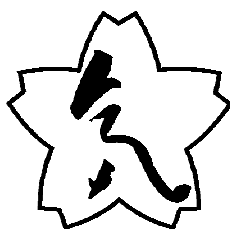


ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO



KATA

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

Světlá 2007

Radek Krajíček

Autorské prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím s případným umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a využitím pro studijní účely.

Světlá 2007

Radek Krajíček

Motto:

**„Opravdová hodnota člověka je dána především tím,
do jaké míry a jakým způsobem dosáhl osvobození od vlastního já.“**

ALBERT EINSTEIN (Jak vidím svět)

OBSAH

Autorské prohlášení

Motto

1. Úvod.....	5
2. Rozsah a cíl práce.....	6
3. Stručná historie KATA.....	7
4. Kata DENTO KARATEDO.....	10
4.1. Charakteristika 15 stěžejních kata.....	10
5. Složky možného vývoje skrze KATA.....	13
5.1. Základní složky vývoje.....	14
6. Zamyšlení, závěr.....	15
7. Použitá literatura.....	21

1. Úvod

Kata – slovo KATA bychom mohli z japonštiny volně přeložit jako „způsob jak je nějaká činnost prováděna“. Z hlediska bojových umění se dnes používá překlad forma, forma boje v tísní. Je to přesně ohraničený soubor obranných a útočných technik prováděn v určitém rytmu a směru za využití odpovídajícího dýchání a všech atributů daného bojového umění, kterým se specifická kata zabývá. Lze říci, že se jedná o určité zhuštění principů a zásad do jasné formy kata. Kata je klíčem k pochopení podstaty karate. Jedná se o kombinaci krytů, proti-úderů a pohybů, které představují obranu proti několika soupeřům. Všechny kata však začínají krytem, to proto, aby byl zdůrazněn sebeobraný aspekt karate. Každá technika obsažená v kata, každý postoj a pohyb mají svůj přesný význam a smysl. Kata je tedy určitý model bojového umění, symbol principů.

V asijské kultuře má kata mimořádnou důležitost. Všechny řemesla a umělecké směry, které byly spjaty s přesnou uměleckou tvořivostí, nesou ze své historie postupy nácviku jednotlivých činností. Například umění kaligrafie, IKEBANA, umění aranžování květin je také pojímána formou kata. ČADO čajová ceremonie, ale i různé formy masáží, AMMA masáž v sedě, až po všeobecně známé směry JÓGA, TAI-CHI, ČHI-CHUNG a tradiční bojová umění. K využití principu výuky a poznání skrze kata docházelo po celém světě v různých tradičních národních tancích, ale i ve většině speciálních válečných jednotek. Samozřejmě, že se ve všech odvětvích a bojových stylech nepoužívá vždy název kata, ale můžeme říci, že novodobě většina směrů hlavně tradičních bojových umění využívá toto označení. Obecně je kata v boj.umění nejpřesněji formalizována a je kladen důraz na všechny zkušenosti a poznání, které při studiu vyplynou.

2. Rozsah a cíl práce

- Historický pohled na původ a smysl kata.

Z důvodů obsáhlosti historie kata a rozdílných dat většiny pramenů je historie zpracována bez rozsáhlé chronologie mistrů a stylů jednotlivých směrů.

- Kata Dento Karate-Do

Základní kata a jejich charakteristika. Seznam různých verzí okinawských i novodobých kata s vyznačením těch, které se studují v Dento Karate-do.

- Složky možného vývoje jedince skrze kata

Z pohledu obsáhlosti problematiky možného vývoje při studiu kata jsou zde zpracovány zjednodušené základní body působení kata a jeho přínosu pro studujícího. Jednotlivé body jsou pak obsahově zmíněny v závěrečném zamyšlení a je zde nastíněna určitá cesta při studiu kata.

- Závěrečné zamyšlení, závěr

Cílem zamyšlení, je i polemika nad dnešním vnímání Karate a Kata. Obsah ale směřuje k určité vizi jak kráčet cestou Karate a jaké základní atributy by ji měly provázet. Jde o autorův pohled na problematiku se skrytými poznatky v neustálém „osobním boji“ při hledání cesty, její podstaty a smyslu. Jako základní stavební kámen je zde zdůrazněn význam Kata a aplikace Bunkai

3. Stručná historie kata

Indie a Čína

Studie historie, k počátkům kata, by nás překvapivě zavedla až do Indie 2000–1500 př.n.l. V tomto pro nás dnes již „prahistorickém“ období byla Indie velmi rozvinutou a vyspělou kulturou s neobyčejnou systematizací výuky v mnoha vzdělávacích oborech. Už v tomto období se datují první zmínky o sestavách bojového cvičení ve spojení s tancem (nata) a o technikách boje beze zbraně. Jsou zde také jasně dané meditační postupy a cvičení (dhjána), využitě pro pozdější zenovou meditaci. Hlavní příjemce těchto staletých poznatků byla Čína, docházelo následně k velkému míšení a vývoji všech Indo-Čínských směrů a kultur.

