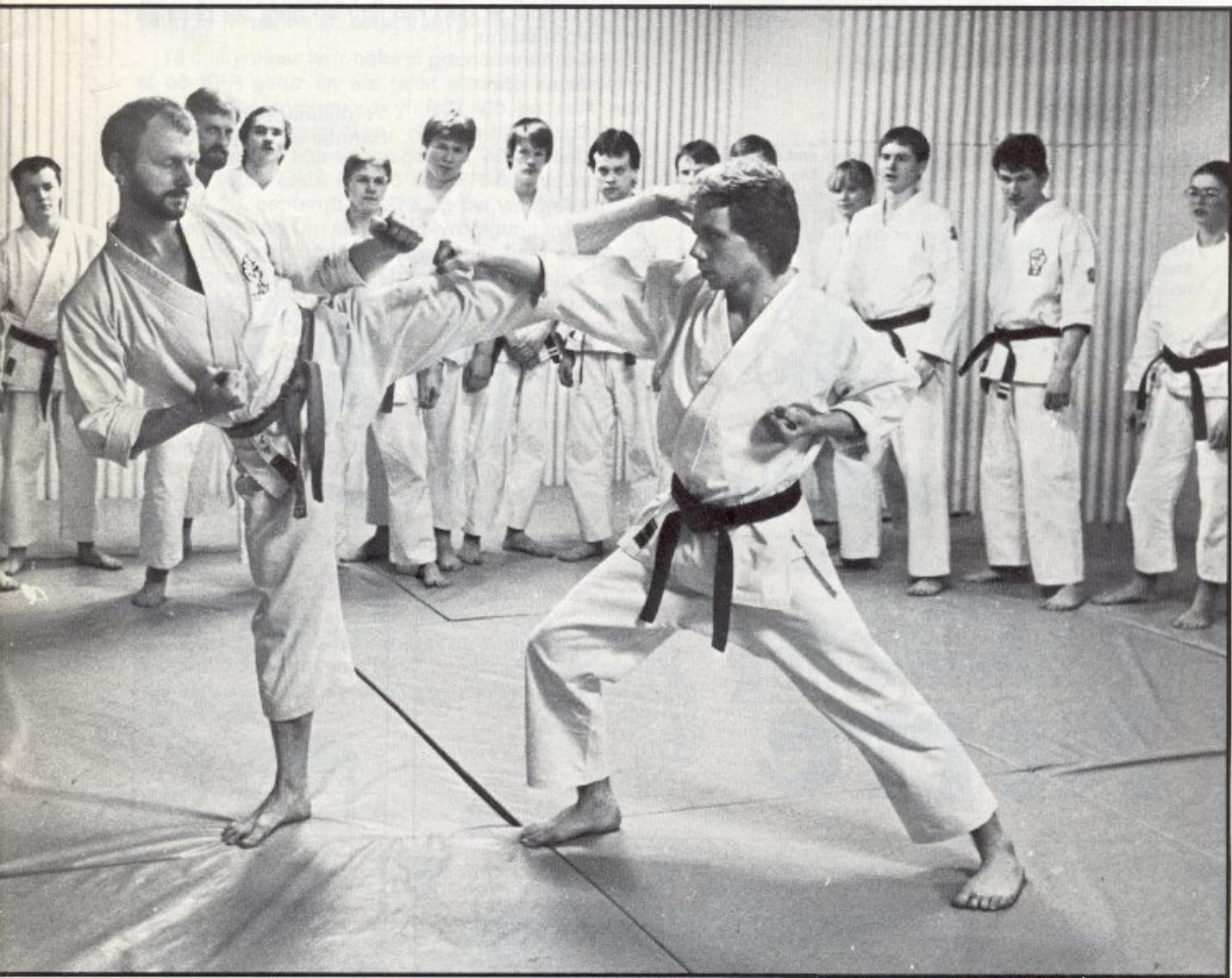


# BÆKLINGURINN



**EFNI:**

- \*KARATE,  
a introductory essay**
- \*CHI**
- \*MÓT o.fl.**

10. Mikil gleðilegal var að heyrja sér f voru að KFR-menn hafi gefið de Fréttabréf sítt og mikil eftirvarning á ritstjórnarskriftofum karatebladsins að sjá bláðið. Þaillaf er jafn sorglegt að sjá þegar tilburðið fí þátt að efla spátt voru mistakaðr hrápalega. Kannski er bréfð aðeins fyrir KFR-menn og væri gott ef þeir myndu reyna að halda því innan KFR (f gildannum þennum). Ritstjórn KFR er fí til að hildja til og geta KFR-mannaháðslegginguar við ótgáfu næsta bláði. I fyrra lagi: Hafa bláðin annanhvort 8 eða 12 síður ekki 10, því þá er ein afðan laun [....]. I óoru lagi ekki 13 ósrita bláðið, og f príðia lagi hefta bláðið saman því þegar það er aðeins 10 síður þá er mikil metta á os fólk tifað dr enhverjun hluts bláðsins. Auglæst er eftir nánau að bláðið; hvernig lýst ykkur á; "Bæklingurinn" (komin af "sóð vera Baklaður")

# BÆKLINGURinn

Nr. 1. 1983 — 2. árg.  
Sérrit um karate

Útgfandi:

Karatefölag Reykjavíkur  
Ármúla 36  
Sími 35025  
Karatedeld Stjórnunnar  
Ásgarði, Garðabæ

Ritstjórn:

Helgi Briem Magnússon  
Stefán Alfreðsson

Semjendur efnis:

Arni Einarsson  
Guðrún Gröndal  
Hannes Hilmarsson  
Helgi Briem Magnússon  
Stefán Alfreðsson  
Þóra Jónsdóttir

Útlit og umsjón  
með gerð blaðsins:

þór Ólafsson  
Stefán Alfreðsson

Auglysingar:

Hannes Hilmarsson  
Stefán Alfreðsson

Umbrot, filmuvinna  
og plötugerð:

þór Ólafsson

Prentun:

Offsetmyndir s/f

Bókband:

Örkin

Óheimilt er að endurþrenta  
að hluta eða öllu leytí úr  
blaðinu nema með sérstökum  
leyfi útfgefenda. Bæklingurinn  
er ekki ríkisstyrkt blað.



