

SHU - HA – Ri

DRUMUL SPRE MAIESTRIE IN ARTELE MARTIALE



Sensei Adrian Boldis

ABSTRACT

SHU HA RI descrie procesul de maturizare si crestere a capacitatilor si abilitatilor studentului, precum si relatia profesionala si inter-umana creata intre student si Senseiul(invatatorul) sau.

„SHU HA RI” se descrie astfel: „Imbratisarea Kata, Abaterea de la Kata si Lepadarea de Kata”.

Transpunand in sfera Artelor Martiale, SHU HA RI este procesul de maturizare a studentului in ceea ce priveste cunostintele acumulate, experientei dobandite, precum si relatia creata intre student si Sensei, relatie bazata pe seriozitate, loialitate si respect reciproc.

Antrenamentul intr-un stil japonez clasic urmeaza aproape intotdeauna modelul educational SHU-HA-RI. Aceasta abordare unica a invatarii a existat de secole in Japonia si a fost esentiala in supravietuirea multor vechi traditii culturale japoneze. Acestea cuprind multe indeletniciri precum Artele Martiale, arta aranjamentului floral, arta ceaiului, papusaria, teatrul, poezia, caligrafia, pictura, sculptura si faurirea armelor.

Unul dintre dezideratele educarii discipolului dupa modelul SHU HA RI este acela de a dezvolta si perpetua continuu Arta Martiala. Acest Model Educational este sursa dezvoltarii si cresterii nivelului in Artele Martiale.

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

Unii autori traduc „SHU HA RI” astfel: „Imbratisarea Kata, Abaterea de la Kata si Lepadarea de Kata”, aceasta traducere este putin romantata, vom vedea pe parcursul lucrarii ceea ce înseamnă cu adevarat SHU HA RI si ce implicatii profunde atrage dupa sine acest concept.

Antrenamentul intr-un stil japonez clasic urmeaza aproape intotdeauna acest model educational. Aceasta abordare unica a invatarii a existat de secole in Japonia si a fost esentiala in supravietuirea multor vechi traditii culturale japoneze. Acestea cuprind multe indeletniciri precum Artele Martiale, arta aranjamentului floral, arta ceaiului, papusaria, teatrul, poezia, caligrafia, pictura, sculptura si faurirea armelor.

Kata, sau forma, este nucleul educational al tuturor scolilor traditionale japoneze. Este cea mai vizibila reprezentare a cunostintelor scolii, impachetate intr-un set aparent simplu de miscari si concepte. Deoarece Kata este atât de accesibila, este des gresit interpretata ca fiind aspectul cel mai important in determinarea abilitatilor sau progresului studentului. De fapt Kata predata corect, contine in ea un nucleu, un nivel ascuns de informatii, denumit in termeni japonezi URA, dar aceasta informatie se afla sub suprafata simplei observari, a nivelului exterior denumit in termeni japonezi OMOTE.

Acelasi concept de interior ascuns sub un exterior usor vizibil, principiul dualitatii formei si continutului se regaseste in aproape orice manifestare a spiritului nipon din vechi timpuri pana in zilele noastre. Tatemaie si Honne in comportament si limbaj, Omote si Ura in invatatura si cunoastere.

SHU HA RI desie procesul de maturizare si crestere a capacitatilor si abilitatilor studentului, precum si relatia profesionala si inter-umana creata intre student si Senseiul(invatatorul) sau.

Transpunand in sfera Artelor Martiale, SHU HA RI este procesul de maturizare a studentului in ceea ce priveste cunostintele acumulate, experientei dobandite, precum si relatia creata intre student si Sensei, relatie bazata pe seriozitate, loialitate si respect reciproc.

Ce înseamnă cu adevarat SHU HA RI?



Primul caracter, SHU, se citeste si MAMORU si înseamnă a asculta, a supune sau a proteja. SHU, insemana a fi supus, a asculta si a executa intocmai ce ti se cere, a invata cu

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

mintea deschisa, a acumula cunostinte, a acumula experienta, a primi invatatura exact cum ti se transmite. Studentul invata de la Sensei-ul sau tehnica prin copiere si o va reproduce identic, fara sa-si puna amprenta personalitatii, varstei, genului si structurii corpului. Acest stadiu se caracterizeaza prin invatare fara opinii sau judecati.

