: Aleksander Kelšin



Mojster Koichi Tohei se je rodil leta 1920 v Tokiu na Japonskem. Kot mnogi veliki mojstri je bil kot otrok tudi on bolehen in slaboten, kar ga je vodilo v prakso borilnih veščin ter veščin okrepitve zdravja in duha.

Med njegova najpomembnejša učitelja sodita mojster Morihei Ueshiba, pri katerem se je učil aikida, in mojster Tempu Nakamura,

pri katerem se je učil pozitivne uporabe uma ter poenotenja uma in telesa.

Koichi Tohei je bil eden najboljših učencev mojstra Ueshibe, s čimer si je po njegovi smrti zaslužil mesto glavnega učitelja v centralnem aikido doju. Mojster Tohei

je v svoje poučevanje sistematično vpeljal principe Kija poenotenega uma in telesa ter s tem bolje pojasnil bistvo aikida kot poti univerzalnega miru. Njegova metoda je znana pod imenom ki-aikido in je razširjena po vsem svetu.

Mojster Tohei živi v Tokiu.

KI SEMINAR V TOKIU

Sensei Aleksander Kelšin se je med obiskom Japonske v Tokiu 8. julija 2007 pri organizaciji Ki Society (Ki No Kenkyukai) udeležil Ki seminarja. Vodila ga je učiteljica Yuki Sawai, učenka in dolgoletna sodelavka mojstra Koichija Toheija.

Mojster Tohei je neposredni učenec in naslednik pokojnega ustanovitelja aikida Moriheija Ueshibe. V svoj sistem poučevanja borilnih veščin sistematično vnaša in poudarja urjenje v Kiju, organizacija Ki Society v Tokiu pa je bržkone med najboljšimi v svetu pri podajanju tovrstnih vsebin. Ker so to vsebine, ki jih v ospredje postavljamo tudi pri našem delu, je mojster Kelšin ob tej priložnosti sklenil vstopiti v to organizacijo in z njo sodelovati tudi v prihodnje.



Foto: A. Lavrič, Playa d'Aro, Španija 2007 | Večerna meditacija.

16.07.2007 - 27.07.2007 | Playa d'Aro, Španija
**TRADICIONALNI POLETNI SEMINAR POD
VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**

Besedilo: Miran Pibernik

Med 16. in 27. julijem je v Playa d'Aro potekal tradicionalni mednarodni seminar nanbuda na prostem, ki ga je vodil Doshu Yoshinao Nanbu. Tudi tokrat se ga je udeležila številna slovenska ekspedicija. Mnogi med nami so prvič - in po zadnjih zbranih vtisih sodeč gotovo ne zadnjič - srkali znanje nanbuda na peščeni plaži, obkroženi z vsemi sedmimi elementi in podžgani z neusmiljenim soncem ter radostno energijo, ki jo je oddajalo veliko število nanbudoistov, poleg Slovenije še iz Španije, Francije, Norveške, Italije, Anglije, Madžarske, Hrvaške, Maroka, Japonske, Škotske, Gruzije in Švice.

Doshu je na seminarju posvetil izredno pozornost tehnikam s Ki Do Ho področja; Nanbu Ki Undo, s katerim smo začeli dopoldanske treninge, je sedaj v novi preobleki. Prvi sklop vaj se po novem imenuje Enkin Kaisho Ho, spoznali smo Bunkai različico sklopa Sashu Ho. Gassho Ho in Jukyū Ho sta doživela le malenkostne spremembe, Shuten Ho, vaja, pri kateri krožimo s kroglo energije po telesu, pa je sedaj natančneje strukturirana na osnovno in naprednejše tehnike. Opazen je bil precejšen

evolucijski napredek pri Genkijih; podrobno smo izpilili izvedbo prvih petih Genkijev in osvojili izboljšave, ki so se zgodile, odkar je bil Doshu nazadnje v Sloveniji. Mnogi se boste spomnili, da je Doshu - navdihnjen z ustvarjalno energijo našega seminarja - izboljšal kato Shihotai Ku in ji dodal pripravljalni gib, ki sledi elementu Kumbaka. Ta gib se je sedaj razvil v samostojen element, ki se je po začetni negotovosti izkazal za zanimivo smer v razvoju te dihalne kate. Doshu je pozorno opazoval tudi naš napredek pri Ki Nanbu Taiso. Na začetku popoldanskih treningov smo ga izvajali po dvakrat. Letos smo bili pri tem razporejeni v krog (podobno kot pri Nanbu Ki Undo dopoldne) z Doshujem v sredini. Mnogi učenci smo pozdravili ta pristop, saj je v nas zbudil občutek enotnosti z ostalimi, poleg tega pa je bilo to izvrstno urjenje v orientaciji.