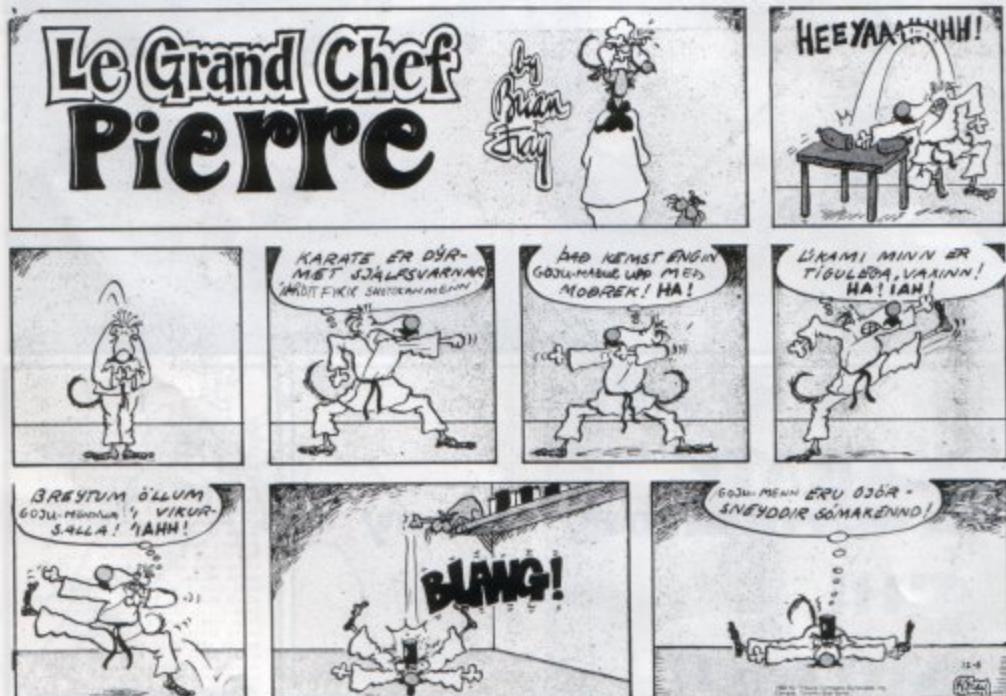
# Verðlaun

Nýr og glæsilegur verðlaunapeningur hefur nú verið  
gerður í samvinnu karatefélöganna (og deilda).  
Að peningnum stendur KARATE-ÍSLAND og  
KARATE-DO á japónsku. Á honum er einnig mynd  
af japónskum meisturum í formföstum stellingum.  
Peningurinn hefur nú þegar verið veittur á nokkrum  
mótaum. Síðar er gert ráð fyrir að gera sér peninga  
fyrir hvorn stilinn.

Verðlaunapeninganefndin,  
Hannes og Gauti.



## Le Grand Chef Pierre



# Karatefélag Reykjavíkur er stærsta, elsta og öflugasta karatefélag landsins

Í síðasta tölublaði Karateblaðsins skrifar formaður Þórshamars um auglýsingu frá KFR þar sem segir m.a., að KFR sé stærsta, elsta og öflugasta karatefélag landsins. Í greininni er talað um barnaskap KFR-manna að setja fram þessa fullyrðingu.

Til útskýringar fyrir höfund greinirinnar skal bent á, að KFR getur án efa talist stærsta karatefélag landsins (þá miðum við yfirleitt við þá sem æfa reglulega á hverjum tíma). Nú æfa hjá félagini yfir 100 manns, skráða félaga gætum við eflaust til tím til vel yfir 1000. Elsta félagið er KFR óumdeilanlega, stofnað 23. september 1973 og því verið starfrækt samfellt í 10 ár. Um síðustu fullyrðinguna má eflaust deila. Einnig má deila um ýmislegt sem slegið er fram í greininni í KB, s.s. hvaða félag á eina verð-launahafann á erlendri grund. Við vitum ekki betur en að Olafur Wallevik hafi hluti sína þjálfun að mestu í Noregi eftir að hann fluttið þangað (var áður í KFA). Þegar við KFR-ingar settum fram þessa fullyrðingu miðuðum við m.a. við fjölda félaga, hve margar háar gráður (9 svartbeltar) og einnig síðustu liðakeppni karatefélaganna í apríl 1982 (KFRa sigraði SKFa 4.5—0.5). Í greininni er talað um að við séum að hreykja okkur á hæsta steini. Við KFR-menn teljum að við séum ekki að hreykja okkur heldur aðeins að minna á staðreyndir og erum sammála Þórshamarsmönnum um að hæverskan sé best. Það sem KFR-mönnum sáraði mest var að vera sýnd sú óvirðing að vera stillt upp við hilið Kimewaza-manna (þeirra auglýsing á fyllilega skilið að vera tekin fyrir), þar sem við teljum að það sem komi í okkar auglýsingu sé ekki sambærilegt við þeirra.

Með þeirri von að góður karateandi og góð samvinna megi ríkja milli allra karatemanna en ekki ómerkilegur metingur, rembingur og skitkast, senda félagsmenn KFR öllum karatekum á Íslandi vinarkveðjur.

OSS,

Arni Einarsson,  
formaður KFR.



# ,CHI'

Flestir hafa heyrt sögur um „dauðahöggjó“ þar sem sá sem sleginn er deyr að vissum tíma línum, eftir nokkra daga, mánuði eða ár. Sá sem gefur höggjó er meistari sem náð hefur fullkomnu valdi á innri orku, eða „chi“ á kínversku. Maður sem náð hefur fullkomnu valdi á chi er kominn eins langt og hægt er í Kung Fu. Sennilega vita flestir að svona meistarar eiga að vera littir og veimiltitulegir. En hvað kemur okkur þetta við, sem æfum japansk karate? Jú, í karate er chi kallað ki (sbr. kiai, aikido). En nú er ætlunin að fylla dálitið um chi og síðar munum við taka fyrir hina japónsku hlíð málanna, eða ki.



Mr. Ku Yu Cheong  
demonstrating the "Iron  
Palm" technique.

Heimspeki taoista hefur geysileg áhrif á allt líf Kínverja fram á þennan dag. Þar spilar hugmyndin um yin og yang stórt hlutverk. Yin-yang er hlíðstætt hugtak og go-ju, bannig að á kínversku héti goju ryu sjálfsgagt yin-yang-chuan. Chi er einnig mikilvægur þáttur í taoisma. En hvað er chi? Það er ekki auðvelt að skilgreina það í fáum orðum vegna þess að vestræn mál hafa einfaldilega ekki orð til þess. Í Austurlöndum er hugtakið chi jafn eðlileg og sjálfsgagt og hiti eða rafmagn á Vesturlöndum. Sú hugmynd sem eiga geri mér er að chi sé sárlæn lífsorka sem er í hrингrás í likamanum.

