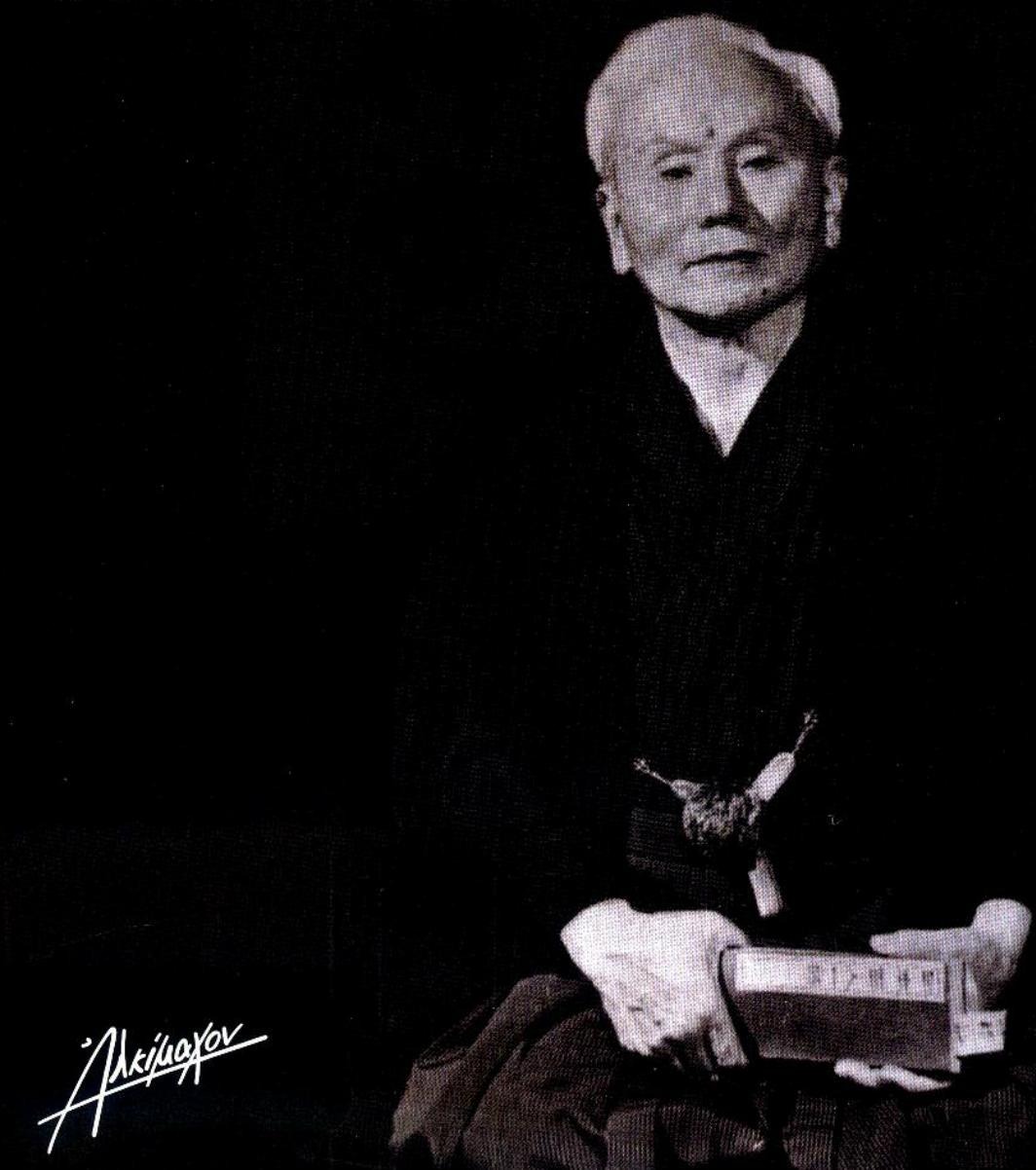


Εισαγωγή στο

KARATE-NTO

Γκιτσίν Φουνακόσι





«Έχω στον νου μου μια εικόνα, ότι καθόμαστε παρέα γύρω από ένα χαμηλό τραπεζάκι, σε ένα ζεστό δωμάτιο και ενώ πίνουμε τσάι, απαντώ στις ερωτήσεις σας γύρω από το Καράτε. Αυτήν την εικόνα είχα στον νου μου όταν έγραφα το βιβλίο αυτό. Προσπάθησα να κρατήσω το ύφος του ελαφρύ και ενδιαφέρον, επειδή ήθελα να είναι ευανάγνωστο. Ταυτόχρονα, δεν ήθελα να αντιμετωπίσω το θέμα τόσο ελαφρά ώστε να είναι συμφυρματικό και τυχαίο ως προς τα γεγονότα. Αντίθετα, ένας από τους βασικούς μου στόχους όταν το έγραφα, ήταν να επανορθώσω διάφορες ψευδείς εντυπώσεις γύρω από το Καράτε, οι οποίες έχουν κυκλοφορήσει λόγω εσφαλμένων εξηγήσεων και φημών. Αν το βιβλίο αυτό καταφέρει να βοηθήσει έστω και έναν άνθρωπο να κατανοήσει το πνεύμα και τη φύση του Καράτε-ντο, θα είμαι κάτι παραπάνω από ευγνώμων.»