Určitým mezníkem z pohledu bojových umění je období Chan (206 př.n.l.- 220 n. l.), kdy do Číny ve velkém pronikali buddhističtí mniši a bylo zde následně založeno několik buddhistických center. Tyto kláštery byly nuceny odolávat v té době běžným útokům a disponovaly mnichy s bojovými znalostmi. Již v období založení kláštera Shaolin 479 n.l.(na počest mnicha Batua) byly vyvinuty pevné cvičební sestavy právě dvěma žáky mnicha Batua. Tento styl „sholinské pěsti“ obsahoval systém určitých jednoduchých „kata“ v Číně nazývaných Čchuan (quan). Již za doby Batua byli z mnichů vybíráni ochránci státní pokladny, což byl důkaz jejich schopností. Podle mnoha zdrojů do Shaolinu přišel v roce 523n.l. Bodhidharma (jiné prameny uvádějí rok 520n.l.). Byl to Indický mnich, 28. následovník Budhy a první patriarcha čínského Chan (Zen). Bodhidharma v Shaolinu spojil meditační praktiky zen (taoistická cvičení) s různými gymnastickými pohyby, které byly převážně odvozeny od zvířat „18 rukou z Lo-han“. Těchto 18 bojových akcí a jejich následné rozšíření na 72 pohybů má dnes platnost původu většiny později vzniklých bojových umění. Z historického pohledu je období po Bodhidharmovi , obdobím velikého rozvoje bojových technik jako takových. Budhistické kláštery, zvláště Shaolin, vychovávaly mimo jiné stovky mistrů bojových umění, bylo to bezesporu období velkého rozmachu vývoje cvičení čínsky Čchuan (quan) později japonsky KATA.

Kata byla většinou pro chudé a skromné mistry jediná možnost jak dohovat a „zakódovat“ symboly a principy stylu, ale hlavně zkušenosti z boje na život a na smrt.

Díky hlubokému duchovnímu poznání těchto mnichů (mistrů) nese většina původních cvičení pro nás mnoho těžko objevitelných principů.

Okinawa

První kontakty s Čínou proběhly během doby dynastie Sui (560–618). V 7. století uznala Čína Japonsko za oficiálně nezávislou politickou zemi. Došlo následně k čilému obchodnímu a cestovnímu ruchu. Mnoho členů různých kast se dostalo i do tehdy kulturně primitivní Okinawy. V 8. stol. již běžně fungoval cestovní ruch mezi Japonskem a Okinawou. Mnozí z cestovatelů, kteří se na Okinawě usadili, byli členové japonské válečné kasty (Samurai), buddhističtí putovní kněží, obratní v boji a mnoho různých učenců.

Vlivu Číny vděčí Okinawa za rozvoj obchodu, kultury a vzdělanosti na ostrově zejména do 16. století našeho letopočtu. V této souvislosti je vzpomínána především výměna 36 čínských rodin učenců, řemeslníků a obchodníků z roku 1392. Následně docházelo k velké migraci právě z Číny. Nový král Sho Hashi (1429) měl zájem povznést Okinawu a nastartoval tak velký rozvoj gramotnosti a obchodu s okolními zeměmi, brzy nato se velmi rozvinula největší města země Shuri a Naha. Rozšíření obchodu mělo velký vliv i na rozvoj „Karate“. V Shuri a Naha se v obchodních centrech stýkali také obyvatelé Thajska, Indonésie, Arabové, Malayci apod.

Nová dynastie Sho a Král Sho Shin měla za následek nemálo omezení, hlavně díky vnitřním nepokojům na Okinawě. Z pohledu rozvoje Karate je historicky podstatný zákon HAITOREI z roku 1479, kterým se zakazovalo na veřejnosti nošení zbraní (železných mečů). Druhým klíčovým datem pro formování technik karate a velký rozvoj kata byl 5. duben 1609, kdy daimjo (japonský šlechtic) Satsuma napadl Okinawu a po krátkém boji s neozbrojenými vesničany připojil ostrovy RYUKYU ke svému panství. Nyní začaly Okinawanům těžké časy plné násilí a zotročování. Jak se zotřovala krutovláda Japonců, tak rostl skrytý odpor Okinawanů vůči Japoncům.