I kenningum búddisma og taoisma skipar öndun veglegan sess. Öndun er orka lífsins. Án hennar er ekkert lif. Til að ná valdi á chi, þarf iökandinn að hreinsa hugann af utanaðkomandi hugsunum og einbeta sér stöðugt að tilfinningunni og hljóði innog útöndunarinnar. Þetta krefst mikillar polinmæði og djúprar og stöðugrar hugleíðslu. Taoistar nota tai-chi chuan æfingar og I Ching hexagrömin til að sýna flæði sálarorkunnar, Hreyfingar handa og fóta í tai-chi chuan ásamt snúnungum og stöðum likamans hjálpá til að sýna hvernig chið flæðir meðan á hugleíðslu stendur, enda er tai-chi oft kallað hugleíðsla á hreyfingu.

I Ching sem er bók full af hexagrönum eða myndum (notuð m.a. við spáðóma) er aständið sýnt með táknaði mynd tae sem samanstendur af rólegu, móttækilegu yin trigramini kun og sterku, óreyfanlegu yang trigramini chien. Þessum myndum er síðan raðað saman á margvislegan hátt og túlka bannig ýmiss konar ástand og aðgerðir, m.a. mannslíkemann, alheiminn og fleira.

Eins og áður sagði, er öndun mikilvæg í hugmyndum taoista. Þeir segja að ákveðin öndunar-myndur hafi beln áhrif á chi og flæði þess. Öndun er ekki aðeins inn- og útöndun. Hún kemur einnig inn í hrингrás lífsorkunnar. Þegar hugur, öndun og kynorka koma saman, verður chi til. Til að ná hinni réttu djúpu öndun verður að einbeta chi í sálraéna miðju likamans, tan tien (hara á jap.) sem er rétt fyrir neðan nafla. Tai-chi iökandinn stillir öndun sína í samræmi við hreyfingar likamans (sbr. sanchin og tensho). Inn í þetta kemur svo hrингrás blöðsins. Henni er stjórnad af önduninni og hreyfingunum. Þannig er hrингrás chi örvið og öndun, blöðrás og chi sameinast um að knýja likamann áfram.

Bessi hrингrás einbeitingar og chi flæðis mynda saman nokkuð sem kallað er andi (spirit) sem kallað er shen. Shen er síðan fágað og verður að tómarúmi, shu. Með þessu móti er lífsorka breytt úr einu ástandi í annað líkt og fasabreytingar í efnafræði (frysting, uppgufun o.s.frv.). Samkvæmt sögunum hefur meistari sem náð hefur shu (á jap. kara eins og í karate) proskað sig til fullnustu og öðlast ódauleika (ekki reyndar í likamlegum skilningi) eða a.m.k. langlifi.

Það er ekki ætlunin að dæma hér um það hvort þetta sé allt satt og rétt. Fyrir mér er þetta jafn mikil ósannað og sannað. Þó ber að gæta þess, að ýmsir gamli meistarar gátu og geta gert hluti sem venjulegum mönnum er ómögulegt og göldrum líkast. Og ef einhver vill hlæja að því að einfaldir kínverjar trúi á svona lagað, leyfl ég mér að benda á félagsfræðirannsókn er gerð var hér á landi og varðandi andatrú og skyldi malefni. Þá má einnig geta þess að vestrænir visindamenn hafa sannað að jógar geta t.d. haft áhrif á blöðrás, öndun og ýmislegt sem talið var undir stórn ósjálfráða tauga-kerfisins og ekki háð stjórn hugans.

S.A.

## Heimildir:

1. Kung Fu; History, Philosophy and Technique, e. David Chow og Richard Spangler.
2. Tai Chi Chuan and I Ching, e. Da Liu.
3. The Martial Arts; The Spiritual Dimension, e. Peter Payne.
4. White Crane Gung Fu; Michael Staples.



NÝJA

# UNIFLO+

vaktar vélina þína  
-og það vel!

- Léttari gangsetning í kuldum
- Minni eldsneytiseyðsla
- Minni smuroliueyðsla
- Minna mótorslit



Oliufélagið hf

# Geturðu ímyndað þér morgun án Moggans?



Þá geturðu eins vel ímyndað þér allan gang heimsmálanna eins og þau leggja sig t.d. ástandið í Pólland, síðustu fréttir af átökum ráðamanna í austri og vestri um eldflaugar í Evrópu, stöðuna í ólulöndunum í Mið-Asíu, misréttið í Afríku o.s.fr.

Ímyndaðu þér líka hvað er að gerast heima fyrir, hvenær sláum við næsta verðbólgu met, hver er staða frystiðnaðarins, hvað kostar ein pylsa með öllu eftir síðustu hækjun, hvað er að gerast að tjaldabaki í

stjórnmálunum.

Svo skaltu ímynda þér eitthvað skemmtilegt: veistu t.d. hvaða nýjustu kvíkmyndir er verið að sýna, hvaða

sýningar og tónleikar eru væntanleg, hvaða íþróttáafrek voru unnin í gerkvöldi, hvernig stjórnuspáin þín er í dag, hvað allt forvitnilega fólkid er að aðhafast....?

Geturðu ímyndað þér morgun eða jafnvel heilan dag án Moggans? Óskemmtileg tilhugsun, ekki satt?

## Morgunblaðið

Meira en þú getur ímyndað þér!

# Karate-búningar í öllum stærðum

Karate-félög hafið samband við okkur  
og við þöntum karate-vörur.



Póstsendum  
um allt land

Sport=  
wörwörzluin  
Inqólfs Óskarssonar

Klapparstíg 44 Reykjavík sími 11783

# Heimsmeistararamót WUKO 1982.

I nóvember 1982 var haldið heimsmeistararamót (WUKO) á Taiwan. Bretar urðu sigursællir og unnu m.a. liðakeppnina.