Γκιτσίν Φουνακόσι

Γκιτσίν Φουνακόσι

Εισαγωγή στο
Καράτε-Ντο

Μετάφραση από τα ιαπωνικά:
TZON TERAMOTO

Μετάφραση στα ελληνικά:
ΓΡΗΓΟΡΗΣ Α. ΜΗΛΙΑΡΕΣΗΣ



Αθήνα, 2004

Τίτλος πρωτοτύπου: Karate-Dō-Nyūmon

Συγγραφέας: Gichin Funakoshi

Εκδότης πρωτοτύπου: Kodansha International Ltd - Kodansha America, Inc

Έτος έκδοσης πρωτοτύπου: 1988

ISBN πρωτοτύπου: 4-7700-1891-6, LCC πρωτοτύπου: 87-45211

Copyright: © 1988 Kodansha International Ltd

Τίτλος: Εισαγωγή στο Καράτε-Ντο

Συγγραφέας: Γκιτσίν Φουνακόσι

Μετάφραση: Γρηγόρης Α. Μηλιαρέσης

Επιμέλεια: Διονύσης Τσετσέλης

Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Ματίνα Βαταβάλη

Copyright για την ελληνική μετάφραση: © 2004 Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN: 960-6623-00-9

Εκδόθηκε μετά από συμφωνία με την Kodansha International Ltd.

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12α - 14 122 N. Ηράκλειο

Τηλ.-fax: 210 2840588

e-mail: alkimachon@alkimachon.gr

web site: www.alkimachon.gr

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να αναπτυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβασθεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό, ή μαγνητοφώνησης, ή κατά οποιονδήποτε άλλο τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη,

Περιεχόμενα

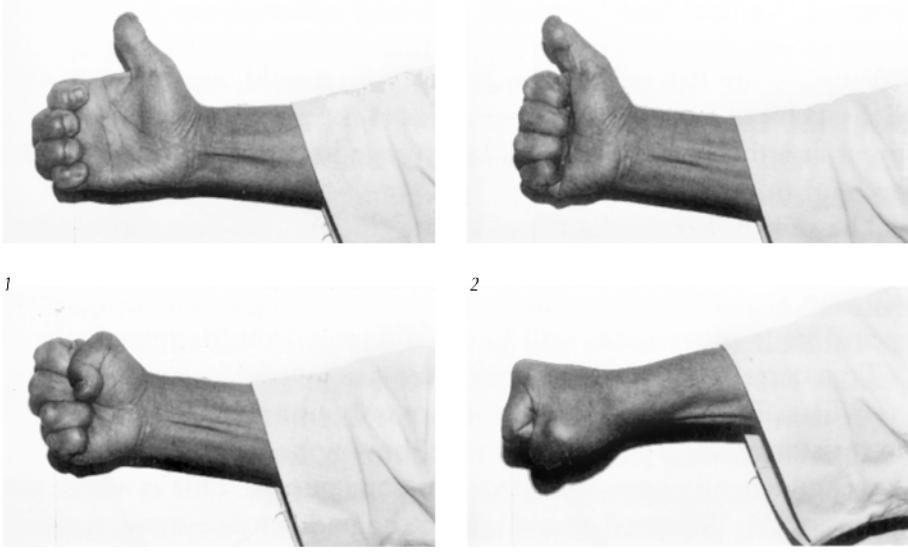
Πρόλογος του Μεταφραστή	7
Μία σημείωση για το Καουάσι του Τεν νο Κάτα	8
Περί Μετάφρασης	9
Πρόλογος	10
Εισαγωγή	13
1. Η Δύναμη του Καράτε	15
2. Καταγωγή	19
3. Το Καράτε στα <i>Rioukíou</i>	22
4. Κινέζικα Χέρια, Άδεια Χέρια	24
5. Ο Δάσκαλος Αζάτο	29
6. Ο Δάσκαλος Ιτόσου	31
7. Αρχές Εξάσκησης	40
8. Πριν την Εξάσκηση	44
9. Γροθιά και Πόδι	46
10. Στάση	52
11. Τεν νο Κάτα	54
12. Τεν νο Κάτα Ούρα	77
13. Ιστορίες από τους Τρεις Δασκάλους	93
Καουάσι	101
Κούμιτε	106
Ετρετήριο ιαπωνικών λέξεων	111

9. ΓΡΟΘΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙ

Στο κεφάλαιο αυτό, θα ήθελα να δώσω μια γενική εξήγηση σχετικά με τα δύο μέρη του σώματος που χρησιμοποιούνται συχνότερα στο *Καράτε*, τη γροθιά και το πόδι.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να σχηματίσει κανείς μια γροθιά. Ο πιο βασικός από αυτούς είναι το Σέικεν, η «κανονική γροθιά». Το να μάθετε να κάνετε σωστά το Σέικεν είναι κεφαλαιώδους σημασίας, οπότε θα πρέπει να ακολουθήσετε προσεκτικά τα βήματα που δίνονται στις παρακάτω εικόνες. Μια γροθιά η οποία δεν εκτελέσται σωστά δεν μπορεί να είναι δυνατή και ενδέχεται να προκαλέσει περιττούς τραυματισμούς στο χέρι.

Αρχικά, διπλώστε σφιχτά τα ακροδάχτυλα (εικ. 1) και τυλίξτε τα βαθιά μέσα στην παλάμη του χεριού (εικ. 2). Λυγίστε τον αντίχειρα από πάνω τους, πιέζοντάς τον ελαφρά πάνω στον δείκτη και τον μέσο (εικ. 3). Δείτε στην πλάγια όψη που παρουσιάζεται στην εικόνα 4, ότι η γροθιά είναι τόσο σφιχτή που οι αρθρώσεις τείνουν να σχηματίσουν οξεία γωνία και όχι ορθή. Φυσικά, πολύ λίγοι θα καταφέρουν να κάνουν μια τόσο σφιχτή γροθιά από την αρχή, και αν οφίξουν τη γροθιά τους για ένα-δύο λεπτά, τα χέρια τους θα κουραστούν. Με τη συνεχόμενη εξάσκηση, θα καταφέρετε να διπλώνετε τα δάχτυλά σας βαθιά και να σχηματίζετε μια σφιχτή γροθιά και οι αρθρώσεις σας θα αναπτυχθούν μέχρι του σημείου να σχηματίζουν μια ορθή γωνία.



Με την πρώτη ματιά, μπορεί να φανεί ότι ο εκτεθειμένος αντίχειρας κινδυνεύει, όμως δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Αυτός ο σχηματισμός της γροθιάς είναι δοκιμασμένος και σωστός και έχει βασιστεί σε πολλά χρόνια εμπειρίας στο *Καράτε*-*ντο*. Αντίθετα, το μάζεμα του αντίχειρα μέσα από τα δάκτυλα μπορεί να είναι πολύ πιο επικίνδυνο και να έχει σαν αποτέλεσμα τον τραυματισμό του τη στιγμή του χτυπήματος. Σε κάθε περίπτωση, οι τραυματισμοί είναι πολύ συχνότεροι αν η γροθιά είναι χαλαρή και τα δάχτυλα έχουν κενά μεταξύ τους.

Είναι σχεδόν βέβαιο ότι οκτώ ή εννιά στους δέκα αρχαρίους θα σχηματίσουν τη γροθιά τους με τον καρπό ελαφρά λυγισμένο, ώστε η ράχη της γροθιάς να σχηματίζει με τον καρπό μια ελαφρώς λοξή γωνία προς τα επάνω (εικ. 5). Αν χτυπήσετε με τη γροθιά σας σε αυτή τη θέση, η επαφή θα γίνει με τις μεσαίες αρθρώσεις των δαχτύλων και όχι με τις αρθρώσεις στο σημείο που τα δάχτυλα ενώνονται με τα χέρια. Αυτό δημιουργεί τον κίνδυνο να τραυματίσετε τα δάχτυλά σας ή να στραμπουλίζετε τον καρπό σας. Ο ίδιος κίνδυνος για τον καρπό υπάρχει και αν η γροθιά είναι λυγισμένη προς τα κάτω, όπως στην εικόνα 6. Η γροθιά πρέπει να ωθείται εντελώς ευθεία, σαν να καρφώνετε με μια λόγχη. Όταν εξασκείστε, προσέχετε πάντοτε να μην αλλάζει κατεύθυνση η γροθιά σας προς τα επάνω, προς τα κάτω, προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά.



5



6

Όταν η γροθιά σας χτυπάει τον στόχο δεν θα πρέπει να χάνεται ούτε η ελάχιστη ορμή -η δύναμη της γροθιάς θα πρέπει να ρέει σε μια ευθεία γραμμή μέσα από τον βραχίονα και να συγκλίνει στις αρθρώσεις του δείκτη και του μέσου.

Το Σέικεν είναι αληθινά η ζωή του Καράτε-ντο και οι καρατέκα δεν πρέπει να αμελούν τη συνεχή εξάσκηση των γροθιών τους ούτε για μια ημέρα. Χωρίς μια δυνατή γροθιά, τα κάτα και τα κούμπιτε σας θα χάνουν σε αυθεντικότητα και οι κινήσεις σας δεν θα διαφέρουν από χορό.