Docházelo, jak nám dnes historie ukazuje, k setkávání mistrů a celých skupin Chuan-fa se skupinami cvičící okinawské Tode. Nakonec byly uzavřeny styly pro společnou „frontu“ proti nepříteli (1629). Následkem událostí se dostalo do velikého rozmachu Te (Okinawa-te), byl to určitý nový koncept bojového stylu užívající smrtelně efektivní techniky, došlo k velkému vývoji v používání různých nástrojů jako zbraní a rozmachu Kobudo.

Vzdor Okinawanů byl tak veliký, že tlak Japonců vyústil ve skutečné terorizování obyvatelstva, nesnesitelnému navýšení daní a produkce zemědělství. Nařízení okamžitého potrestání těch co byť jen zavadí o bojová umění, v případě mistrů šlo o jasnou popravu. Přirozeně tedy došlo k velkému utajení jakéhokoli cvičení a o mistrech věděly jen nejbližší rodiny. Základním prvkem výuky a jedinečnou možností dochování technických informací stylu bylo využití kata, jenž byla většinou pojmenována podle mistra. Při setkání mistrů a při výuce žáků byly využívány hlavně plně reálné aplikace jednotlivých částí kata (bunkai). Skrze kata z čínského Chuan-fa došlo k velkému ovlivnění okinawského tode ve smyslu filozofického a etického obsahu.

V 17. století a na počátku 18. století se celkový systém rozdělil na Shorin-ryu (Shuri-te a Tomari-te) a na Shorei-ryu (Naha-te). Byly to styly založené hlavně na velmi efektivní sebeobraně, každý styl měl svá kata, kterého symbolizovala všechny principy a technické zásady, ale i filozofii. Výukou, ale hlavně právě filozofií, se odlišují od dnešního pojetí většiny rozmanitých směrů Karate. Jedním z důvodů je špatné chápání až podceňování smyslu kata.

V 19. století se rozvoj karate i díky zlepšení politické situaci v zemi stal více transparentní a mistři jednotlivých stylů k sobě nalézali jednodušší cestu. Docházelo často k tomu, že žák měl i dva či tři velmistry z jiných směrů. Od konce 18. století a v 19. století bylo započato sjednocování a kategorizování kata dle zaměření, stylu ale i filozofie. Hlavní roli zde hráli experti (mistři) jednotlivých stylů, kteří v podstatě žili jen bojovým uměním, často byli i společensky velkými autoritami. Většina dnešních kata se ve své podobě zformovala v tomto období, samozřejmě ale historicky původem sahají až o stovky let zpět.

K velké expanzi kata, ale bohužel i zobecnění, došlo počátkem 20. století příchodem učení do Japonska, pro Japonce „tajemného okinawského karate“. Již v té době pro moderního Japonce byly filozofické podtexty a tradice cvičení kata Karate většinou těžko pochopitelné, bohužel i přes velké zkušenosti ve vlastní kultuře a v samurajských systémech, které disponovaly cvičením kata na vysoké technické a filozofické úrovni. Došlo tedy k zrychlenému učení principů, které časem vplynulo v šíření jen venkovní formy, ale i ta byla později změněna v celosvětové sportovní pojetí, popírající skutečné bojové a filozofické podstaty karate.

4. Kata Dento Karate-Do

Kata Karate-Do vychází novodobě od jednoho z posledních okinawských expertů karate **Gichina Funakoshiho** (1868–1957). Cvičil nejprve pod vedením mistra Itosu a Azato styl Shuri-te a potom pod vedením mnoha mistrů Tomari-te. Znal celý rozsah Okinawa-te lépe než kdokoli jiný a věděl o určité nedotknutelnosti hlavního systému.

V pozdějším období byl však nucen hlavně kvůli nové konzumní mentalitě lidí zredukovat a zobecnit počty kata a celkovou hloubku studia. Nebylo možné využít prastarý učební systém (Hito kata san nen), aby žák cvičil tři roky stejnou kata. Díky hlubokému poznání Funakoshiho v principech jednotlivých kata, specifikoval 15 kata jako stěžejních pro výuku a studií Karate. Je v nich obsažena určitá „symbióza“ Okinawa-te, všechny základní principy stěžejních stylů. Následnými žáky až po dnešní dobu došlo však k nedorozumění, mnohdy je těchto 15 kata považováno za specifikaci stylu a za ohraničení výuky Karate. Před tímto sám Funakoshi varoval a pokročilým žákům připomínal studium ostatních kata a chápání Karate jako jednoho systému. Zmíněných 15 kata má být tedy chápáno jako základní učební nástroj a symbol principů Karate.