Urslit urðu annars þessi:

## Kumite kvenna (-53 kg)

1. Berger (Frakkland)
2. Yau (Taiwan)
3. Filios (Frakkland) og Chang (Taiwan)

## (-60 kg)

1. Yamata (Japan)
2. Konishi (Japan)
3. Morris (Bretland) og Feruga (Taiwan)

## (60 kg)

1. Mourih (Holland)
2. Yamafuku (Japan)
3. Argyle (Bretland) og Feruga (Italia)

## Kata kvenna

1. Nakayama (Japan)
2. Tu (Taiwan)
3. Tabata (Japan)

## Kata karla

1. Koyama (Japan)
2. Llanor (USA)
3. Marangoni (Italia)

## Kumite karla

### (-60 kg)

1. Vayrinen (Finnland)
2. Valles (Frakkland)
3. McKinnon (Bretl.) og Carillo (Venezuela)

### (-65 kg)

1. Suzuki (Japan)
2. Carcangio (Italia)
3. Maeda (Japan) og Sonz (Spánn)

### (-70 kg)

1. Nihimra (Japan)
2. Mika (Finnland)
3. Masci (Frakkland) og Raffaele (Italia)

### (-75 kg)

1. Comei (Swiss)
2. Borg (Bretland)
3. Royers (Holland) og Lin (Taiwan)

### (-80 kg)

1. McKay (Bretland)
2. Pirtosa (Finnland)
3. Tapol (Frakkland) og Holm (Danmörk)

### (+80 kg)

1. Thompson (Bretland)
2. Ruggeriera (Frakk.)
3. Garofoli (Luxemb.) og Reeberg (Holland)

## Opinn flokkur

1. Murase (Japan)
2. Amillo (Spánn)
3. Pinard (Frakkland) og Atkinson (Bretland)

## Liðakeppni

1. Bretland
2. Italia
3. Japan  
Spánn

Athyglisverð er frammistaða Finna en þeir eignast einn heimsmeistara og fá tvö silfur, enda urðu Finnar Norðurlandameistarar 1982 með nokkrum yfirburðum. Næsta HM verður haldið í Hollandi 1984.

Á sama tíma og HM fór fram var haldinn aðalfundur WUKO (World Union of Karate Do Organization). Þar kom fram að Alþjóða olympíunefndin hefur gefið heimssamböndunum tveim, WUKO og IAKF, ferst til apríl 1983 til að sameinast, vilji þau að karate verði með á Olympíuleikunum 1992.

Þessi klofningur hefur staðið í vegi fyrir því að karate kæmi inn á Olympíuleikana fyrr sem keppnisgrein. Um tíma var jafnvel hugsanlegt að tae kwon do (kóreansk) fengi inni á Olympíuleikunum í staðinn fyrir karate.

# Húseigendatrygging er sjöföld trygging!



- Vatnstjónatrygging
- Glertrygging
- Foktrygging
- Brottflutnings- og húsaleigutrygging
- Innbrotstrygging
- Sótfallstrygging
- Ábyrgðartrygging húseigenda



## Brunabótafélag Íslands

LAUGAVEGI 103, 105 REYKJAVÍK. SÍMI 26055.

# BÓKAHORNIÐ

Með þessum þætti höfum við hugsað okkur að fitja upp á þeim nýmælum að dæma nokkrar bækur um karate og aðrar bardagalistar. Munum við reyna að dæma nokkuð reglulega 2—5 bækur. Talsvert hefur boríð á fyrirspurnum um síkar bækur og vonum við að pessi dálkúr komi að einhverju gagni við val þeirra. Tvennt höfum við aðallega haft til hiðsjónar, þ.e. gagnsemi fyrir þá sem eru að feta sín fyrstu spor í karate eða mæske þá sem dálitið lengra eru komnir og hins vegar bækur sem eru fróðlegar og skemmtilegar aflestrar fyrir þá sem lengra eru komnir og vilja kynna öðrum bardagalistum, karatestilum eða sögu og heimspeki bardagalistarinnar.

Hyggjumst við byrja á nokkuð almennri umfjöllun um helstu karatekennslubækur, góðar og slæmar, en næst munum við taka fyrir nokkrar bækur í síðari flokknum.

Nokkrar bækur er hægt að ráðleggja öllum undir 1. dan fyrir traustar ráðleggingar og leiðbeiningar og fer listi hér á eftir.

## 1. Dynamic Karate e. Masatoshi Nakayama

Þetta er stórværð bók og fjallar um Shotokan, en hún er svo nákvæm og traust á allan hátt að hvergi er hægt að gagnrýna hana, a.m.k. ekki fyrir auman shodan.

## 2. Karate-do; The Way of Empty Hand Fighting e. Nishiyama og Brown.

Þetta er einnig Shotokan bók og ein sú fyrsta sem skrifluð hefur verið á vestræna tungu. Þenn stendur hún vel fyrir sínu og er öllum til gagns.

## 3. Goju Ryu e. Gosei Yamaguchi

Þetta er bókaflokkur sem á vist að vera 5 bækur, en enn eru aðeins 2 komnar út að því er við vitum. Sú fyrsta er góð fyrir byrjunni til að rifja upp undirstöðuteknatrið og til að leldréttu sig, en önnur bókin er ekki til mikils gagns fyrir Goju-nemendur hér. Hún byggir á öðrum kennsluáðferðum en hér eru notaðar og virðist okkur hún hálf undarleg tilrauna og eiginlega misheppnuð.

## 4. What is Karate and This is Karate e. Masatushi Oyama

Þessar biblir Kyokushinkai-iökenda eru stórar og miklar og skemmtilegar aflestrar, en einnig til nokkrus gagns fyrir Goju-menn hér, því margt er svipað með þessum stílum. Óft finnst okkur þó stillinn á þeim sem sýna fremur ljótur, en það kemur ekki alvarlega að sök. This is Karate inniheldur allt efnin What is Karate og meira til og er því betri.

## 5. Karate-do Kyohan e. Gichin Funakoshi

Pessi ágæta og stórfallega bók inniheldur allar helstu Shotokan-kata, gerðar af meistaranum Tsutomu Ohshima á meistaralegan hátt. Æg hef sjaldan séð fallegri stíl á mynd og efast ekki um að hann sé jafngóður „live“. Eflaust gera okkar íslensku Shotokan-menn sumar hreyfingar öðruvisi, en munurinn ætti ekki að vera svo mikill að bagi væri að.

## 6. Best Karate e. Masatoshi Nakayama

Þetta er bókaflokkur, einar 6 bækur og hver annarri betri. Heftin Fundamentals, Comprehensive, Kumite I og Kumite II koma öllum karatemönnum til góða og katabækurnar 2 sýna nokkrar Shotokan-kata stórvæl.