Ως ένα οημείο, οι θασικές τεχνικές και τα κάτα βοηθούν στο να δυναμώσετε τις γροθιές σας. Σε κάθε περίπτωση όμως, τα χτυπήματά σας είναι στον αέρα, οπότε δεν υπάρχει αντίσταση ή ανταπόκριση και αν δεν σας δίνονται ευκαιρίες να τα δοκιμάσετε, δεν μπορείτε να έχετε πραγματική αινιγματική αινιγματική για το πόσο δυνατά είναι. Εδώ είναι που παίζει σημαντικό ρόλο η Μακιουάρα (επί λέξεi: «τυλιγμένο άχυρο», στην προκειμένη περίπτωση στόχος για χτυπήματα, φτιαγμένος από άχυρο ρυζιού).

Στο Καράτε-ντο, η Μακιουάρα χρησιμοποιείται όχι μόνον για να δυναμώνει τη γροθιά αλλά και για την εξάσκηση του χειριού-ξίφους, των αγκώνων και των ποδιών. Η εκρηκτική δύναμη πίσω από τα χτυπήματα και τα λακτίομετα του Καράτε, μπορεί να αποδοθεί στην εξάσκηση με τη Μακιουάρα.

Το καλύτερο υλικό για τον στύλο που χρησιμεύει ως βάση της Μακιουάρα είναι το ιαπωνικό κυπαρίσσι, επειδή είναι ανθεκτικό, δυνατό και αντέχει στις καιρικές συνθήκες, όμως ως υποκατάστατο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και το ξύλο του κέδρου. Ο στύλος θα πρέπει να είναι περίπου 2,1 μέτρα ψηλός και 9 εκατοστά πλατών. Στη βάση του θα πρέπει να έχει πάχος 9 εκατοστά και στην κορυφή να στενεύει μέχρι να φτάνει τα 1,6 εκατοστά (μια καλή ιδέα είναι να πάρετε ένα ορθογώνιο κορμάτι ξύλου, πλάτους 9 εκατοστών και να το κόψετε διαγώνια ώστε να φτιάχετε δύο στύλους). Τουλάχιστον το ένα τρίτο του στύλου θα πρέπει να είναι θαμμένο στο έδαφος, όμως το ύψος στο οποίο θα τοποθετήσετε το μαξιλαράκι από το άχυρο θα εξαρτηθεί από το δικό σας ύψος. Ιδιαίτερα, η κορυφή του στύλου θα πρέπει να σας έρχεται στο ύψος του στήθους -οτις περισσότερες περιπτώσεις, αρκεί να αφήσετε εκτεθειμένα περίπου 1,2 μέτρα του στύλου. Βρέξτε το έδαφος γύρω από τη βάση του στύλου και πιέστε το καλά ώστε να μην πέσει ο στύλος προς τα πίσω από τα συνεχόμενα χτυπήματα.

Το ίδιο το μαξιλαράκι το οποίο αποτελεί τον στόχο φτιάχνεται από πλεγμένο σαν σχοινί άχυρο, το οποίο τυλίγεται σφιχτά γύρω από έναν πυρήνα, επίσης από άχυρο. Όταν τελειώσετε, θα μαλακώσετε την επιφάνεια με ένα σφυρί, όμως ακόμα και έτσι οι αρχάριοι δεν θα αποφύγουν τον πόνο όταν θα δοκιμάσουν τα χτυπήματα. Για να γίνει ακόμα πιο μαλακό, τυλίξτε το όλο με μια πετσέτα ή ένα παλιό κομμάτι ύφασμα -πρέπει να είστε προσεκτικοί, καθώς αν το παρακάνετε θα σκιστεί το δέρμα στις αρθρώσεις σας.

Θυμηθείτε ότι η υγρασία είναι ο χειρότερος εχθρός του άχυρου, καθώς το κάνει και σαπίζει. Το αχυρένιο μαξιλαράκι θα πρέπει να καλύπτεται εντελώς όταν δεν το χρησιμοποιείτε, ώστε να προστατεύεται. Αυτό μπορεί να γίνει με έναν παλιό κουβά ή κάποιο άλλο μεταλλικό κουτί.

