

基本八法



- Pavel Slavík -
(Dōjō-chō Bujinkan Dōjō Prague)
nafoceno v únoru 2013 v pražském dōjō

Kihon happō 基本八法

Kihon happō gata 基本八法型

OSM ZÁKLADNÍCH TECHNIK

ZÁKLADNÍ TRÉNINK VYCHÁZEJÍCÍ Z TRADICE GYOKKO RYŪ

Kihon happō no kata neboli základní procvičení boje beze zbraně ninjutsu je prvním krokem k mistrovskému použití sjednoceného ducha a těla. Techniky jsou zpočátku cvičeny s vědomým zaměřením na porozumění účelu a praktické aplikaci fyzických pohybů. Později studenti pracují na tom, aby se technika stala přirozenou částí jejich znalostí, což povoluje tělu rozvíjet jeho schopnosti při provádění technik. Nakonec technika přestane být v podvědomí jako technika a stane se další možností těla a osobnosti jak zacházet s věcmi efektivním způsobem.

(použito z knihy Ninjutsu - historie a tradice od Masaaki Hatsumiho)

Kosshi kihon sanpō a torite kihon gata go-hō vytvářejí dohromady celek kihon happō. Kihon happō je po gogyō no kata 五行の型(sanshin no kata 三心の型) druhou nejdůležitější součástí tréninku studentů bojových umění bujinkanu - bujinkan bugei 武神館武芸. Studujte tyto techniky a provádějte je správně. Pokud porozumíte pohybům a principům těchto technik, bude se vám snadněji studovat vyšší úroveň našeho budō 武道.

Studujte kihon happō správně, protože pro trénink válečníka bujinkan bugei jsou v těchto technikách a pohybech uchovány důležité principy, které lze pouze skrze jejich poctivé studium pochopit.

Kihon happō 基本八法

Kosshi kihon sanpō 骨指基本三法

- 1) Ichimonji no kamae 一文字の構え
- 2) Hichō no kamae 飛鳥の構え
- 3) Jūmonji no kamae 十文字の構え

Torite kihon gata go-hō 捕手基本型五法

- 1) Omote gyaku 表逆
- 2) Omote gyaku tsuki 表逆突き
- 3) Ura gyaku 裏逆
- 4) Musha dori 武者捕り
- 5) Ganseki nage 巖石投げ

V některých dōjō 道場 se můžete setkat s variantou kihon happō 基本八法, ve které je místo techniky omote gyaku tsuki 表逆突き (nebo omote gyaku henka 表逆変化) praktikována technika oni kudaki 鬼砕き a místo techniky ganseki nage 巖石投げ se může objevit technika musō dori 武双捕り. Jak se zdá, v rámci školy Gyokko ryū 玉虎流, ze které tato kata 型 pochází, to není správně. Nicméně v rámci budō taijutsu 武道体術 jsou tyto techniky korektní ke studiu pohybů.

Techniky ukemi 受身, které vytváří uke, by se měly správně procvičovat přímo při technikách torite kihon gata go-hō 捕手基本型五法 a ne zvlášť. Ukemi patří ke správnému provedení jednotlivých technik. Procvičujte je tak dlouho, až se stanou přirozenou reakcí těla.

Kosshi kihon sanpō 骨指基本三法

TŘI ZÁKLADNÍ FORMY KOSSHIJUTSU

(1) Ichimonji no kamae 右一文字の構え



Tori stojí v pozici ichimonji no kamae 一文字の構え s levou nohou vpředu. Uke stojí v pozici ichimonji no kamae a vede pravou rukou úder na obličej jōdan tsuki 上段突き. Tori uhýbá krokem pravou nohou šikmo dozadu a levou rukou provede vnitřní jōdan uke 上段受け, horní blok. Poté tori zvedá pravou pěst vedle hlavy, aby se napřáhl pro úder. Nakonec provede krok pravou nohou dopředu se současným úderem pravou rukou způsobem omote shutō ken 表手刀拳 (úder malíkovou stranou napůl otevřené ruky zvenčí na oblast krku) na levé uko 雨戸 oponentova krku.