## 7. Practical Karate e. Nakayama og Draeger

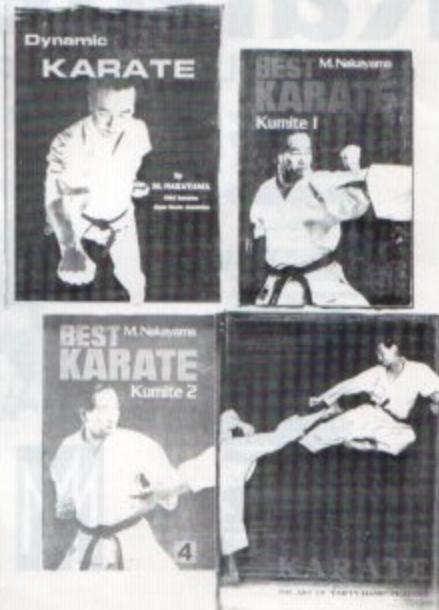
Einnig þætta er bókaflokkur, 6 bækur. Þær fjalla á skýran og skilmerekilegan hátt um karate-sjálfsvörn móti einum manni, fleiri en einum, vopnuðum árasarmönnum og ein bókin er fyrir konur. Þær eru um margt mjög góðar og raunhæfar. Helsta gagnrýnin um þær eru svo að taka hverja aðstöðu ekki nögu almennt. Ekkert rúm er fyrir breyttar aðstæður. Auk þess er yfirleitt ekki gert ráð fyrir að meira en eitt høgg purfi til þess að ljúka málinu. Að visu efast ég ekki um að Nakayama geti lokið við flesta andstæðinga með einu höggi eða jafnvæli hálfu, en það á ekki við um meðalmenn. Að öðru leyti eru þætta einhverjar ágætustu bækur um sjálfsvörn sem ég hef lesið.

## 8. Karate; Beginner to Black Belt e. H.D. Pleé

Hvað myndir af tækni varðar, er þessi bók ónákvæm og þær kata sem sýndar eru, eru flestar gagnslausar Goju-mönnum, en hún er beinlinis náma af fróðileik og góðum ráðleggingum. Hún er einhver sú besta bók sem ég hef lesið að því leyti. Allir geta rekist á eitt hvað að gagni. Einkum vil ég benda á kafla aftast í bókinni, Some Valuable Advice.

Við látum þætta þá duga að sinni, en næst munum við taka fyrir bækur af öðrum toga. Það er galli hve lítið er til af bókum um Goju, enda er það erfiður still sem ekki er hægt að læra af bók. Samt vonum við að úr því rætist bráðum. Allar bækurnar sem hér voru nefndar, utan 3 og 4, fjalla um Shotokan fyrst og fremst, en ættu bó að koma Gojuistum að notum við að þússu sinn stíl. Gott karate er jú alitaf gott karate, ekki satt?

Helgi Briem Magnússon



空手道剛柔流

Æfingatafla Karatefélags Reykjavíkur

	Mán	Pri	Mið	Fim	Fös	Lau	
18		U		U		U	13
19	3	A	3	A	3	A	14
20	1	B	1	B	1	B	15
21		2		2		1-2	16

Æfingatafla Karatedeildar Stjórnunnar '82/ '83

Sunnud.	Þriðjud.	Fimmtud.	Föstud.
Byrjendur 11.30—12.40	Byrjendur 17.50—19.00	Framhald 19.40—20.30	Byrjendur og framhald 17.50—19.10
Framhald 12.40—14.00	Framhald 19.00—20.20	Old Boys 20.30—21.20	

# Karate-menn

Látið okkur panta fyrir ykkur bækurnar —  
það er auðveldara og lítið dýrara.



**BÓKABÚÐ**  
**MÁLS OG MENNINGAR**  
Laugavegi 18 — Sími 24242

# KARATE, kynningar ritgerð

## I. Ágrip af sögu Karate

Karate, eins og það er æft í dag, má rekja beint til bardagaaðferðar frá Okinawa sem nefnd var Okinawa-te (Okinawa hendar). Þá bardagaaðferð má á hinn böginn rekja til hinna formu kinversku hnefaleika, chuan-fa, eða kempo (nú oftast nefnt kung fu). (HN og RCB, 16.)

Til er fræg kinversk þjóðsaga um uppruna kempo: Hinn annálaði indverski Büddamunkur Daruma Taishi (Bodhidharma) ferðaðist yfir fjölin frá Indlandi til Kína til þess að kenna keisara Liang-tímabilsins í fræðum Büddismans. Að fara pessa löngu og hættulegu leið einn, leið sem er næstum ófær enn þann dag í dag, er ekkert smáafrek og ber vitni andlegu og líkamlegu boli Daruma. Hann settist að í Shaolin-klastrinu í Kína og kennið þar munkum búddisk fræði.

Samkvæmt þjóðsögunni reyndist hinn strangi agi sem Daruma lagði á munkana þeim ofviða og þeir gáfust upp einn af öðrum, af einskærri preytu. Þá útskýrði hann fyrir þeim að bött kennmíð Büddismans sé frelsun sálarinnar, þá séu líkami og sái eitt og að aumlegt líkamsástand þeirra mundi hindra alia vísleitni þeirra til sálarþroska. Til þess að lagfæra það kennið hann þeim kerfi líkamsæfinga sem er lýst í I-chin sutra. Þegar fram liðu stundir unnu Shaolin-munkarnir sér það orð að vera sterkustu bardagamenn Kína. Seinna hlaut kerfið nafnið chuan-fa (hnefa leið) og varð grunnurinn að þjóðarþrótt Kínverja, wushu. (HN og RCB, 16; FG, 7.)

Okinawa er stærsta eyja Ryukyu-eyjaklasans í Austur-Kínahafi. Frá fornu fari voru ibúarnir í nánnum menningartengslum við bæði Kína og Japan og kempo hefur sjálfssagt flust inn ásamt öðrum þáttum kinverskra menningar. Um 1600 sendi Kína-keisari hermanni í stað opinberra starfsmanna sem fyrir höldu verið og margir þeirra voru færir í kempo. Okinawa-búar voru áhugasamir um listina og sameinuðu hana innlendum bardagaaðferðum til að gera Okinawa-te. (HN og RCB, 16.) Litið er vitað um sögulega brún Okinawa-te, en til er áhugaverð saga um hana:

Fyrir um 500 árum tókst keisara Okinawa, Hashi, að sameina Ryukyu-eyjar í eitt ríki. Til þess að tryggja lög og rétt og draga úr hættu af pólitískum fjandmönnum léti hann gera upptæk öll vopn á eyjunum og léti gera vopnaeign að glæp gegn ríkinu.