Αφού φτιάξετε τη Μακιουάρα, μπορείτε να αρχίσετε να εξασκείτε τις γροθίες σας. Εκτείνετε το χέρι σας και σταθείτε μπροστά από τη Μακιουάρα, σε μια θέση η οποία να σας επιτρέπει να τη φτάνετε άνετα. Η στάση του σώματός σας θα πρέπει να είναι Χάνμι («μισή» στάση), τα γόνατά σας θα πρέπει να είναι βαθιά λυγισμένα και οι γοφοί σας όσο πιο χαμηλά γίνεται. Το εμπρός σας χέρι σχηματίζει γροθία και βρίσκεται περίπου 13 με 15 εκατοστά πάνω από το εμπρός σας γόνατο και το άλλο σας χέρι βρίσκεται στη μέση σας, με τη ράχη του στραμμένη προς τα κάτω. Το σαγόνι σας είναι τραβηγμένο προς τα μέσα και το θλέμμα σας είναι στραμμένο κατ' ευθείαν προς τη Μακιουάρα. Χαμηλώνετε τους ώμους σας και βάζετε δύναμη στο υπογάστριο σας. Δείτε την εικόνα 7 και δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο κάτω μέρος των ποδιών, τα οποία θα πρέπει να πιατούν καλά στο έδαφος, σαν να είναι ριζωμένα στο χώμα. Η στάση αυτή είναι η βασική στάση για τη χρήση της Μακιουάρα. (Για πιο λεπτομερείς εξηγήσεις δείτε τις ενότητες σχετικά με την Ζενκούτσου-Ντάται, την «εμπρός στάση» και τη Φουύντο-Ντάται, την «αμετακίνητη στάση».) Προσέξτε ότι αν το αχυρένιο μαξιλαράκι είναι πολύ φηλά, είναι φυσικό να ισιώσουν κάπως τα πόδια σας, με αποτέλεσμα να σηκωθούν και οι γοφοί σας και να χαθεί ένα μέρος της δύναμης. Στην πραγματικότητα, είναι προτιμότερο να τοποθετήσετε το μαξιλαράκι λίγο πιο χαμηλά, ώστε να το αισθάνεστε πιο κάτω από εκεί που πρέπει.



7



8

Έχοντας την αίσθηση ότι χτυπάτε με τον ώμο σας, περιστρέψτε τους γοφούς σας και χτυπήστε με τη γροθία που έχετε στη μέση σας (εικ. 8). Υποστηρίξτε το χύπημα με όλο το βάρος του σώματός σας και ταυτόχρονα τραβήξτε την άλλη σας γροθία στον γοφό σας. Καθώς χτυπάτε, περιστρέψτε το χέρι που χτυπάει ώστε η ράχη της γροθίας να στραφεί προς τα επάνω και χτυπήστε τον στόχο σαν να βιδώνετε τη γροθία σας μέσα του. Το χέρι που τραβιέται θα πρέπει επίσης να περιστραφεί, ώστε η ράχη της γροθίας του να είναι στραμμένη προς τα κάτω όταν επιστρέψει στον γοφό σας. Η πρώτη αυτή περιστροφή θα φανεί σχετικά δύσκολη αν είστε αρχάριοι, οπότε στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να ασκηθείτε λίγο περισσότερο πριν χτυπήστε κανονικά τη Μακιουάρα.

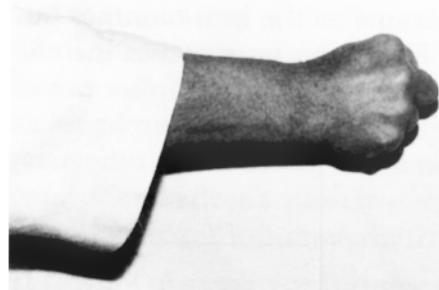
Καθώς ο στύλος είναι λεπτότερος στην κορυφή από ό,τι στη βάση, αν τον χτυπήσετε δυνατά θα έχει την τάση να επιστρέψει. Προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε το φαινόμενο αυτό, θα πρέπει να χτυπάτε βαθιά και δυνατά.

Αν είστε δεξιόχειρες, θα πρέπει να ασκείστε περισσότερο με το αριστερό σας χέρι (και αντίστροφα) ώστε να οι τεχνικές σας να είναι ιοδύναμες. Ο γενικός κανόνας είναι ότι όσο περισσότερα χτυπήματα δίνετε τόσο το καλύτερο, αλλά στην αρχή, όταν οι γροθιές σας δεν έχουν ακόμα σκληρύνει, συνιστώ να μη βάζετε όλη σας τη δύναμη. Βαθμιαία, και καθώς οι γροθιές θα γίνονται πιο δυνατές, θα μπορέσετε να ρίξετε περισσότερο βάρος στην ποιότητα αντί για την ποσότητα. Βάζετε όλη σας τη δύναμη σε κάθε γροθιά, προσπαθώντας να συλλάβετε τα κύρια σημεία της διεισδυτικής γροθιάς: διατηρείτε τη στάση σας χαμηλή, περιστρέφετε τους γοφούς σας και ουγκεντρώνετε τη δύναμη όλου σας του σώματος στη γροθιά. Το να χρησιμοποιείτε τη *Makιouάra* μόνο και μόνο για να κάνετε κάλους και αιματώματα στις αρθρώσεις σας είναι ανόητο -και ακόμα πιο ανόητο είναι να νοιάθετε ικανοποίηση από τις πληγές αυτές.