Hidari waza no koto 左技の事 - praktikujte i na levou stranu.



(2) Hichō no kamae 飛鳥の構え



Tori stojí v pozici hichō no kamae 飛鳥の構え na pravé noze. Uke stojí v pozici Ichimonji no kamae 一文字の構え a vede pravou rukou přímý úder na chūdan 中段 (butsumetsu 佛滅 nebo suigetsu 水月). Tori sníží těžiště a provede levou rukou vnitřní gedan uke 下段受け, poté pokračuje kopem prsty levé nohy způsobem sokugyaku ken 足逆拳 na butsumetsu 佛滅. Nakonec provede krok pravou nohou dopředu a pravou rukou zároveň vede úder způsobem ura shutō ken 裏手刀拳 na pravé uko 雨戸 oponentova krku. Pohyb těla je v souladu s kurai dori 位捕り.

Hidari waza no koto 左技の事 - praktikujte i na levou stranu.



(3) Jumonji No Kamae 十文字の構え



Tori stojí v pozici jūmonji no kamae 十文字の構え. Uke stojí v pozici ichimonji no kamae 一文字の構え a vede pravou rukou přímý úder na obličej jōdan tsuki 上段突き. Tori uhýbá krokem pravou nohou šikmo dozadu a levou rukou provede vnitřní jōdan uke 上段受け, pak přenese váhu dopředu a provede úder levou rukou způsobem boshi ken 拇指拳 na oblast pravého butsumetsu 佛滅 (nebo na oblast pravého kimon 鬼門, prsního svalu). Poté tori přenese váhu dozadu s natažením prstů levé ruky proti očím ukeho (této pozici se říká hon no kamae 翻の構え) s následným krokem levou nohou dozadu a postavením se do opačného jūmonji no kamae. Uke pokračuje přímým úderem levou rukou na obličej jōdan tsuki 上段突き. Tori uhýbá krokem levou nohou šikmo dozadu a pravou rukou provede vnitřní jōdan uke, pak přenese váhu dopředu a provede úder pravou rukou způsobem boshi ken 拇指拳 na levé butsumetsu 佛滅 oponenta. Pokračuje přenesením váhy dozadu s natažením prstů pravé ruky proti ukeho očím s následným krokem pravou nohou dozadu a postavením se do opačného jūmonji v souladu s kurai dori 位捕り. Ruce zaujmou před hrudníkem tvar jūji 十字, kříže.

Hidari waza no koto 左技の事 - praktikujte i na levou stranu.



Torite kihon gata go-hō 捕手基本型五法

PĚT ZÁKLADNÍCH FOREM OSVOBOZENÍ ZE SEVRĚNÍ

(1) Omote gyaku 表逆

Uke chytá pravou rukou klopu. Tori přiloží pro kontrolu dlaň levé ruky na hřbet Ukeho pravé ruky. Tori sníží těžiště, provede krok pravou nohou vzad a levou rukou vytrhne ukeho ruku z klopy nahoru. Poté tori uchopí ukeho pravou ruku také svojí levou rukou se současným přísunem pravé nohy vpřed. Nakonec tori provede krok levou nohou šikmo dozadu a současně s tím provádí výkrut pravého zápěstí směrem ven způsobem omote kote gyaku dori 表小手逆捕り.

Ukemi: při tréninku reaguje uke na prováděnou páku přechodem do yoko nagare 横流れ.

Hidari waza no koto 左技の事- praktikujte i na levou stranu.



