

**“Cele patru moșteniri ale Artelor Marțiale “**

**LUPTA  
SĂNĂTATEA  
AUTOCUNOAȘTEREA  
LEGĂTURA CU DUMNEZEU**

**ȘI**

**DEMERSUL:  
OSHI SHINOBU  
OSU!**

**Shihan Ioan Balaceanu**

ABSTRACT

Occidentalii, în rezolvarea unei probleme, pleacă de la logică, urmărind particularul, folosind calculul rațional și matematic. Orientalii, diametral opus, pornesc de la studiul generalului orientat spre particular, grefat pe o interpretare a simbolurilor. Mai aproape de gândirea mistică, Orientul atinge un adevăr ce nu poate fi infirmat de gândirea materialistă care ajunge la un răspuns în limitele convenționalului, adeseori neconvingător.

Maeștrii Artelor Marțiale au codificat într-un sistem destinat elitelor, tehnici și concepții despre luptă și armonie (wa), transmise din generație în generație. Acestea erau ținute în secret, de cele mai multe ori cu prețul vieții. Cunoștințele respective au devenit apanajul unor nobili din Casta Superioară, atent selectați de maeștrii. În timpurile moderne, au reușit să răzbată spre Occident tehnici în care era prezentată doar forma exterioară (barări, lovituri, combinații), dezgolită fiind de conținutul filosofic, medical, terapeutic, imaginativ, etc. Occidentalii s-au mulțumit cu efectul eficient al acestor tehnici în lupta corp la corp, o lungă perioadă fiind în afara cunoștințelor mentale din domeniu. Ultimii 30-40 de ani aduc idei mai mult sau mai puțin voalate (despre Arte Marțiale) cu iz mistic, dar și concepte de o mare încărcătură semantică, proprie unei culturi tradiționale, greu de îngurgitat, de către societatea occidentală. Apelând la elasticitatea și mobilitatea celor două moduri de gândire, vom încerca descifrarea mesajului și rolului Artelor Marțiale, în dezvoltarea ființei umane.

În contextul prezentei lucrări vom delimita patru aplicații ale Artelor Marțiale, denumindu-le “Cele patru moșteniri”, și anume: LUPTA, SĂNĂTATEA, AUTOCUNOAȘTEREA și LEGĂTURA CU DUMNEZEU.

Cele “patru moșteniri”, se întrepătrund, trăgându-și seva una din alta, fiind de fapt un întreg dinamic.

Occidentalii, în rezolvarea unei probleme, pleacă de la logică, urmărind particularul, folosind calculul rațional și matematic. Orientalii, diametral opus, pornesc de la studiul generalului orientat spre particular, grefat pe o interpretare a simbolurilor. Mai aproape de gândirea mistică, Orientul atinge un adevăr ce nu poate fi infirmat de gândirea materialistă care ajunge la un răspuns în limitele convenționalului, adeseori neconvingător.

Maeștrii Artelor Marțiale au codificat într-un sistem destinat elitelor, tehnici și concepții despre luptă și armonie (**wa**), transmise din generație în generație. Acestea erau ținute în secret, de cele mai multe ori cu prețul vieții. Cunoștințele respective au devenit apanajul unor nobili din Casta Superioară, atent selectați de maeștrii. În timpurile moderne, au reușit să răzbată spre Occident tehnici în care era prezentată doar forma exterioară (barări, lovituri, combinații), dezgolită fiind de conținutul filosofic, medical, terapeutic, imaginativ, etc. Occidentalii s-au mulțumit cu efectul eficace al acestor tehnici în lupta corp la corp, o lungă perioadă fiind în afara cunoștințelor mentale din domeniu. Ultimii 30-40 de ani aduc idei mai mult sau mai puțin voalate (despre Artele Marțiale) cu iz mistic, dar și concepte de o mare încărcătură semantică, proprie unei culturi tradiționale, greu de îngurgitat, de către societatea occidentală. Apelând la elasticitatea și mobilitatea celor două moduri de gândire, vom încerca descifrarea mesajului și rolului Artelor Marțiale, în dezvoltarea ființei umane.

În contextul prezentei lucrări vom delimita patru aplicații ale Artelor Marțiale, denumindu-le “Cele patru moșteniri”, și anume: LUPTA, SĂNĂTATEA, AUTOCUNOAȘTEREA și LEGĂTURA CU DUMNEZEU.

Cele “patru moșteniri”, se întrepătrund, trăgându-și seva una din alta, fiind de fapt un întreg dinamic.

## **LUPTA**

Lupta este proprie ființelor vii, de la Facerea Lumii și până acum. Această luptă este determinată de legile echilibrului calitativ și cantitativ, de o armonie celestă necuantificabilă, dar pretutindeni sesizabilă. Omul, așa zis ființă rațională, nu se simte bine decât dacă este înconjurat de bunuri materiale, care îi dau senzația de confort și siguranță. El, nu este în permanență conștient de “Legea Schimbărilor”, care propune în permanență o nouă adaptare. În “Povestea înflorită a lui Confucius la Glosa Wen”- din I-Ching (Cartea Schimbărilor) :

“Acumulare...fermitatea energetică și supunerea docilă încep să se unească și dau naștere la

dificultăți. Ne mișcăm în mijlocul unui pericol mare, în perfectă libertate. Furtuna cu tunete și ploii este violentă și amplă, acțiunea Cerului este confuză și obscură., de aceea este util să nu luăm pauză...”. Așadar, omul dorește oprirea timpului, agățându-se de perioadele lui prospere. În individualitatea lui cu liber arbitru, se consideră o mică cetate atacată în permanență din exterior de forțe și energii potrivnice. De aici apare nevoia de a-și perfecționa potențialul de luptă.