Din punct de vedere fizic, este o perioada de timp in care se invata forma miscarii, pastrarea si deplasarea centrului de greutate, pastrarea echilibrului in timpul miscarii mainilor si picioarelor, intr-un cuvant, invatam sa ne controlam corpul. Din punct de vedere mental studentul invata cum sa se concentreze, cum sa genereze energie interna si cum sa o directioneze in punctul de lovire. In acelasi timp studentul invata respectul pentru Sensei si colegi, rezistenta la stress, toleranta la frustrare, curajul, precum si conceptele de baza in Artele Martiale: Conceptul spatiu-timp MA-AI, Initiativa SEN, Starile de spirit: ZANSHIN, MUSHIN, FUDOSHIN, SHOSHIN. Sensei-ul devine un exemplu si un model pentru student. Kata Sensei-ului devine tinta executiei studentului. Pentru a imbratisa Kata, studentul trebuie mai intai sa se resemneze pe sine la o aparent aleatorie serie de exercitii repetitive. Des aceste Kata de inceput sunt concepute cu intentia de a provoca nivelul de concentrare si devotament spre invatare a studentului. In unele din traditiile mai riguroase, aceste Kata sunt concepute pentru a crea discomfort fizic. Depasirea starii de discomfort fizic in acest tip de Kata este doar primul nivel de a antrena studentul sa se concentreze mental asupra unei singure sarcini.

Cat studentul progreseaza prin diferite Kata, multiple aspecte ale stresului si distragerii atentiei sunt intalnite. In timp ce aceste provocari devin mai intense, mintea studentului invata sa proceseze informatia si stresul intr-o maniera mult mai eficienta. Cu timpul diferite procese neuro-musculare devin intuitiv insamantate in asa fel incat nu mai sunt realizate constient de catre student. Odata ce acest nivel de Kata este absorbit si executat satisfacator, studentul a ajuns la primul nivel din antrenamentul sau. Acesta este nivelul SHU inferior. Alte Kata mai avansate vor fi prezente de-a lungul antrenamentelor si aceste avor reprezenta provocari mai mari pentru student, dar metodologia mentala pentru invatare este acum sadita. Scopul de baza al acestui nivel a fost dobandit.

La nivelul SHU superior studiul Kata include un nou element. Acest element este aplicarea Bunkai. Sensul mai adanc al Kata este prezentat studentului. Scenariul in care exista Kata este studiat si evaluat. Aceasta evaluare este totusi strict limitata la executia Kata fara

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

variatie. Doar prin acest studiu strict poate Kata sa-si demonstreze cu adevarat relevanta la un nivel ce poate fi inteles de catre student.

In timpul acestui proces Sensei-ul il ajuta pe student sa inceapa sa intrevada existenta componentei URA, acele aspecte care stau ascunse dupa suprafata formei fizice. Pentru unii studenti aceasta realizare este o revelatie, in timp ce pentru altii era evidenta de ceva timp. Oricare ar fi cazul, Sensei-ul trebuie sa prezinte acum cu o acuratete sporita conceptele de baza, la un nivel mult mai abstract decat inainte. Aceasta paveaza calea spre al doilea aspect al SHU HA RI.

Inainte de a trece la studiul celui de-al doilea aspect al SHU HA RI, trebuie mentionat ca in primul stadiu, in SHU, relatia intre Sensei si Student este ca intre parinte si copilul sau mic. Sensei-ul trebuie sa aiba grija de discipolul sau, sa-i incurajeze primii pasi, sa-i sustina interesul si sa-i monitorizeze progresul.



HA se citește YABURU și în traducere înseamnă a rupe, a frustra. Aceasta rupere se regăsește pe două planuri. Din punct de vedere al tehnicii, studentul va începe să se desprindă încet de fundamentele fixe acumulate în stadiul anterior al pregătirii sale și va începe să aplice principiile primare în practică în forme noi, acestea fiind rezultatul imaginației și gândirii acestuia.