(2) Omote gyaku tsuki 表逆突き

Uke chytá pravou rukou klopu toriho a levou rukou provede pohybem v bocích úder na men 面, obličej. Tori přiloží pro kontrolu dlaň levé ruky na hřbet ukeho levé ruky, levou nohou provede krok šikmo dozadu a současně provádí pravou rukou vnitřní jōdan uke 上段受け na oblast hoshi 星 za ukeho levým loktem. Tori sníží těžiště, otočí se v bocích doprava a levou rukou vytrhne Ukeho ruku z klopy nahoru za současného tlaku palce na kyūsho. Tori uchopí pravou ruku oponenta také svojí pravou rukou a nakonec provede krok levou nohou dozadu a současně s tím provádí výkrut pravého zápěstí oponenta směrem ven způsobem kote omote gyaku dori 小手表逆捕り.

Ukemi: při tréninku reaguje uke na prováděnou páku přechodem do yoko nagare 横流れ.

Hidari waza no koto 左技の事- praktikujte i na levou stranu.

technika je také někdy uváděna pod názvem omote gyaku henka 表逆変化



(3) Ura gyaku 裏逆

Uke chytá pravou rukou klopu obránce. Tori přiloží pro kontrolu dlaň levé ruky na hřbet ukeho ruky. Tori prsty pravé ruky chytá seshora přes ruku malíkovou stranu ukeho pravé ruky, sníží těžiště, provede krok levou nohou dozadu a současně s tím vytrhne oponentovu ruku z klopy směrem nahoru tak, že malíkovou hranu ukeho ruky vytočí vzhůru. Tori nakonec provede krok pravou nohou šikmo dozadu a současně s tím provede výkrut pravého zápěstí oponenta způsobem ura kote gyaku dori 裏小手逆捕り.

Ukemi: při tréninku reaguje uke na prováděnou páku přechodem do zenpō kaiten 前方廻転 či zenpō ukemi 前方受身.

Hidari waza no koto 左技の事- praktikujte i na levou stranu.



(4) Musha dori 武者捕り

Uke chytá levou rukou pravý toriho rukáv v místě nad loktem. Tori provede krok pravou nohou do strany, aby se ukeho levá ruka natáhla. Levou rukou kontroluje ukeho pravou ruku nebo prostor před ní. Tori provede levou nohou krok za oponenta způsobem yoko aruki 横歩き a pravou rukou seshora obejmě ukeho levou ruku pomocí gyaku ude shimeru 逆腕締める, obráceného přetočení paže tak, že stlačí loket dolů a ohnutý jej kroutí směrem vpřed, čímž zablokuje tuto paži. Tori poté levou dlaní podepře malíkovou stranu své pravé ruky a následně vede kop pravou nohou způsobem soku yaku ken 足蹴拳 zvenčí na místo kobura こぶら. Dále pokračuje tori krokem levou nohou dozadu do kleku na levé koleno. Pomocí tlaku na ruku způsobem musha dori 武者捕り a tímto způsobem pohybu stáhne tori oponenta jeho pravým bokem na zem.

Ukemi: při tréninku reaguje uke na prováděnou páku přechodem do ushiro nagare 後ろ流れ.

Hidari waza no koto 左技の事- praktikujte i na levou stranu.



(5) Ganseki nage 巖石投げ

Uke chytá levou rukou sodeguchi 袖口, okraj pravého rukávu Toriho. Tori provede krok pravou nohou do strany tak, aby se levá ruka oponenta natáhla. Drobným pohybem pravou rukou nahoru Tori vytrhne svou pravou ruku z držení, aby mohl pokračovat dále v technice. Poté se otáčí v bocích proti směru hodinových ručiček a nechá sklouznout ukeho levou ruku na své rameno za krk. Odtud provede krok pravou nohou dopředu před oponenta. Nakonec otočením doleva přehodí ukeho přes pravý bok dopředu na zem pomocí techniky gyaku nage 逆投げ, během otočení dochází k prolomení oponentova levého lokte. Při přehození Tori snižuje své těžiště, aby tak znemožnil oponentovi utéci z techniky pomocí ukemi 受身.

Ukemi: při tréninku reaguje uke na prováděnou páku přechodem do zenpō kaiten 前方廻転.

Hidari waza no koto 左技の事- praktikujte i na levou stranu.