Πέρα από το οκιμένο δέρμα και τον πόνο, ένα άλλο πρόβλημα που υπάρχει είναι το να μη θρίκετε πάντοτε το κέντρο του στόχου. Αυτό συμβαίνει επειδή περιστρέφετε τους γοφούς σας και χτυπάτε με όλη σας τη δύναμη, ένα αντικείμενο το οποίο θρίκεται 90 εκατοστά μακριά σας. Όταν η γροθιά σας δεν χτυπήσει ακριβώς στο κέντρο, έχει την ίσων να γλιστράει και αυτό το γλιστρήμα είναι μια ακόμα αιτία για αμυχές στις αρθρώσεις. Οι πρησμένες γροθιές μπορούν να μουλιάζουν σε κρύο νερό, ώστε να μειώνεται ο πόνος και να υποχωρεί το οίδημα, αν όμως οκιστεί το δέρμα σας, δεν θα μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη *Makιouάra* για μια-δύο εθδομάδες. Υπάρχουν βεβαίως και εκείνοι οι ατρόμητοι νεαροί του γυμνασίου και του κολεγίου οι οποίοι επειδή δεν θέλουν να χάνουν, αγνοούν τις αμυχές, σφίγγουν τα δόντια και συνεχίζουν να χτυπούν τη *Makιouάra*, μέχρι που το μαξιλαράκι βάφεται κόκκινο από το αίμα τους. Το πνέυμα τους είναι άξιο θαυμασμού, όμως δεν θα αποφύγουν την εξαισθένιο των χτυπημάτων τους και, εν τέλει, δεν αφελούνται και πολύ.

Θα ήθελα να αναφερθώ σε μερικές ακόμα σημαντικές τεχνικές του χεριού:

Ουράκεν. Η γροθιά σχηματίζεται κατά τον ίδιο τρόπο με το Σέικεν, αλλά όπως υποδηλώνει και το όνομα, χρησιμοποιείται η ράχη της γροθιάς. Το σημείο με το οποίο εκτελείται το χτύπημα είναι η βάση των αρθρώσεων του δείκτη και των μεσαίων δακτύλων (εικ. 9), και όταν εξακείστε στη *Makιouάra*, η επαφή γίνεται σχεδόν με ολόκληρη την πίσω επιφάνεια του χεριού. Αν εκτελεστεί σωστά, το χτύπημα με τη ράχη της γροθιάς είναι πολύ δυνατό. Χρησιμοποιείται κυρίως με στόχο το πρόσωπο, τις μασχάλες, τα πλευρά κάτω από τα χέρια και ούτω καθ' εξῆς. Είναι πολύ αποτελεσματικό απέναντι σε έναν αντίπαλο ο οποίος επιτίθεται από τα πλάγια ή ο οποίος περιστρέφεται στο πλάι, μετά από μια αρχική κατά μέτωπο επίθεση.



9

Τετσούι. Η γροθιά είναι η ίδια με το Σέικεν αλλά η επιφάνεια κρούσης είναι το μαξιλαράκι το οποίο θρίκεται στην πλευρά του μικρού δαχτύλου (είναι η περιοχή που χρησιμοποιούν οι μασέρ όταν κάνουν μαλάξεις στους ώμους). Η προφανής ερώτηση είναι, πώς μπορεί αυτό να είναι αποτελεσματικό ως επίθεση; Όμως ένα χέρι-σφυρί, το οποίο έχει δουλευτεί μέσω της εξάσκησης στη *Makιouάra*, μπορεί να γίνει πολύ δυνατό. Καθώς η επιφάνεια κρούσης είναι σαρκώδης και ανθεκτική, μπορεί κανείς να χτυπήσει με μεγάλη δύναμη, χωρίς να φοβάται ότι θα τραυματιστεί. Το σιδερένιο σφυρί μπορεί να χτυπήσει και να απομακρύνει τον καρπό του αντιπάλου και είναι ένα εξαιρετικό όπλο για τις επιθέσεις στις αρθρώσεις.

Νούκιτε. Όπως υποδηλώνει και το όνομά του, το χέρι-λόγχη χρησιμοποιείται προκειμένου να «τρυπήσει» κανείς τον αντίπαλο με τα ακροδάχτυλά του. Πέρα από το Νούκιτε με ενωμένα τα δάχτυλα, (το οποίο λέγεται και Σίγον Νούκιτε, δηλαδή «χέρι-λόγχη με τα τέσσερα δάχτυλα»), υπάρχει το Νιχόν