În cazul particular al Artelor Martiale, se dezvoltă lupta de aproape, lupta corp la corp și lupta la distanță cu unul sau mai oponenți. În plan intim, se dezvoltă și lupta cu Sinele. Aici, la nivel fizic, lupta se duce cu strategia și tactica specifică : Ma-ai, Hyoshi, Yomi.

Strategia de luptă ține de un cumul de cunoștințe predate de la maestru la discipol sau prin demers personal, care cuantifică relația de forțe dintre oponenți la nivel psihologic. Deseori cel ce atacă se află în ascendent psihologic, iar cel care se apără, se află la polul opus. Rezultatul luptei îl poate da într-o anumită măsură Ma-ai (aprecierea distanței de luptă ) corelat cu Hyoshi (ritmul în atac sau în apărare). Acestor două principii, în funcție de stadiul măestriei practicantului, li se adaugă o a treia dimensiune, YOMI, care ține de capacitatea senzorială, psihică și mai ales premonitoare.

În contemporaneitate “Arta Războiului” lui Sun Tzu , se studiază în firmele de marketing, concerne comerciale, formațiuni militare și paramilitare, etc.. Extrapolând, strategia de luptă poate ajuta în depășirea obstacolelor inerente (situații de criză. boli, situații neprevăzute). Subiectul se poate dezvolta în toate domeniile, inclusiv în Arta Plastică, Literatură, Muzică, etc.

## **SĂNĂTATEA**

Venit din India, călugărul Bodhidarma, se stabilește în China anul 520, aducând idei noi, punând la punct Doctrina Concentrării DHIANA. Călugării mănăstirilor aveau o constituție precară din cauza proastei alimentații și a lipsei de mișcare fizică. Se spune că acest călugăr, ar fi adus cu el și câteva forme de mișcare și respirație, care ar sta la baza tehnicilor ulterioare de luptă, cu bastonul de călugăr sau cu mâna goală. Se cunoaște faptul că tehnicile orientale de luptă, cele sistematizate în conceptul de Arte Martiale, sunt o prelungire a mișcărilor pentru fortificarea organismului în vederea obținerii unei sănătăți durabile. La o privire atentă, vom constata că în kata din Karate vom găsi tehnici de meditație (mokusō), tehnici de respirație (ibuki, nogare), tehnici reiki de scanare (intrare în mokuso și revenire) și elongare care solicită corpul fizic din punct de vedere al elasticității și mobilității. În JuJitsu avem torsiuni, elongații,

răsuciri de membre, care pot stoca sau degaja curgerea energiei în meridiane. Punctele de acupunctură și Shiatsu destinate însănătoșirii corpului uman și armonizării corpului fizic cu celelalte corpuri subtile, pot fi folosite în Kyusho drept puncte asupra cărora dacă se acționează brutal, se pot transforma din zone terapeutice, în zone cu potențial letal. Nu mai departe, încălzirea, pregătirea corpului înainte de începerea antrenamentului propriu zis, conține mișcări și posturi din Hatha Yoga, Tai Chi, Chi kung, etc..

Putem remarca diferența dintre sistemul de “încălzire” occidental, care merge pe forță și rezistență și cel oriental care pregătește corpul prin metoda supleței și Antrenamentului Intern. Adevărul este undeva la mijloc. Programarea încălzirii și antrenamentelor, trebuie să urmărească procentual dezvoltarea calităților de: forță, viteză, rezistență, suplețe, elasticitate și mobilitate susținută de Antrenamentul Intern.

## **AUTOCUNOAȘTEREA**

În cartea sa “Echilibru Corp-Minte Folosirea minții pentru vindecarea corpului”, OSHO prefățează: “ Corpul este sufletul vizibil și sufletul este corpul invizibil. Corpul și Sufletul nu sunt despărțite niciunde, își aparțin unul altuia, sunt părți ale întregului. Trebuie să accepți corpul, trebuie să iubești corpul, trebuie să respecti corpul, trebuie să-i fii recunoscător corpului...Corpul este cel mai complex mecanism al existenței – este pur și simplu minunat ! Și binecuvântați sunt cei ce se minunează. Începe să simți minunea cu corpul deoarece este cel mai apropiat. Prin corpul tău s-a apropiat natura cel mai mult de tine, prin corpul tău a venit existența cel mai aproape de tine. În corpul tău se află apa oceanelor, în corpul tău sunt focul stelelor și ale sorilor, în corpul tău este aerul, corpul tău este făcut din pământ”.