La un nivel superior, studentul se va desprinde de instrucția rigidă a Sensei-ului și va începe să își răspundă la întrebări. Acesta este stadiul răspunsurilor la întrebările puse în stadiul SHU superior când se aplică bukaiul. Multimea de întrebări DE CE? Încep încet să își capete răspunsurile.

Acest nivel este prima posibilitate de exprimare creativă permisă studentului. O atenție extremă trebuie acordată de către Sensei, deoarece în această conjunctură prea multă deviere va crea dezordine și alterarea tehnicii iar prea multă restricție poate diminua caracterul intuitiv. Încurajarea talentului intuitiv este scopul primordial, dar experiența creativă trebuie temperată în limitele Kata. Kata trebuie să poată fi recunoscută ca ceea ce este. Dacă ea se abate prea mult de la norme nu mai este înrudită cu Kata originală și devine o exprimare diferită a tehnicii.

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

Odata ce studentul descopera granitele antrenamentului sau in Kata, va gasi posibilitatile de a invata aproape infinite. Cei mai buni studenti isi demonstreaza adevaratul potential in acest stadiu. Acum apreciaza Kata la valoarea ei si recunoaste intelepciunea tehnica ce exista in ea. In consecinta multi Sensei gasesc acest moment cel mai rodnic in progresul unui student. Roadele muncii unui Sensei se manifesta cu putere in aceasta perioada.

Relatia intre Sensei si discipol in acest stadiu este similara uneia ca si intre parinte si copilul sau major. Ajungand in acest stadiu, studentul descopera sensul afirmarii si increderii de sine si ajunge sa se bazeze pe puterile proprii. Noi orizonturi se deschid acum in fata lui. Isi da seama ca are potential in a se desprinde de Sensei-ul sau si de a deveni si el Sensei. Aceasta stare de fapt face trecerea la ultimul nivel al procesului educational studiat in aceasta lucrare.



Caracterul RI se citește și HANARERU și se traduce prin a separa, a parasi. RI este stadiul in care discipolul isi paraseste Sensei-ul fiind imbibat de toate cunostintele pe care le-a putut acumula de la Sensei-ul sau. Acum discipolul devine Sensei si duce traditia mai departe, Arta Martiala devenind cu adevarat modul sau de viata.

RI este dificil de explicat deoarece nu se preda ci se ajunge la el. Este o stare de exteriorizare, dupa ce SHU si HA au fost interiorizate. Este absorbtia Kata la un nivel atât de avansat incat carapacea, invelisul exterior al Kata inceteaza sa existe. Doar adevarul din interiorul Kata ramane. Este forma fara de forma. Este expresia intuitiva a tehnicii care ii da eficienta. Tehnica pura, neinchistata de procesele gandirii constiente, rezulta intr-o aplicatie WAZA ce este cu adevarat meditatie in miscare.

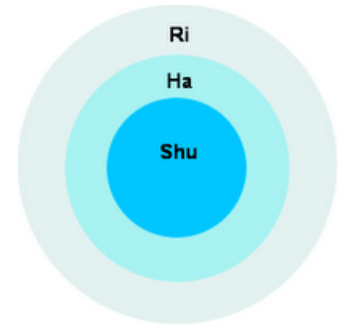
Pentru cel ce a atins RI observarea devine propria expresie a realitatii. Mintea e acum libera sa functioneze la un nivel mult mai inalt decat era posibil anterior. Acest nivel mintal e atât de subtil incat pare de neimaginat. Pentru observatorul normal va parea ca e de domeniul supranaturalului, cel ce a atins RI fiind capabil sa recunoasca un pericol chiar inainte sa existe cu adevarat. In realitate adevarul e ca observatorul e pacalit de inertia propriei minti. Cu RI, timpul de raspuns dintre observare si raspunsul cognitiv, dintre perceptie si reactie este redus la nivele aproape imperceptibile. Cu Ri parca timpul isi mareste dimensiunile.