Kihon happō

základních osm forem

Tyto formy jsou důležitými „stavebními kameny“ tréninku všech studentů taijutsu 体術 v rámci bujinkan bugei 武神館武芸. Pokusím se na chvíli zastavit u původu těchto technik. Když začneme hledat kořeny technik, dojdeme ke škole Gyokko ryū kosshijutsu 玉虚流骨指術. V učení této tradice najdeme techniky, které jsou dnes součástí celku, jenž známe pod názvem kihon happō 基本八法, ale původně jsou zapsány pod názvy ki gata 起型, obsahující 5 technik a torite kihon gata 捕手基本型, obsahující 10 technik. Techniky torite kihon gaty jsou uvedeny bez přiřazených názvů pouze pod označením sono ichi その一 až sono jū その十. Tady je přehled technik tak, jak je uveden v zápisech školy Gyokko ryū:

Ki gata 起型

- 1) Migi ichimonji no kamae 右一文字の構え
- 2) Hidari ichimonji no kamae 左一文字の構え
- 3) Migi hichō no kamae 右飛鳥の構え
- 4) Hidari hichō no kamae 左飛鳥の構え
- 5) Jūmonji no kamae 十文字の構え

Torite kihon gata 捕手基本型

- | | |
|--------------------|---|
| 1) Sono ichi その一 | (zde se skrývá technika migi omote gyaku 右表逆) |
| 2) Sono ni その二 | (zde se skrývá technika hidari omote gyaku 左表逆) |
| 3) Sono san その三 | (zde se skrývá technika migi omote gyaku tsuki 右表逆突き) |
| 4) Sono yon その四 | (zde se skrývá technika hidari omote gyaku tsuki 左表逆突き) |
| 5) Sono go その五 | (zde se skrývá technika migi ura gyaku 右裏逆) |
| 6) Sono roku その六 | (zde se skrývá technika hidari ura gyaku 左裏逆) |
| 7) Sono shichi その七 | (zde se skrývá technika migi musha dori 右武者捕り) |
| 8) Sono hachi その八 | (zde se skrývá technika hidari musha dori 左武者捕り) |
| 9) Sono kyū その九 | (zde se skrývá technika migi ganseki nage 右巖石投げ) |
| 10) Sono jū その十 | (zde se skrývá technika hidari ganseki nage 左巖石投げ) |

Tady můžeme vidět přehled technik zmíněných dvou úrovní školy Gyokko ryū. V rámci ki gaty jsou uvedeny techniky, které jsou dnes prezentovány v první části kihon happō a to v části kosshi kihon sanpō 骨指基本三法. V rámci dnešního kihon happō jsou uvedeny pouze tři techniky, ale jsou to ty samé techniky jako jsou v ki gata s tím, že se automaticky počítá, že budou všechny techniky studovány na obě strany. Stejně je to v případě torite kihon gata, kde je deset technik, ale ve skutečnosti je to pět technik provedených na obě strany s tím, že pohyby odpovídají technikám uvedených v závorce. Toto je tedy seznam technik kihon happō tak, jak je v současnosti vyučován v Bujinkan Dōjō 武神館道場.

Kihon happō 基本八法

Kosshi kihon sanpō 骨指基本三法

- 1) Ichimonji no kamae 一文字の構え
- 2) Hichō no kamae 飛鳥の構え
- 3) Jūmonji no kamae 十文字の構え

Torite kihon gata go-hō 捕手基本型五法

- 1) Omote gyaku 表逆
- 2) Omote gyaku tsuki 表逆突き
- 3) Ura gyaku 裏逆
- 4) Musha dori 武者捕り
- 5) Ganseki nage 巖石投げ

V některých starších zápisech těchto technik studenty se můžeme setkat s přepisem názvu jako hoshu kihon gata 捕手基本型. Slovo hoshu 捕手 je psáno stejnými znaky jako slovo torite 捕手 a tak se dá odvodit, že se jedná s největší pravděpodobností o jiné (v tomto případě chybné) čtení zapsaných znaků.