Um 200 árum síðar varð Okinawa eign Satsuma-aettarinnar í Kyushu, Japan, og enn voru vopn bönnuð og gerð upptæk. Vegna þessara tólu banna við vopnaburði er sagt að óvopnaðar bardagaaðferðir hafi náð miklum þroska á Okinawa. (HN og RCB, 17.)

Karatebjálfun í Okinawa fór ávallt fram með mikilli leynd og enginn kennið eða aefði opinberlega eins og gert er í dag. Við upphaf Meiji-tímabilsins (1868—1912), þegar formleg kennsla í skólam höfst og læknisskóðun var gerð á nemum og þeim sem boðaðir voru í herinn, tóku læknar eftir því að karateikendur voru auðpekkir til stæltum vöðvum og góðum límaburði. Nokkru síðar mælti menntamálastjóri Okinawa, Shimtarō Ogawa, sterklega með því í skýrslu til menntamálaráðuneytis að karatekennsla yrði tekin upp í almenningsskólam í Okinawa. Þetta var í fyrsta skipti sem karate var kennt opinberlega (1902). (FG, 9.)



Sá sem helst stóð fyrir því að karate var þróad kerfisbundið í nútíma mynd var Funakoshi Gichin. Hann fæddist í Shuri-héraði í Okinawa 1869 og död 1957. Aðeins 11 ára að aldri höf hann karatebjálfun og varð brátt meistari sjálfur. Hann varð fyrstur til að kynna karate í Japan með sýningum sem hann hélt 1917 og aftur 1922 fyrir menntamálaráðuneyti Japan. Funakosni ferðaðist um landið og hélt fyrilestra og sýningar. Hundruðir manna hlutu leiðsögn í listinni hjá honum. (HN og RCB, 17.) Aðrir Okinawa-búar fylgdu brátt í fótspor Funakoshi, meðal annars Chojun Miyagi, upphafsmábur Goju-stílsins. Kinverjar komu einnig í kjölfarið. Um þetta leytti voru innlendar japanskar bardagalþróttir eins og

jujitsu og kendo í miklum blóma og vestrænar íþróttir voru í örum uppvexti. Karate blandaðist brátt atriðum úr þessum íþróttum og grunnurinn var lagður að japónsku nútímkarate. Hin vaxandi japónsku áhrif í karate komu m.a. fram í nafnbreytingunni sem varð 1936. Þá lagði Funakosni niður nafnið „tang hōnd“ og tók upp nafnið „tōm hōnd“. (Ath. að engin framburðarbreyting varð.) Þeð var það að nafnið fór ekki fyrir brjóstóð á Japónum og auk þess var nafnið mjög táknað, ekki aðeins í augljósum, líkamlegum skilningi, heldur einnig í hinnum lúmskari Zen-skilningi, þar sem tómleikahugtakið er mjög mikilvægt. (HN og RCB, 17.)

## II. Nokkur almenn atriði um karate

Karateka (þeir sem stunda karate) klæðast við um, hvitum búningum sem nefnast gi og bera lítað belti um mittið sem gefur til kynna gráðu lökandans. Byrjendur, eða kyu-gráður, bera belti í ýmsum litum sem eru breytilegir frá einum stil til annars, en þeir sem lengra eru komnir bera allir svört belti, eða dan-gráður. (BW, 133.)

Orðið karate hefur tvær merkingar. Te þýðir hōnd. Kara þýðir tómur, en hefur tvær merkingar.

I fyrra lagi sýnir kara að karate sé leið til að verja sig með berum hōndum, án vopna. I öðru lagi eins og spiegill sem endurspeglar án bjögunar eða hljóður dalur sem bergmálar minnsta hljóði, verður karateka að hreinsa huga sinn af sjálfselskum og illum hugsunum, því að aðeins með hreinum huga og samvisku getur hann skillið það sem hann lærir.

Sá sem lærir karate verður að vera lítláttur innan og bliður utan. En þegar hann hefur ákvæðið að gera eitthvað í nafni réttvisi verður hann að sýna hugrekki eins og lýst er í öröttakinu: „Jafnvel þött fjurnir séu milljón þá fer ég.“

Að lokum er inntak alhelmsins tómleiki og því er tómleiki allt. (FG, 4.)

A síðari árum hefur karatetaekni verið þróuð og visindaleg lögð til að beiting líkamans verði sem áhrifarikust. Sem líkampsþálfun á karate næustum engan sinn lika. Það er afrmikið og notar marga vöðva líkamans jafnt svo það veitir ahlíða þálfun, samhæfingu og líðleika. (HN og RCB, 13, 14, 19—21.)

Hinn mikli kraftur sem hægt er að ná með ýmsum karatehöggum er ekki dularfullur eða mystiskur eins og sumir vilja vera láta, heldur óhjákvæmleg afleiðing af beitingu visindalegra lögðmála á líkamann. A sama hátt gerir þekking á sálfræði og protlaus æfing karatemanninum kleift að nota réttá tækni á réttum tima. (HN og RCB, 18.)

Kata og kumite eru tvær hlíðar á karate. Kata eru fagrar sólöæflingar, sem stundum minna á ballétt, þar sem ráðir æfinga eru framkvæmdar. Kumite eru bardagaæflingar, einn á móti einum (stundum fleirum) ýmist fyrirfram ákvæðnar eða frjálsar.

Þött það sé höfuðatriði að gera kata nákvæmlega eins og fyrir er lagt, er samt hægt að túlka hana persónulega. Það er ekki þar með sagt að maður megi breyta skrefum, stöðum o.s.fr. en að það sé hægt að mynda sinn elgin stil í hvernig þær eru gerðar. Þetta er þó aðeins leyfilegt eftir margra ára þálfun í viðkomandi kata. (NGY, 9.)

Ef á að flokka kata, þá falla þær gróflega séð í two flokka, (aths. ritstjörnar: Þetta á ekki alveg

við Goju kata), Shorin-ryu eða Shorei-ryu (ryu: still). Shorei kata leggja áherslu á styrk og kraft, en shorin kata eru snöggar og fljótar, með fljótum hreyfingum fram og aftur, sem má líkja við flug fugla. (FG, 8.)