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

Este KI. Este MUSHIN. Este JU. Este toate acestea combinate. Este manifestarea celui mai înalt nivel de abilitate martială.

SHU HA RI nu este o progresie liniară. Seamănă mai mult cu niște cercuri concentrice, în care SHU este inclus în HA, iar amândouă sunt incluse în RI. Fundamentele sunt centrul, sunt piatra de temelie, rămân nealterate, doar aplicațiile acestora și subtilitățile execuției se schimbă odată cu progresul studentului.

Unul dintre dezideratele educării discipolului după modelul SHU HA RI este acela de a se dezvolta și perpetua continuu Arta Martială. Acest deziderat se poate îndeplini numai cu o dedicare și o implicare peste limitele ego-ului din partea Sensei-ului. Progresul și dezvoltarea Artei Martială trebuie să primeze. În acest sens, discipolul trebuie să-și întrecă Sensei-ul atât în cunoștințe cât și în abilități. Aceasta este sursa dezvoltării și creșterii nivelului în Artele Martială. Dacă discipolul niciodată nu-și va întrece Sensei-ul, Arta Martială în cel mai bun caz, va stagna. Dar dacă discipolul nu va ajunge niciodată la o egalare a cunoștințelor și abilităților Sensei-ului, Arta Martială se va deteriora. În condiția în care discipolul va putea asimila toate cunoștințele transmise și va continua să progreseze spre niveluri de cunoștințe avansate, atunci Arta Martială se va îmbogăți. Per ansamblu, mișcarea și dinamismul Artei Martială va fi caracterizat de o creștere calitativă. Tocmai aceasta este premisa supraviețuirii peste ani a Artelor Martială.



Oricât de mult succes a avut SHU HA RI în era modernă, noi abordări de predare și învățare alterează această metodă tradițională japoneză de transmitere a cunoștințelor. Dacă artele tradiționale japoneze vor fi transmise cu succes generației următoare, depinde de Sensei-i de azi și de înțelepciunea lor în perceperea multiplelor avantaje ale SHU HA RI.

CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

BIBLIOGRAFIE:

Shimabukuro, Masayuki, “ Flashing Steel – Mastering Eishin Ryu Swordmanship “,2nd Edition, Blue Snake Books, 2007

Kuroda, Ichitaro, “Shu-Ha-Ri” in *Sempo Spring*, pp. 9-10, 1994.

Sugiyama, Daisuke, “Shu-Ha-Ri”, JFTC Essay Competition 2006
<http://www.jftc.or.jp/english/discourse/index2006.html>

Laban, Rudolf, “ The Mastery Movement”, 4th Edition, MacDonald and Evans, 1980

Harris, Gary, “Harness the Power Within and Without”, IUniverse Inc, 2007

McCarthy, Patrick, “The World within Karate & Kinjo Hiroshi” in *Journal of Asian Martial Arts*, V. 3 No. 2, 1994

McCarthy, Patrick, "The World within Karate & Kinjo Hiroshi" in *Journal of Asian Martial Arts*, V. 3 No. 2, 1994.

Layers Of Shu-Ha-Ri In the Practice Of Iaido by Deborah Klens-Bigman, Ph.D.
<http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=254>

Shu-Ha-Ri by Scott Langley
<http://www.theshotokanway.com/scottlangleyarticle.html>

Shu Ha Ri Three Stages of Training by Jeff Brooks
<http://sites.google.com/site/jeffbroomskarate/shu-ha-ri-three-sta>

SHU, HA, RI: Karate Diverging to Independence
<http://www.24fightingchickens.com/2005/10/10/shu-ha-ri-karate-diverging-to-independence/>

Dr. *Masaaki Hatsumi*, Tenchijin Ryaku No Maki (Principles of Heaven, Earth and Man)
Bujinkan Lincoln Dojo (January 1, 2008)

Teaching and Shu-Ha-Ri (The traditional Japanese method of knowledge transmission) By Yuki Yoshi Takamura
<http://www.advdojo.org/shuhari.html>