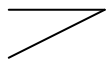
4.1. Charakteristika 15ti stěžejních KATA

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Heian - shodan | 9. Bassai – dai |
| 2. Heian - nidan | 10. Kanku – dai |
| 3. Heian - sandan | 11. Hangetsu |
| 4. Heian - yondan | 12. Enpi |
| 5. Heian - godan | 13. Jitte |
| 6. Tekki - shodan | 14. Jion |
| 7. Tekki - nidan | 15. Gankaku |
| 8. Tekki - sandan | |

Heian

- základní výuka technik a postojů, výuka nízkých technických stupňů, původní název byl Pinan, vytvořil je Yasutsune Itosu učitel G.Funakoshiho
- Heian(Pinan), obsahují základní principy kata Bassai(Passai) a Kanku(Kushanku)
- shodan - základní kryty a údery s přemístováním do všech směrů
- nidan - budování síly rychlými pohyby těla, obecně platí u všech Heian Kata
- sandan - použití i pomalých pohybů
- yondan - přidání nových technik a přímých útoků s kopy(Geri)
- godan - přidání obloukových úderů a výskoků
 - shrnutí všech základních principů linie Shorin-ryu

Tekki

- původní název byl Naifanchi, technicky jde o linii Shorei-ryu
- osvojení postojů Kiba-dachi a propojení postoje a techniky, v tekki je cesta
- shodan  k pochopení a studii principu vibrace
- nidan
- sandan – více využívána práce svalů (kontrakce a expanze)

Bassai-dai

- (Passai) je chápána společně s **Kanku-dai** (Kushanku) jako pilíř linie Shorin-ryu, rychlé techniky, rotace boků jako hlavní zdroj síly v technice

Kanku-dai

- (Kushanku) technická různost, dynamika technik a její rozmanitost

Hangetsu

- (Seishan) hlavní principy škol Shorei, postoje s vnitřním napětím

Enpi

- (Wanshu) pohyblivost boků, vyhýbání se, rychlost

Jitte

- principy obrany, práce svalů + tok energie + postoj, použití síly, linie Shorin-ryu

Jion

- přímý bojový styl se silnými technikami protiútoků bez ústupu (Shorin-ryu)

Gankaku

- psychologický aspekt bojovníka s duchapřítomností (Zanshin) předvídáním (Zomi) a využitím šancí (Suki), cvičení rovnováhy

Další KATA (kata označená hvězdičkou * jsou také studována v Dento Karate-Do)

WANKAN *	UNSU *
NIJYUSHIHO *	CHINTE *
JIIN *	SOCHIN *
GOJYUSHIHO-SHO *	GOJYUSHIHO-DAI *
BASSAI-SHO *	KANKU-SHO *
MEIKYO *	SUPARINPAN
SESAN	ROHAI
KUSHANKU(-SHO)	KITEI *
SEIPAI	ANANKUN

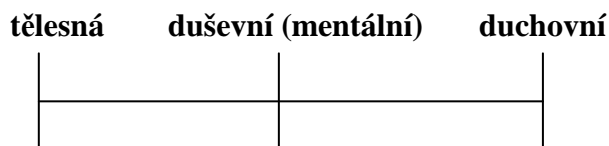
5. Složky možného vývoje skrze kata

Tradiční bojová umění pracují ve třech úrovních lidské bytosti. V úrovni **tělesné, duševní (mentální) a duchovní**. V praxi už záleží na zájmu a vyspělosti adepta, ve které je právě schopen aplikovat jednotlivé principy. Hlavním smyslem je přirozené spojení těchto tří složek.

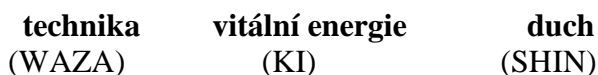
Sebepoznávání v tělesné oblasti znamená navazování hlubšího kontaktu s vlastním organismem. Díky velkému vědeckému a technickému rozmachu (který je přínosem), dostává však člověk především různé teoretické informace anatomického charakteru, ale schází zde nutná osobní zkušenost s vlastním tělem. Bojová umění a příbuzné směry vedou k velkému posílení schopností procit'ování dějů ve vlastním organismu. Což je nejpřirozenější a nejefektivnější cesta ke zdraví a vyrovnanosti jedince. K tomu, aby se úroveň tělesná, duševní a duchovní propojovala, je zapotřebí správného cvičebního, ale i životního přístupu. Opomenutím některé ze tří složek není možné se dostat na podstatu tradičních bojových umění a cestu vnitřní formy.

Základním nástrojem v Karate je studium kata. Toto studium zahrnuje tři neoddělitelné prvky – **WAZA (technika), SHIN (duch) a KI (vitální energie)**. Vyřazení jednoho z nich je sejití z pravé cesty (DO) bojových umění a možnosti objevu hlubších podstat, ale i reálné a maximálně funkční a účinné techniky. Tyto tři složky vedle formy bojových umění ukáží také hodnotu. V dlouhodobé studii kata by mělo pak dojít k vyváženému hledání a aplikování všech zmíněných prvků a žádný by se neměl vyvíjet dominantně nebo dlouhodobě odděleně.