V rámci studia technik kihon happō jsem se setkal s jednou z variant techniky ura gyaku, která, jak se zdá, byla dříve vyučována jako základ. Uvedu zde popis provedení techniky, i když dnes je již většinou cvičena tak, jak jsem uvedl v přehledu.

Ura gyaku 裏逆 – vnitřní výkrut

Uke chytá zepředu pravou rukou klopou obránce, kata mune dori 片胸捕り. Tori levou dlaní kontroluje hřbet oponentovy pravé ruky, prsty pravé ruky chytá shora přes ruku malíkovou stranu Ukeho pravé ruky, pravým palcem vytváří tlak seshora na zápěstní kost ukazováčku (oblast gokoku 合谷). Tori se s krokem levou nohou šikmo dozadu pokouší vyvést oponenta z rovnováhy. Otočí se v bocích doprava a současně stejným směrem otáčí oponentovo pravé zápěstí. Sníží těžiště, uchopí levou rukou zespoda palcovou stranu oponentovy pravé ruky a vytrhne ruku z klopy směrem nahoru. Tori provede krok levou nohou dopředu za pravou nohu oponenta a levou dlaň pokládá zvenčí na oblast pravého lokte. Poté změní směr pohybu, prsty levé ruky vytváří tlak do pravé loketní jamky oponenta a bolestivě tak ohne jeho loket (do tvaru „S“) a stáhne jej zády na zem.

V některých henka může tori pokračovat přechycením ukeho lámané ruky svou levou rukou do omote gyaku, skrze které stáhne ukeho na zem.

Je zajímavé studovat všechny tyto a další varianty tohoto pohybu pro širší pochopení detailů.

Studium Kihon happō 基本八法

„Ninjutsu je taijutsu. Taijutsu začíná v kihon happō a končí kihon happō. Pokud se při nějaké technice zaseknete, vraťte se zpět a opakujte si kihon happō.“

Hatsumi sensei

Techniky obsažené v kihon happō jsou důležitým základem v bojových umění bujinka bugei 武神館武芸 a to jak beze zbraně, tak i se zbraněmi. To je také důvod, proč jsou v našem dōjō 道場 tyto techniky ty první, se kterými se noví studenti seznámí. Nikdy nelze dostatečně zdůraznit důležitost těchto pohybů pro naše studium. Ale pokud lze někdy dovést naše pochopení technik kihon happō a schopnost jejich provedení k naprosté dokonalosti, lze říci, že s největší pravděpodobností budeme schopni správně provést většinu dalších technik.

Na studium těchto technik není kladen důraz jen v posledních letech, bylo tomu tak i dříve. Podívejme se trochu do historie. Poslední člen rodiny Toda, který se stal velmistrem, byl Toshitsugu Takamatsu 寿嗣高松, vnuk Tody Shinryūkena Masamitsua 戸田真竜軒正光. Když Takamatsu trénoval pod svým dědou Todou, bylo mu sděleno, že nejdůležitější věcí pro jeho trénink je naučit se osm základních technik, jež jsou základem pro moderní techniky shinobi 忍び. Techniky, které měl Toda sensei na mysli, se nazývají kihon happō.

Neměli bychom vnímat kihon happō jen jako osm konkrétních technik, ale spíše jako „ztělesnění“ osmi principů. V této souvislosti se mi vybavují slova Hatsumi senseie 初見先生, která mi utkvěla v paměti na jednom z tréninků v honbu dōjō 本部道場, během mé první cesty do Japonska v roce 1998.