Νούκιτε, «χέρι-λόγχη με τα δύο δάχτυλα» και το Ιπόν Νούκιτε ή «χέρι-λόγχη με το ένα δάχτυλο». Στο Σίχον Νούκιτε, τα δάχτυλα είναι ενωμένα και σε πλήρη έκταση, με τον αντίχειρα μαζεμένο και διπλωμένο οφιχτά (εικ. 10). Καθώς το χτύπημα δίνεται με τα ακροδάχτυλα, ορισμένοι πιστεύουν ότι το Νούκιτε είναι πιο πιθανόν να τραυματίσει αυτόν που εκτελεί το χτύπημα, παρά αυτόν που το δέχεται. Εν τούτοις, η τεχνική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μεγάλη αποτελεσματικότητα σε μια επίθεση στο πρόσωπο ή στη στομαχική κοιλότητα. Ο κίνδυνος που υπάρχει, έχει να κάνει με τη θέση των δαχτύλων: αν είναι ελαφρώς στραφμένα προς τα πίσω, ενδέχεται να συμβεί στραφπούλημα ή εξάρθρωση. Για αυτόν τον λόγο, θα πρέπει να υπάρχει η αίσθηση ότι τα δάχτυλα είναι ανεπαισθητά λυγιομένα προς τα μέσα. (Θα πρέπει να σημειώσω όμως ότι αυτό είναι περισσότερο αίσθηση παρά ορατό γεγονός.)



10

Σούτο. Το χέρι-ξίφος έχει πολλές εφαρμογές. Σχηματίζεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που σχηματίζεται και το χέρι-λόγχη των τεσσάρων δαχτύλων, όμως η επιφάνεια κρούσης είναι το πλάι της παλάμης -όπως είναι το σιδερένιο οφύρι αλλά με τα δάχτυλα τεντωμένα (εικ. 10). Μεταξύ των πολλών πιθανών στόχων του είναι τα πλευρά, τα χέρια και τα πόδια. Η ονομασία σουτό, προφανώς υποδηλώνει ότι το χέρι χρησιμοποιείται σαν ξίφος και ότι η επίθεση γίνεται στον λαιφό ή στα χέρια, σαν να θέλουμε να κόψουμε τον αντίπαλο. Μετά το Σέικεν, το χέρι-ξίφος είναι το πιο σημαντικό επιθετικό όπλο και μέσω της εξασκησης στη Μακιουάρα, το σουτό μπορεί να μεταφέρει απίστευτη ποσούτη δύναμης.

Ένπι. Ο αγκώνας χρησιμοποιείται στο Καράτε με ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για επίθεση όσο και για απόκρουση, καθώς είναι τόσο γερά κατασκευασμένος που, ακόμα και μια γυναικίκα ή ένα μικρό κορίτσι που γνωρίζει να τον χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά, μπορεί να ρίξει κάτω έναν μεγαλόσωμο αντίπαλο. Από τα αρχαία χρόνια, η απάντηση που φοβούνται οι περιοσύτεροι άντρες είναι ο γυναικείος αγκώνας. Το συγκεκριμένο σημείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους: μπορείτε να χτυπήσετε έναν αντίπαλο ο οποίος έρχεται να σας πιάσει από πίσω (ουσίρο ένπι), μπορείτε να αντιμετωπίσετε μια επίθεση η οποία σας γίνεται από το πλάι (γιόκο ένπι), να χτυπήσετε έναν αντίπαλο ο οποίος έχει σκύψει και έρχεται να σας επιτεθεί από μια χαμηλή θέση (σίτα ένπι), ή να χτυπήσετε έναν αντίπαλο καθώς τον τραβάτε προς το μέρος σας (μασουάσι ένπι). Μεταξύ των πιθανών του στόχων είναι το πρόσωπο, το στήθος, τα πλευρά, το κεφάλι και η πλάτη -σχεδόν όλα τα σημεία του σώματος- ενώ ως άμυνα, μπορεί να προστατεύσει το στήθος και τα πλευρά. Ένα χτύπημα με τον αγκώνα στη ράχη της γροθιάς του αντιπάλου είναι συνήθως αρκετό να τον κάνει να αλλάξει γνώμη και να διακόψει την επίθεσή του.

Πόδια και Πέλματα

Στη συνέχεια, θα ήθελα να αναφερθώ λίγο περισσότερο στις τεχνικές ποδιών. Ο ρόλος που παίζουν στο Καράτε είναι τόσο αισθητός που τα καθιστά ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του. Χρησιμοποιούνται κυρίως για λακτίσματα, όμως υπάρχουν επίσης αποκρούσεις με τα πόδια και