Tři základní úrovně lidské bytosti:



Tři základní studijní prvky KARATE:



5.1. Základní složky vývoje:

1. *Symbol principů* - pochopení aplikací

- pochopení pohybových a mentálních principů
- efektivnost technik = efektivní sebeobrana

2. *Seberealizace, sebezpozorování*

- psychologický „autotrénink“ (vývoj sebereflexe a sebekritiky)
- vývoj stabilních emocí a jejich pozorování
- seberealizování v „nějakém bytí“,....identifikace

3. *Fyzický rozvoj* - kontrola síly a její rozvoj

- celkový pozitivní zdravotní vliv na organismus
- automatické předcházení psychosomatickým onemocněním
- svoboda pohybu „omezena“ jen principem techniky

5. *Mentální rozvoj* - ovládání „sebe sama“, trénink mentální kontroly

- kráčení mysli svou cestou (Zanšin)
- možnost jít za hranice logiky
- přirozené poznání hlubších podstat „bytí“

7. *Vědomé bytí* - reálný životní pohled, nazírání na skutečnosti, ne na fikce

- jedinečnost okamžiku v posunu od pasivního života (ne-vědomí) k běžnému vědomí, vnímání sebe a ostatních „dějů“ (sebe-uvědomění, sebe-pozorování)

8. *Vědomostní rozvoj*

- celoživotní studium
- intelektový rozvoj a paměťový rozvoj
- poznání hlubších podstat v celém rozměru života

6. Závěrečné zamyšlení

Chtěl bych na úvod uvést, že jsem se rozhodl pro formu společného zamyšlení s čtenářem nad studiem kata. Jde o takový „otevřený monolog“. Domnívám se, že filozofie kata, technické studium a její smysl přesahuje běžné pedagogické metody. Proto není možné vše dogmaticky pojmenovat a „zaškatulkovat“ do nějakých obecných názvosloví. Jde přece o studium umění, a to v pravém slova smyslu a každé umění přece přesahuje naše běžné hranice (zvláště ty dnešní). Při umění by měl být zachován pohled jedince a jedinečnost osobní zkušenosti s přihlédnutím k tomu, kde se jedinec nachází na své cestě.

A to je tak trochu i mým cílem v téhle části mé práce. Každý má osobní pohled a zkušenost v závislosti na praxi a studiu kata a tedy každý se nachází na cestě poznání karate někde jinde někdo daleko přede mnou, někdo krůček za mnou, někdo jde po úplně jiné cestě. Určité zamyšlení a i polemika přirozeně u každého evokuje jeho uvědomění si vlastního postoje a směru, kterým jde nebo kterým by mohl jít.

Kata je vlastně taková živá kniha pohybující se časem, je v ní přesně zaznamenáno to, co mistři při jejím vzniku považovali za nejdůležitější pro správnou studii a pro přežití v případném boji. V kata je tedy živě uložené jejich celoživotní moudro. Díky kata jsme schopni studovat věci, na které mistr (sensei) přišel až po celém trpělivém životním tréninku a pevně je tam uložil, abychom my mohli pokračovat v jeho díle. Vlastně se napojit na cesty našich mistrů.

Dnes spousta stylů a škol upouští od přímé studie kata a vše nahrazují povrchními zkrácenými technikami, o kterých se domnívají, že to je to pravé tradiční, ale přitom zůstali na úplném povrchu všeho. Sami se okradli o staleté zkušenosti mistrů, a tím jsou vlastně na prázdném začátku.

Vraťme se ale k samotnému slovu forma (kata). Velice rád zde použiji přirovnání, které jsem často slyšel od svých mistrů. Kata – chápeme ji jako podstatu

samotného slova forma, forma, do které se například nalije olovo a po vyzrání, vychladnutí a vyjmutí máme obraz, odraz přesné formy. Kvalita kopie záleží na mnoho okolnostech při výrobě. Stejně je to i s naším cvičením kata, našim cílem je dostat se co nejvíce do formy kata, časem jí zaplnit a sám na sobě vytvořit velice zdařilý obraz, který je však náš originál, nezaměnitelný s jiným. Každá forma kata má své hluboké detaily, ale i základní podstaty a principy na kterých je postavena. Nejprve je musíme poskládat a pochopit, z čeho se vytvoří taková povrchní, základní forma. Ale časem se můžeme propracovat k úplným detailům, které dohromady vytváří nové a nové části. Výsledkem může být naše velice originální, ale přesná kopie kata, která vyjadřuje nás, naše pocity, identitu a postoj vůči tomu, co děláme. Forma je tedy něco co nás formuje, mění a vytváří, stále posunuje dál a dál. Náš záměr by ale později neměl zůstat jen ve zdařilé kopii, ale v samotné formě, která nikdy není a nebude hotová, konstantní a přesně definovatelná. My ji můžeme i posunout dál a v tom je to největší kouzlo.