Munurinn á ýmsum stilum má rekja til mismunandi heimspekilegrar og tæknilegrar afstöðu. Suma stíla er aðallega lítið á sem bardagaðferðir, en iððrum meiri áhersla lögð á heimspeki Zen. Zen var aldrei mjög vinsælt í Okinawa og því er það ekki eins mikilvægt í stilum sem koma þaðan. Fyrir utan það er munur oft fölginn í tækni stilanna. Sumir stílar eru harðar og sökndarfir, aðrir eru mykri og höggin líkari svípu en hamri. Allir stílar hafa hvorutveggja til að bera en i mismunandi hlutföllum sem gerir þá margbreytilega.



## III. Goju Ryu

Tveir stílar eru æfðir á Íslandi, goju ryu og shotokan. Þar sem goju hefur verið æft talsvert lengur og upp í hærri gráður verður það tekið fyrir sérstaklega.

Meðal hinna ýmsu japónsku karatestila er goju sá sem mest hefur orðið fyrir kínverskum áhrifum. Seint á 19. öld fór Kanryo Higaonna, æðsti meistari Naha-te stílsins til hinnar kínversku borgar Fuchen þar sem hann lærði chi-chi sem er kínverskur stil. Chojun Miyagi, lærði hans og upphafsmáður goju, var í Kína frá 1904 til 1908 og lærði pakua og shaolin stílana. Hann breytti Haha-te í kerfi karate-kennslu sem hann nefndi goju ryu. Það var fyrst kerfisbundni karatestillinn. (NGY I, 11.)

Orðið goju er sett saman úr tveimur andstæðum táknum, go, sem þýðir hart, og ju, sem þýðir mjúkt. Goju (hart/ mjúkt) er byggt á kínverska yin-yang hugtakinu þar sem gert er ráð fyrir að allt sé sett saman úr blöndu andstæðna í mismunandi hlutföllum og af mikið af öðru muni raska jafnvæginu milli þeirra og vera til illa. Fullkomnum sé jafnvægi milli andstæðna.



Goju notar andstæður afslöppunar og spennu. Þegar hörð árás er gerð, ver gojumaðurinn með mjúkri vörn og öfugt. Ef hann mætti hörðu með hörðu, mundi hann elga á hættu meiðsl. Hugsjónin í goju er því bæði hörð og mjuk og sanchin kata reynir að veita skilning á þessu sambandi afslöppunar og spennu og auk þess milli hreyfingar og öndunar. (BW, 145.)

Kata og kumite eru jafnrétháar æflingaaðferðir í goju. Hvorutveggja hefur sín sérstóku lögðmál en verða að vinna saman til að gefa réttan skilning á listinni. Hugsunin bak við kata er gildi nákvæmni í endurtekningu formlegra og ákvæðinna hreyfinga og takturinn er fastmótaður. Í kumite hins vegar er áherslan lögð á viðbrögð við hreyfingum andstæðingsins og hreyfingarnar eru ekki fastar heldur náttúrulegar. (NGY, 8—9.)

Goju hefur 5 kerfi til þjálfunar. Höld fyrra er upp-hitunaráflingar til að liðka og styrkja líkamann, annað inniheldur ýmis grundvallaratriði í höggum, spörkum og vörnum. Það þriðja er grundvallar-tækni á hreyfingu og svo koma kata og kumite.



#### IV. Nokkur vandamál sem steðja að nútíma karate

Hinn hrikalegi kraftur karate í sókn og vörn er vel pekkur. Með karate er hægt að sigrast á óvinum með einu góðu höggi eða sparki án vpna. Gildi listarinnar byggist á þeim sem hana notar. Ef hún er notuð til góðs er hún til gagns, en ef hún er misnotuð er ekki til verri eða hættulegri íþrótt en karate. Óabyrg notkun karate væri mjög slæm fyrir almenningsálfiti og yrði það til illa. En það væri eftir-sjá að því að karate væri ekki æft einungis vegna hættu. (FG, 4—5.)

I Austurlöndum hefur karate venjulega verið kenni leyfilega og aðeins innan fjölskyldunnar eða lítil höggs. Einungis það að komast í hópinn krafðist mikils tíma og þolgæðis þar til kennarinn var sann-færður um góðan ásetning umsaekjandans. Flutningur karate frá Japan eftir seinna strið hefur breytt þessu öllu. Nú er það orðið að gróðafyrirtæki sem hefur ekki styrka stjórn til að aðlagast breyttu eðli. (BW, 146.)

Það sem aðallega veldur áhyggjum er misskilningur vegna lélegra kennara sem leggja aðaláherslu á tæknilægja þjálfun en missa sjónar að alegri uppbyggingu og slæm hegðum og alstaða nemendum sem læra karate einungis til þess að slást. (FG, 5.)

JKA (Japanska karatesambandið, shotokan) leggur áherslu á uppybyggingu persónuleikans þar sem virðing fyrir andstæðingnum og íþróttamennta er í hávegum höfð. Það sem peir kenna má setja fram í fimm orðum: Persónuleiki, eintlægni, fyrirhöfn, kurteisi og sjálfsstjórn. (HN og RCB, 15.)

Gaml meistarinn Funakoshi Gichin skrifar: „Sá sem raunverulega æfir pessa „leið“ og skilur inntak karate-do er ekki auðveldilega æstur til bardaga. Ein áras eða eitt spark skilur milli lífs og dauða. Karate skal nota aðeins við þau sjaldgæfu tækifæri þar sem maður neyðist til að fella annan eða vera felldur... Það geta verið aðstæður til að nota karatetaekni einu sinni eða alls ekki.“ (FG, 5.)

Augljóslega þróast karate hratt sem hefur ýmis vandamál í fór með sér. Hlöð upprunalega, nána samband kennara og nemenda hefur brotnað niður í kjölfar útpenslu og gróðasjónarmiða. Við þessar aðstæður liggur helsta von ábyrgrar stjórnar í sterkum landssamtökum sem taka til alra stíla og sem geta viðhaldið háum gæðakröfum og stjórnar meðlimum sínum og agað.