Precej znanja s Ki področja smo odnesli tudi s teoretičnega treninga, kjer je poleg Shihana Carlosa in Shihana Carela predaval tudi naš Shihan Dai Aleksander Kelšin. Dr. Carlos nam je uvodoma podal logiko vaj, s katerimi izboljšujemo kakovost naše življenjske energije: z njimi najprej delamo na sebi, da okrepimo in izboljšamo svoj Ki, da bi lahko takega dajali naprej drugim. Zato najprej spoznavamo svoje telo, točke in meridiane, po katerih teče energija v našem telesu. Vaje nato spremenijo dihanje v Ki. S tem, ko ga zaznavamo, ga

okrepimo. Z močnim Kijem pa lahko delujemo pozitivno in smo srčni v odnosu z drugimi. V nadaljevanju se je posvetil mehanizmu dihanja in upravljanja s Kijem, ki delujejo v ozadju Genkijev. Predavanju smo z zanimanjem sledili, čeprav se je na trenutke zdelo, da se dragocene informacije izgubljajo nekje v prevodu. Zato pa nismo imeli težav, ko je govorniško mesto zasedel Shihan Dai Kelšin. Izčrpno in jedrnatost je podal razlago o pomenu števila 108, ki se pojavlja v mnogih kulturah in ga uporabljamo tudi v meditaciji Nanbudo Mitsuo No Chikara, ki jo - kot smo to počeli na seminarju na prostem v Rakovem Škocjanu - izvedemo 108-krat. Vsi vemo, da se pri tem vsakič, ko ponovimo "Chikarada, Yukida, Shinnenda", očistimo določene nečistoče, ki smo se je navzeli z našim zaznavanjem. Shihan Dai pa nam je razložil, zakaj to storimo natanko 108-krat. Shihan Stephane Carel se je spustil v globino meditacije Nanbudo Nanatsu No Chikara, ki smo jo nato še isti dan tradicionalno izvedli sedeči okoli skale neposredno ob našem doju na plaži. Natančno nam je pojasnil pomen vsake izmed sedmih sil, ki oblikujejo naš univerzum in ga podkrepil z mnogimi modrimi mislimi, na primer - kaj je budo? "A way of fighting against fighting."



Foto: R. Lopez Sanchez, Playa d'Aro, Španija 2007 | Dr. Carlos na teoretičnem delu seminarja predava o meridianih.

Seveda seminar ni minil brez budo tehnik, ki pa vendarle niso brez povezav s kijem in harmonijo; natančno smo obdelali prve tri Nanbu Sotai Randorije. Medtem ko Tori napada s tehnikami iz Ki Nagare Chokusen kombinacij, prepoznamo prvi Nanbu Sotai Randori po Ukejevem udarcu pred obrazom, drugega po križni različici Kosa Ryote in tretjega po Kaiten Geri Gedan.

Pilili smo tudi element, ki mnogim dela preglavice v napredni kati Nanbu Shodan. Gre za kombinacijo Furi Uchijev in Gedan Baraijev v Zenkutsu in Kakato Dachiju v prvi tretjini kate, ki smo jo po Doshujevih opazanjih izvajali preveč toga. Element smo ponavljali toliko časa, dokler nismo zadovoljivo osvojili harmonične izvedbe s čisto tehniko.

Kot je razvidno, je bil obisk seminarja bogata izkušnja. Poleg pridobivanja tehničnega znanja smo utrjevali še prijateljske vezi z nanbudoisti iz ostalih držav. Največje veselje pa nam je Doshu prihranil prav za konec. Ob

zaključku podeljevanj nanbudo potnih listov, smo imeli čast prisostvovati razglasu, da sta Stephane Carel, starosta francoskega nanbuda, ter Jan Moen, vodja norveškega nanbuda in predsednik Svetovne nanbudo federacije, povišana v 7. dan in ju bomo odslej nagovarjali z nazivom Renshi. To sta prva 7. dana v zgodovini nanbuda!



Foto: A. Lavrič, Playa d'Aro, Španija 2007 | Ki nanbu taiso v krogu.

Ni presenetljivo, da smo seminar zapustili tudi z zbadajočim občutkom obžalovanja, da je te prelepe izkušnje konec. Preostala nam je le še zaveza, da bomo pridobljeno znanje v prihajajoči sezoni oplemenitili in naslednje leto v Playa d'Aro dokazali, da slovenski nanbudo raste z neomajnimi močjo, pogumom in prepričanjem.

13.08.2007 - 18.08.2007 | Bohinj, Slovenija

POLETNI TABOR KARATE INŠTITUTA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Karate inštitut je v Bohinju priredil Poletni karate tabor, ki je potekal od 13. do 18. avgusta 2007. Osrednja tema tabora so bili treningi karateja, ki jih je vodil mojster Jernej Sever, ter seminar rindo karateja, na katerih je učil pomemben gost z Japonske, profesor Irie Hirokazu z univerze v Kyotu. Mojster Hirokazu se že več kot 40 let ukvarja z borilnimi veščinami in ohranja tesen stik s starodavnim japonskim izročilom. Uči po sistemu šole rindo karate, ki v svoji praksi posveča veliko pozornost tudi vajam razvoja Kija, za končni cilj pa jemlje splošen razvoj osebnostnih sposobnosti. Šolo rindo karateja je pred leti oblikoval mojster Hirokawa, saj je želel ponovno obuditi stik s tradicijo in prvobitnim znanjem, ki se je z naglim širjenjem sodobnih šol karateja hitro izgubljal.

Poletni karate tabor je udeležencem ponujal tudi možnost spoznavanja osnov kitajske veščine tai ji, izkusili pa so lahko tudi zen meditacijo, gong kopel ter tajske masaže. V četrtek, 16. avgusta, sem za odrasle udeležence tabora vodil predstavitveni trening nanbuda. Ker tehnike padcev v karateju niso zelo pogoste in ker sem prisotne povabil v randori irimi no kata, je moje srečanje s karateisti prineslo tudi veliko zabavnih trenutkov.

Copyright © Inštitut 108 | www.108.si