Kata, aniž bychom si toho povšimli, začne časem pracovat s našimi rozmanitými vlastnostmi, ale i s mentálními složkami, posiluje je a následně upravuje i naše emoce. Jednou jsem na začátku své cesty četl v nějaké knize, že cvičení v podobě kata velice příznivě vyvíjí naši motoriku a sjednocuje naši mysl se samotným pohybem. To jsem tehdy chápal, ale pak tam byla věta o tom, že kata může nepozorovaně léčit uvnitř nás, naše skrytá stará traumata a různé psychické bloky apod. Dnes mohu říci, že tyhle slova mají pro mne hlubší význam a určitě je v nich veliká moudrost. Pokud si přečtete nějakou odbornou psychologickou knihu zaměřenou na různé poruchy, traumata způsobená třeba nějakým psychickým šokem z dětství, či prostředím apod., kde jedinec si většinou ani nepamatuje původ poruchy, protože zmíněná porucha je uložena hluboko v jeho podvědomí. Dočtete se o různých metodách, které jsou schopny v těchto částech člověka pracovat a napravovat dříve způsobené poruchy, které má v sobě skoro každý z nás (mnohdy nás hodně negativně ovlivňují). Většina zmíněných metod pracuje skrze cvičení neboli pohybový aparát člověka. Zde je třeba jasně říci, že správné cvičení, studie kata, má v sobě také tuhle schopnost a „regenerační sílu“ naší psychiky.

Z historie bychom se dozvěděli, že samurajové ovládali řadu různých kata, a to nejen bojových, ale také v různých umění, aranžování květin, kaligrafii a čajové obřady apod. Na jejich úrovni bylo jedno, jestli se zdokonalují ve válečné nebo jiné kata.

Zvládnutí jakékoli kata vedlo ke stejnému výsledku a dávalo stejné lekce v sebekontrolě, respektu, trpělivosti, přesnosti a vytrvalosti a poznávání sebe sama. Kata tedy není samoučelná a není ani žádným přesným návodem pro zvládnutí nějaké krajní situace či jiného záměru. Kata je prostředek k dosažení nějakého cíle, osvojení jednotlivých principů, technik, zásad ale i zkušenost se vším, co se během jejího osvojování naučíme. Z hlediska boje pak tělo vybírá samo potřebnou techniku ze svého „zásobníku technik“ vytvořeného z rozličných kata a v pořadí přirozeném pro bojovou situaci a samotného obránce. Každý jedinec má jiné dispozice, jinak vyvinuté bojové vjemy a jiné prožitky z jednotlivých technik. Proto je zapotřebí zvládnout a studovat různé kata a nebránit se při této studii novým zkušenostem, neustále svůj přirozený „zásobník technik“ a zkušeností doplňovat.

Kata ale nekráčí naší cestou sama, její správné pochopení by tak bylo skoro nemožné. Není přece možné něco cvičit či chtít studovat, aniž bychom věděli k čemu je to využitelné, nebo co to vlastně vyjadřuje, prezentuje za smysl. Vedle kata neoddělitelně stojí její aplikace, její reálná funkčnost. Ve všech uměleckých a zdravotních směrech užívajících kata jsou všechny principy, zásady či celé části okamžitě využitelné v praxi a to byl samozřejmě účel vůbec vzniku kata. Ale v bojových uměních takhle nejpodstatnější vazba nějak mizí a ve většině sportovních směrů zmizela úplně. Lidé mnohdy cvičí léta a vůbec nevědí o použití jednotlivých aplikací kata, potom je to bohužel jen aerobní cvičení poskládané v nějakém schématu. Samozřejmě, že na úplném počátku osvojování kata jde především o obecný postup a zažití jednotlivých technik. Ale po prvních „zdárných krocích“ by měla ihned následovat studie použití technik, která násobně urychlí zažití technik a postupů. Praktická studie kata, analýza kata v reálném simulovaném boji (BUNKAI) je hlavní klíč k pochopení kata v bojových uměních. Čím více reálně budou spolucvičenci schopni navodit v BUNKAI situaci odpovídající dané části kata, tím více se jim odkryje hloubka studované kata a jejich bojového umění. Také jen díky správnému BUNKAI lze jednotlivé techniky nejefektivněji zažít pro správné a efektivní využití v případné sebeobrané situaci. Samozřejmě každá kata má i své dechové a relaxační části kde je mnohdy skryté správné užívání dechu a toku energie, ale i to lze oddělit a studovat v praxi třeba mimo trénink nebo za využití jógy apod.