## V. Lokaorð

Það væri erlitt að finna tvo karatekennara sem skilgreina listina á sama hátt. Fyrir sumum er karate bardagalista. Óðrum er það til sýnis og skrauts. Enn aðrir nágast það sem trú, kennsluaðferð, líkamsþjálfun, íþrótt, sjálfsvarnaraðferð eða eitthvað annað. En karate á sér margar hliðar. Það er samtímis andlegt og líkamlegt, lístrænt og ljótt, hagnýtt (sjálfsvörn) og óhagnýtt (keppnisþrótt), ofbeildi og fegurð, visindalegt og dulrænt. Ósættanleg sjónarmið? Ég held ekki.

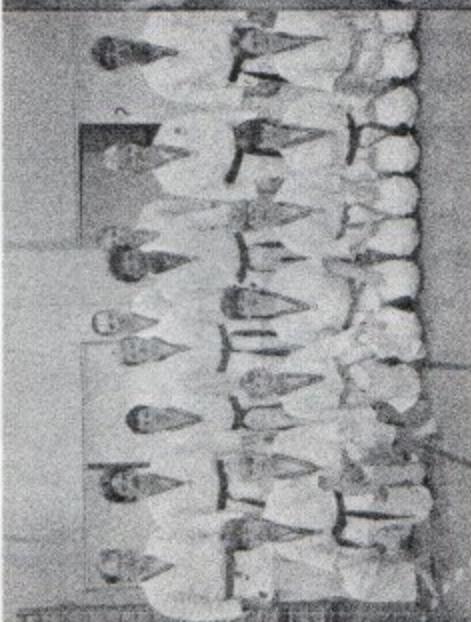
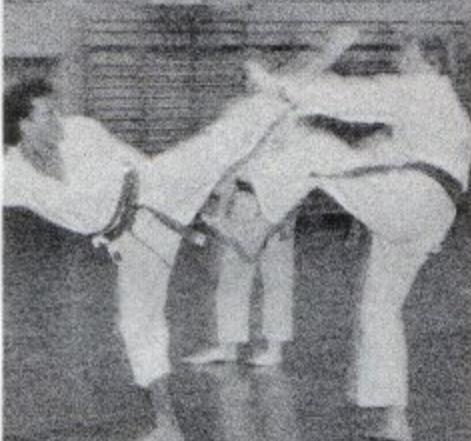
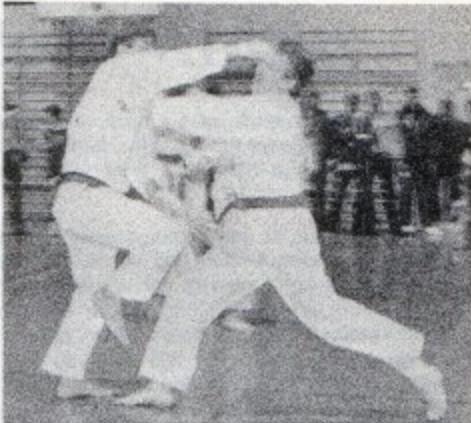
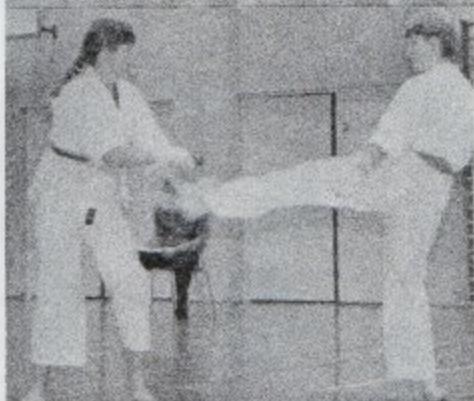
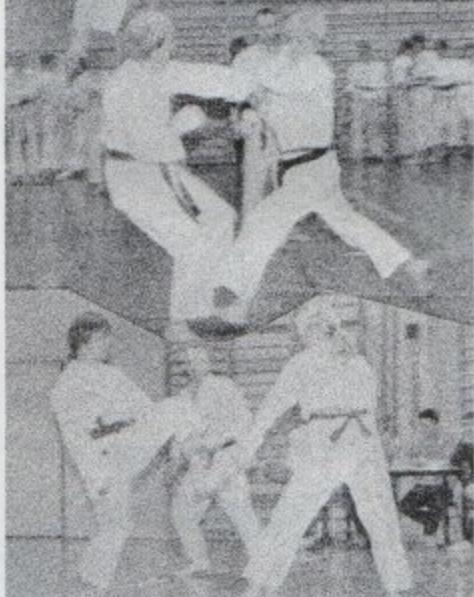
Karate gengur gegnum sifelida breytingar. Breytingar, gerðar af einstaklingum á hinum ýmsu stöðum og tínum, hafa verið helstu einkenni listarinnar. Enginn einn maður getur skilið heild karate. (NGY, 6.)

Samið af Guðrúnú Gröndal og Þóru Jónsdóttur

### Heimildir:

1. Dominy, E.: *Karate*; Hodder & Stoughton, Bretland 1967.
2. Funakoshi, G.: *Karate-do Kyohan, The Master Text*; Kodansha International, Tokyo 1973.
3. Nicol, C.W.: *Moving Zen, Karate as a Way to Gentleness*; Quill, New York 1975.
4. Nishiyama, H. & Brown R.C.: *Karate, The Way of Empty Hand Fighting*; Ch. E. Tuttle Inc. Rutland, Vermont & Tokyo Japan, 1959.
5. Williams, B.: *Martial Arts of the Orient*; Hamlyn, London 1975.
6. Yamaguchi, N.G.: *The Fundamentals of Goju Ryu Karate*; Ohara Publications Inc., California 1972.
7. Yamaguchi, N.G.: *Goju Ryu Karate II*; Ohara, California 1972.





# BRIAN WAITES SENSEI

Eftir u.p.b. mánuð, eða í apríl, er von á Brian Waites Sensei til landsins. Hann kemur til með að dvelja hér í um tvær vikur eða jafnvel lengur.

Reynt verður að hafa æfingabúðir fyrir öll félögin, ef húsnaði fæst og verða allir velkomnir. Eins og flestir vita var Waites Sensei hér fyrir um ári og hélt þá nokkrar æfingar. Hann kemur til með að halda áfram þar sem frá var horfið, þannig að allir ættu að vita í hvers konar æfingu þeir eiga að vera er hann kemur. Við hvetjum alla til að æfa jafn vel og þeir hafa gert undanfarið og helst miklu meira.

Þess má geta að Shotokan-sambandið hefur að undanförnu verið að vinna að því að fá hingað Malvin Evans. Þaðmá því segja að það ætli að vora vel hjá karatekum á Íslandi.