„Kihon happō nemá jen jednu podobu, ale ve skutečnosti má nekonečně mnoho podob.“

Pojďme se podívat na obecné vnímání základních technik. Na některých studentech je znát, jak se snaží hledat mnoho variant určité techniky i přesto, že nedostatečně znají její základ, kihon 基本. Tento přístup je také vidět u některých účastníků zkoušek na technické stupně. V první řadě je důležité se seznámit se základním provedením všech waza 技 a osvojit si je kvalitním dlouhodobým tréninkem. Tento trénink vytváří a rozvíjí naše pohybové schopnosti. Po nějakém čase, který věnujeme kihon, je potřeba udělat další krok vpřed a rozvíjet možnosti všech pohybů obsažených v technice. A z toho důvodu je dobré neupnout se pouze na formy. Je nanejvýš důležité naučit se, jak se pohybovat v rámci základů i mimo ně a získat správný cit pro vzdálenost a prostor – kukan 空間. Pro pochopení všech těchto souvislostí je důležité spatřit, jak se tyto pohyby ovlivňují a mísí s dalšími technikami, vzájemně prolínají, prostupují a vytvářejí tak společně nekonečný prostor budō 武道. Kihon happō je pravým klíčem k pochopení a postupu ve studiu bujinkan bugei 武神館武芸.

Snažím se jezdit za studiem bojových umění po celém světě. A často se setkám s tím, že v některých dōjō 道場 je kihon happō v pravidelném tréninku opomíjeno. Myslím, že je to proto, že kihon obecně není správně pochopen v celém svém rozsahu. Je to dost možná i z toho důvodu, že tohoto pochopení nelze snadno dosáhnout. Je potřeba mnoho hodin tréninku jednotlivých pohybů, natož větších celků. To je pro mnohé velice obtížné akceptovat. Což si někteří, včetně studentů s vyššími technickými stupni, neradi připouštějí. Ale Ti, kteří si studium kihon happō vezmou k srdci, a začlení jej do svého pravidelného tréninku, se naučí mnoho cenného. Je třeba hluboké oddanosti samotnému studiu, tréninku, velké osobní pílě a schopnosti zůstat otevřený novým podnětům.

„Život je výsledkem neustálého pohybu, cyklu změn, drobných, které nevnímáme, až po posuny událostí, přesahujících naše chápání. Naší snahou by mělo být stát se součástí tohoto pohybu a nebýt překážkou v rozvoji.“

Pokud se tedy ještě jednou vrátím k myšlence o postupném vývoji studia jednotlivých technik, kterou jsem tady již jednou uvedl, tak po kvalitním tréninku základu bychom měli studovat waza v mnoha jejích variacích. Praktikovat tyto pohyby v různých směrech, studovat správné načasování jednotlivých pohybů. A přirozeně rozvíjet naše city/srdce zároveň s těmito pohyby. Naše srdce/cítění by mělo být stejně silné jako samotná technika. Uvědomění si skutečnosti, že se jedná o živou, neustále se vyvíjející techniku, nás může ve studiu budō posunout dále, než pouhé opakování jedné podoby neustále dokola. Dalším zajímavým způsobem, je procvičování těchto technik proti několika oponentům najednou. Skutečně to nejsou pouze prázdná slova, když slyšíme na tréninku – hrajte si. V tak jednoduché větě se skrývá víc, než si mohou někteří myslet. Najdou se i tací, kteří si myslí, že kihon happō už znají a nepotřebují jej tak trénovat. Faktem ale zůstává, že úroveň chápání těchto pohybů úměrně stoupá s naší celkovou vyspělostí v budō. Nemůže být ani lepší ani horší, prostě jsme tam, kde si zasloužíme být. Když budeme pokračovat ve studiu dál, máme velikou šanci, že se nám pootevrou další pomyslná dvířka v našem vnímání budō, a to by mělo být naším cílem – pokračovat dál. Snažme se k tréninku přistupovat jako malé děti, nezaměstnaní vlastním egem, které by nám bránilo svobodně vnímat, studovat.