Kata v sobě nese techniku **ideální**, pro správné procvičení a jednodušší zažití jednotlivých zásad a vůbec pro snadnější pochopení všech principů a přizpůsobení adepta všem možným situacím v sebeobraném boji. Samozřejmě, že v BUNKAI nebo v boji se samotná technika sama (podvědomou praxí) podmíněně upravuje dané situaci, kde záleží na bojových vzdálenostech, výškovém rozdílu mezi cvičenci (bojovníky), na bojovém času a na mnoho dalších vlivech, ale základní zásady a využití, použití technik a hlavně všechny pohybové a mentální principy jsou plně souhlasné s kata. Vycházejí z kata, kde jsou seřazeny v bojových sekvencích a procvičují se do všech směrů s návratem na, místo odkud většinou kata začala (EMBUSEN).

Kata v tradičních bojových umění vznikla z reálného boje, z přímých zkušeností a konfrontace se smrtí a životem. Její obecná funkčnost, zkušenosti a zásady, které v sobě nese, jsou nezpochybnitelné. To, že v posledních desetiletí došlo k velkému rozmachu kontaktního sportovního pojetí a odloučení se od kata a zásad, které nese, je bohužel právě tím, že učitelé, instruktoři nestudovali kata a setrvali na cestě poznání kata velice krátkou dobu, pokud tam vůbec byli. Vznikly tak směsice bojových stylů, které od sebe nejsou ani rozeznatelné. Každý styl si nese nějakou svojí „pseudo pravdu“ a konfrontuje jí s jinou. Na tréninkové úrovni plné kontaktu a fyzických konfrontací i začátečníku pak dochází k likvidaci přirozených bojových vlastností, zvláště při soutěžení na sebe negativně naráží ega cvičenců. A je to pak jen hra ega a sebevědomí. BUNKAI kata, neboli aplikace kata, je na úplně jiné úrovni. Hluboké studium kata v aplikaci (BUNKAI) přináší pravé a jedinečné objasnění vnitřního významu techniky a jejího bojového využití. Právem je kata nazývána srdcem bojového umění.

Ke správnému pochopení smyslu kata a nalezení sám sebe velikou měrou přispívá historická studie, pohled na dobu, v které vznikla a její všechny aspekty (účel + cíl = smysl). Historický pohled mnohdy dokáže úplně otevřít nové obzory. Ty ale nikdy neuvidíme ani nezažijeme, pokud nebudeme hlavně cvičit a zase cvičit, oddělovat různé části kata, které nám nejdou a studovat je pod větším „drobnohledem“. Zkoušet si zacvičit kata i tehdy, když jsme unavení, nebo naopak cítíme přebytek energie. A pozorovat změny, v každém novém opakování se zaměřit na nějaký pohybový nebo mentální princip, který nám nejde. Zkusit si zacvičit kata jen tak volně s prázdnou, ale připravenou myslí, sami přijdete na různé varianty a praktické postupy, které vám pomohou. Nechte si také poradit od lidí, z kterých cítíte vyzrálou v těchto

věcech. Ale obecně platí, že to co zažijete a objevíte sami svou pílí vás nejvíce posune a obohatí na vaší cestě. Je velký omyl se domnívat, že kata je něco pevného, uzavřeného. V kata je vždy hodně prostoru k vyjádření vlastní individuality.

Na konec všeho zase cvičit, *opakovat a opakovat*, ano je to ohraná pedagogická parafráze,..... Ale zkusme se na smysl opakování podívat více zblízka. Připomeňme si každý v duchu nám všem známe poučky o opakování (opakování matka moudrosti), které jsou určitě pravdivé a nesou prastarou moudrost po dobu co je lidstvo lidstvem. Tyhle ponaučení také pramení z něčeho, o čem dnešní člověk moc už nemluví a v bojových uměních by mluvit měl! Opakování je už od pradávna základní prostředek pro osobní pokrok a přiblížení se určité dokonalosti. Cílem opakování je také zavést jednotlivce na vyšší duchovní úroveň, jak je tomu např. v náboženství - opakování růženců, manter, veršů apod. mimo jiné zde opakování přispívá věřícímu se dostat do stavu větší otevřenosti duchovním vlivům a hlubokého vnitřního poznání (třeba i setkání s vyšší podstatou). Nezaměňujme to ale z nějaké „davovou psychózou“, nebo něčím magickým, to s opakováním a jeho smyslem nemá nic společného. V našem případě na sobě pracuje jedinec sám a prožívá vnitřní rozjímání skrze techniku, je zde možnost nalezení „hlubších podstat“, které jdou za naší omezenou mysl. Současně s tím z fyziologického hlediska dochází k ukládání všech principů našeho cvičení (kata, techniky) do našeho podvědomí a v případě nouze dochází k reagování plně instinktivnímu a přirozenému, bez přemýšlení, mysl je pro takové situace moc pomalá. Opakování kata s následným BUNKAI (aplikace) je ideální prostředek ke zvýšení naší intuice a našich instinktů. Opakování ve své „extrémní“ podobě jak bylo preferováno v Asii, má i jinou dimenzi. Mám na mysli to, čeho jsem se dotkl o pár myšlenek dřív „nalezení hlubších podstat“. Díky nekonečné sekvenci opakování kata s různě „proudící kontrolou jednotlivých principů a mentálních toků“ v technice (tok energie ki), dochází k přirozenému vysílení a později doslova vyčerpání. Ale hlavně k samovolnému potlačení přemýšlení a zmíněné kontrole technických principů. Tělo (kata) pak převážně „jede na zbytek energií a na mentální vůli“ (posílení vlivu ki) dochází ke skutečné ztrátě pojmu času ale i vlivu emocí, zde začínají nové obzory a zkušenosti, které jdou za hranice logiky. Důsledek takového cvičení u pokročilých adeptů je nalezení nových hodnot v celém smyslu života, přirozeně pak dochází k pozitivním povahovým změnám. Při každém takovém novém cvičení je zpravidla jednodušší a rychlejší se k stavu bez emocí dostat. Je těžké asi určit, jak často by takový trénink měl probíhat,