Ο Γκιτσίν Φουνακόσι, είναι παγκοσμίως διάσημος ως ένας από τους μεγαλύτερους δασκάλους του Καράτε και σήμερα θεωρείται διεθνώς ως ο πατέρας του σύγχρονου Καράτε. Γεννήθηκε στο Σούρι της Επαρχίας Οκινάουα, το 1868, μελέτησε το Καράτε-ντο από παιδί και ήταν ο πρώτος που οργάνωσε δημόσιες επιδείξεις. Ο Φουνακόσι είχε διδαχθεί τους κλασσικούς συγγραφείς και φιλόσοφους της εποχής του Κομφούκιου και στα νιάτα του υπήρξε δάσκαλος σε σχολεία. Έκοντας εκπαιδευθεί επί δεκαετίες υπό τους σημαντικότερους δασκάλους Καράτε της περιοχής, εξελέγη πρόσδρος της Ένωσης Πνεύματος Πολεμικών Τεχνών της Οκινάουα. Επελέγη να είναι ο πρώτος που θα επεδείκνυε το Καράτε στην Πρώτη Εθνική Αθλητική Έκθεση του Τόκιο το 1922 και η επίδειξή του αυτή είχε ως αποτέλεσμα να παρουσιαστεί η αρχαία αυτή πολεμική τέχνη στην υπόλοιπη Ιαπωνία και στη συνέχεια, στον υπόλοιπο κόσμο. Ο Δάσκαλος Γκιτσίν Φουνακόσι πέθανε τον Απρίλιο του 1957.

Ο πρωτότυπος τίτλος του βιβλίου (Καράτε-ντο Νιουμόν) σημαίνει κυριολεκτικά «πέρασμα μέσα από τις πύλες του δρόμου του Καράτε» –με άλλα λόγια, μια εισαγωγή στον κόσμο του Καράτε. Το βιβλίο είναι ο καρπός της επιθυμίας του Δασκάλου Φουνακόσι να εξηγήσει τη σκέψη και την άσκηση του Καράτε σε όσους δεν τις γνωρίζουν. Περιλαμβάνει ανέκδοτα κείμενά του από διάφορες περιόδους (μέχρι τον θάνατό του το 1957) καθώς και απλοποιημένα κάτα (σειρές προδιαγεγραμμένων τεχνικών) που δημιούργησε για τους αρχάριους ο Φουνακόσι, συνθέτοντας στοιχεία από παραδοσιακά κάτα της Οκινάου.

Ο Δάσκαλος Φουνακόσι ξεκινάει το βιβλίο διαλύοντας κάποιους από τους μύθους του Καράτε:

«Το Καράτε-ντο είναι μια ευγενική πολεμική τέχνη και ο αναγνώστης μπορεί να είναι βέβαιος ότι οι άνθρωποι οι οποίοι υπερηφανεύονται για το ότι σπάνε σανίδες ή κεραμίδια ή καυχώνται ότι μπορούν να κάνουν εξωπραγματικά κατορθώματα, όπως το να σκίζουν σάρκες και να ξερίζωνται πλευρά, δεν ξέρουν τίποτα από Καράτε. Χαζολογούνται με τα φύλλα και τα κλαδιά ενός μεγάλου δέντρου αλλά δεν έχουν την παραμικρή ιδέα για τον κορμό».

Στην περιγραφή του για το τι είναι το Καράτε, ο Δάσκαλος αφηγείται την ιστορία της τέχνης –την καταγωγή του από τις αρχαίες κινέζικες μεθόδους άσπλης μάχης και την εξέλιξή του σε μια μέθοδο πάλης στην Οκινάου, μια χώρα στην οποία τα όπλα είχαν απαγορευτεί από μια σειρά διαταγμάτων τα οποία είχε εκδώσει η Ιαπωνία. Προκειμένου να προστατευθεί το Καράτε από τον έλεγχο των Ιαπώνων (και, κυρίως, για να μη μάθουν τις τεχνικές του οι Ιάπωνες άρχοντες), η εξάσκηση σε αυτό έγινε μυστική και, μέχρι πρόσφατα, η μυστικότητα αυτή απαγόρευε την ύπαρξη γραπτών αρχείων. Ο Δάσκαλος Φουνακόσι, όμως, αναγνωρίζει τόσο σε αυτό το βιβλίο όσο και σε άλλα, την ανάγκη να διαμορφωθούν με ακρίβεια τα κάτα ώστε να δημιουργηθεί το πρότυπο του πραγματικού Καράτε της Οκινάου.

Τα κάτα στο βιβλίο αυτό δεν είναι παραδοσιακά κάτα αλλά βοηθούν στο να αποκτηθούν και να εδραιωθούν καλές συνήθειες ως προς τη στάση, τη σκέψη και την κίνηση ώστε να διευκολυνθεί και να τελειοποιηθεί η γνώση στα πραγματικά κάτα του Καράτε-ντο. Τα ειδικά αυτά κατά παρουσιάζονται με πολλές φωτογραφίες και εξηγούνται διεξοδικά.

Τέλος, ο Δάσκαλος Φουνακόσι αφηγείται ιστορίες ανθρώπων οι οποίοι υπήρξαν ζωντανοί θρύλοι της εποχής που ήταν νέος και ζούσε στην Οκινάου. Η φήμη των ανθρώπων αυτών κατάφερε να ξεπεράσει τη μυστικότητα που κάλυπτε το Καράτε μέχρι και τα μέσα του 20ου αιώνα.

空手道入門