Vraťme se ještě ke studiu technik a tomu, co můžeme při jejich tréninku vnímat. Jednotlivé waza tohoto souboru technik nás mimo samotného pohybu učí i další věci, které možná zpočátku nevnímáme. Ale po čase by se tyto věci měly stát prioritou našeho tréninku. Tak například prostřednictvím technik obsažených v části kosshi kihon sanpō se seznamujeme přirozenou formou s osvojením si správné vzdálenosti, úhlům, rytmu a načasování. Naučíme se také, jak ovládat rozvržení svých pohybů. Při správném rozvržení pohybů neprozradíme svůj protiútok nebo záměr. To nám dává větší schopnost ovládnout našeho oponenta a minimalizujeme tak protivníkovi možnost klást odpor našim pohybům.

Jak už bylo řečeno, tyto techniky nás učí vnímat správnou vzdálenost a používat přirozené načasování pro náš záměr. Některých věcí si nelze všimnout očima. Správné načasování nelze vidět, vidíme jen jeho výsledek. Poznání načasování vychází z vytvoření schopnosti, kterou známe pod termínem shingan 神眼, nebo-li „božské oči“. Opakovaným procvičováním technik kihon happō se také učíme přirozeně měnit techniku či pohyb tak, abychom nenarušili přirozený tok našeho pohybu a nedali tak možnost oponentovi odhadnout náš záměr.

Vytvářením dalších a dalších henka 変化(variant) se učíme přirozeně ukrýt naše pohyby před očima oponenta. Snažme se techniky vytvářet přirozeně s uvědoměním si faktu, že techniku nelze násilně prosadit. Naučíme se jak pohybovat celým tělem „kompaktně“ a naučíme se vnímat proudění protivníkovy ki 気, vnitřní energie. S tím přirozeně budeme pracovat s jeho pohybem a můžeme využít jeho energii proti němu samotnému. Schopnost vnímat oponentův záměr, úmysl, je vůbec důležitá vlastnost pro naše taijutsu.

„Ve skutečném boji totiž nezáleží na rychlosti akce a reakce, ale na síle ducha a čistotě srdce bojovníka. Proto je třeba při studiu budō dbát na rozvoj osobnosti, smyslu pro správný úsudek a v neposlední řadě k pochopení skutečnosti, že každý člověk nese odpovědnost za své činy, které vykoná, ať se mu to líbí nebo nelíbí.“

Každý z nás by si měl položit otázku, proč a za jakým cílem se vlastně věnuje studiu bojových umění. A měl by si na ní také upřímně odpovědět. Snažme se naše cíle vyjádřit formou či způsobem našeho tréninku. Uveďme v rámci bugei naše cíle „do života“ skrze důkladné studium kihon waza. Snažme se mu porozumět a posunout tak naše schopnosti dále.

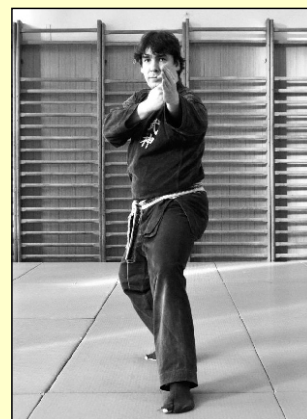
Někdy se setkáte s lidmi, kteří na kihon hledí skrze prsty, anebo na lidi, kteří necvičí nic jiného než Kihon s tím, že vše ostatní je zbytečné. Oba způsoby smýšlení jsou vymýváním mozků a zcela jistě jsou výsledkem zkostratělého myšlení. Naším vzorem by měl být především trénink Hatsumi senseie a jeho studentů - japonských shihanů. Skrze jejich trénink a zkušenosti si můžeme všimnout skutečného kouzla, které vychází z opravdového pochopení technik spadajících pod kihon.

Bufū ikkan 武風一貫,
PavelS

Pavel Slavík, yūshū shihan

Pavel Slavík začal se studiem bujinkan bugei v roce 1991. Vede tréninky ve svém dōjō v Praze (Bujinkan Dōjō Prague). Jeho tréninky jsou především založeny na osobních zkušenostech ze studia v Japonsku u Hatsumi senseie a jeho shihanů.

Na svých lekcích se především zaměřuje na základní techniky bojových umění bujinkan ryū-ha.



武神館道場