zvláště pro mě, který jsem v tomhle směru na začátku cesty. Prameny mistrů Chuan-fa, Kendo apod. se shodují, že signálem pro adepta je určitý pocit stagnace či váhání na své cestě nebo neobjektivnímu hodnocení své techniky a života (ať pozitivně nebo negativně).

Kata má v sobě i „něco“, díky čemuž jsem například já nikdy nezažil, že by mě kata, kterou třeba cvičím čtrnáct roků nezaujala znovu, nebo by se mi prostě omrzela. Naopak objevuji úplně nové věci a ke každé kata mám určitý letitý vztah a větší a větší úctu k mistrům co jí zkomponovali. V návaznosti na termín komponování velice rád a s úctou použiji přirovnání, se kterým jsem se jednou při studiu knih na své cestě setkal, bude to takové ukončení našeho zamyšlení nad kata .

Kata se plně podobá vynikajícímu hudebnímu dílu. Každý z nás zná nějaké, které ho zasáhne skutečně do hlouby duše, či ho alespoň velice citlivě osloví, přestože ho slyší už po sté. Noty jsou stále stejné, a přece nás skladba pokaždé uchvátí znovu a ještě víc než minule. Je to důsledek toho, že hudební dílo se sice nemění, zato se však ve svém vztahu k němu stále měníme my. Stejně je tomu s kata: techniky, rytmus, postupy jsou stále tytéž, ale ve vztahu ke kata se stále měníme a formujeme my. Stejně noty, a přece bude skladba znít od každého hudebníka jinak, budou to obě dobrá díla, ale v hlouby rozdílná. Každý tam nechá kousek sebe a to je velký přínos pro něho i pro jeho hudební dílo, je to **skutečné umění**.

Radek Krajíček
wankan@centrum.cz

7. Použitá literatura

- FOJTÍK, Ivan.
Budó, moderní japonská bojová umění.
(Praha: Naše vojsko 2001)

- MUSAŠI, Mijamoto.
Kniha pěti kruhů.
(Bratislava: Cad press 1995)

- FUNAKOSHI, Gichin.
KARATEDÓ Má životní cesta.
(Praha. Naše vojsko 1994)

- NAKONEČNÝ, Milan.
Základy psychologie
(Praha: ACADEMIA 2004)

- OUSPENSKÝ, P.D.
Psychologie možného vývoje člověka
(Praha: Křížek 1998)

- WERNER, Lind.
Tradice KARATE
(Brno: COMENIUS 1996)

- MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan
Seznámení s JÓGOU
(Semily Glos 2000)

- McCARTHY, Patric.
BUBIŠI, Bible Karate
(Bratislava CAD PRESS 2005)

- TOKICU, Kendži.
MIJAMOTO MUSAŠI- život a dílo, mýtus a skutečnost
(Praha: FIGHTERS PUBLICATION 2005)

➤ NEUMAN, Tony.
AMMA masáž v sedě – Umění tradiční japonské akupresury
(Bratislava: Eugenika 2001)

➤ HERBERT, Velte.
Lexikón Karate
(Bratislava:ALFA 1993)

➤ LASSALLE-ENOMIYA, Hugo M.
ZENOVÁ MEDITACE s úvodem Tomáše Halíka
(Brno: CESTA 1995)

➤ [http:// www.karateweb.sk](http://www.karateweb.sk)

➤ <http://www.cudk.cz>

➤ [http:// www.ITKF.org](http://www.ITKF.org)