Pentru occidentalul materialist, scrierile lui Osho par mai curând desprinse dintr-o naivitate copilărească, nerealistă, dar plăcută lecturării și relaxării după orele de birou. Totuși în ultimele decenii, s-au mărit apreciazabil numărul de grupuri, societăți, organizații, care se apropie de universul cultural oriental, și asta datorită Artelor Marțiale, Terapiilor Medicale Tradiționale și al exportului conceptual. Ființa umană și-a atenuat mult capacitatea de percepție și de armonizare cu natura mamă dar și cu natura propriului său corp (idee unanim acceptată de știință și religie).

Religia spune că se poate ajunge la cunoașterea Divină doar prin credință. La polul opus se află gnosticiei, care consideră că atingerea cunoașterii Divine se poate face numai prin studiu și cercetare. Sunt de părere că cele două concepții trebuie să se unifice într-o cale de mijloc pentru

a da curs inscripției de pe frontonul templului lui Apolo din Delfi: “Cunoaște-te pe tine însuși!”. Terapiile tradiționale și moderne sunt metode de autocunoaștere și de accesare a unor principii organizatoare și de revenire la matricea originală. Spre exemplu, întinderile (stretching-ul) determină o fluidizare a lichidelor din fascie, care permite o mișcare mai amplă și o mai bună glisare între țesuturi și organe. Se cunoaște faptul că întinderea fasciei generează impulsuri electrice, care se traduc în senzații incluse într-un complex sistem de comunicare intercelular. Întinderile practicate în Karate, Judo, JuJitsu, Aikido, ș.a.m.d., fie că provin din metodele tradiționale (Yoga, Shiatsu, Tai Chi, etc.) sau cele moderne (Pilates, Terapia Bowen, etc.), determină orientarea fibrelor de colagen din compoziția fasciei care vor produce acele impulsuri benefice în tot corpul. Iată cum un prim pas în autocunoaștere, poate fi conștientizarea senzațiilor fizice de-a lungul traseelor impulsurilor electrice pe fascie, care se poate realiza printr-o metodă exterioară (tactil-senzorială).

## **LEGĂTURA CU DUMNEZEU**

Evident, demersul introspectiv calitativ, nu se poate face în contextul vieții publice, al vacarmului social, în care energiile și vibrațiile negative crează o descentralizare și centrifugare spirituală. Acesta se poate experimenta sau practica doar cu condiția eliminării stresului, a zgomotului de orice fel într-un mediu calm, propice meditației și rugăciunii. MEDITATIO – ca reflectare și cugetare adâncă, împreună cu ROGATIO – cerere, mulțumire și laudă, (din Dicționarul Limbii Române Moderne), sunt inseparabile. Ele se contopesc în momentul în care se ajunge, în cazul Meditației la: “O expansiune a propriei conștiințe până la comuniunea cu întregul Univers”.(Dicționar de Parapsihologie) și în cazul Rugăciunii la “Vorbirea cu Dumnezeu prin Teologhisire și slăvirea Lui(doxologie). Nu vom crea o nouă terminologie dar ne vom gândi la cei doi termeni ca fiind o singură metodă de cunoaștere a spiritului personal și Universului Divin. Această metodă, după cum am spus anterior, poate fi practică, doar în anumite condiții, la care participă corpul, energia și spiritul în aceeași măsură, potențându-se reciproc prin Respirație. Tehnica Respirației Controlate, cu toate componentele ei, este indispensabilă în tot acest demers. Ritmul respirator controlat, determină liniștirea și așezarea întregului corp-spirit în echilibru și armonie. Despre asta se vorbește în Creștinism, Taoism, Yoga și mai ales în Artele Marțiale. Sunt lucruri cunoscute: ritmul respirator în Rugăciunea Inimii, Kapallabatti– respirația focului, Mantrele (AUM), Ibuki, Nogare în Karate, sunetele vindecătoare din Baduanjin, toate

## CONFERINTA DE ARTE MARTIALE JAPONEZE – CLUJ NAPOCA 20 NOIEMBRIE 2010

acestea fiind tehnici respiratorii controlate executate pe fondul unor gesturi sacramentale (Mudrele) sau tehnici de luptă, prin care se caută o stare transcendentă de unire cu spiritul Universal. Mai mult, știința a pus în evidență prin aparatură specifică, stările extatice prin măsurarea undelor Alpha și Theta evidențiind stări diferite de conștiință a practicanților. S-au mai constatat reduceri ale cortizolului (hormon de stress activat) și creșterea producției D.H.E.A.( hormon care ajută la concentrare). Efectul terapeutic benefic al practicării Artelor Martiale, l-au observat toți antrenorii și instructorii experimentați, în cazul copiilor practicanți cu temperament hiperactiv și deficit de atenție. ...

Dar oricâte metode și tehnici am deține pentru a accesa “Cele Patru Moșteniri ale Artelor Marțiale” fără acțiunea și principiul **OSHI SHINOBU** vom rămâne înafara adevăratei cunoașteri

Sosai Oyama Masutatsu (Yong I-Choi), fondatorul Kyokushin Kai Kan, a introdus conceptul OSHI SHINOBU. OSHI însemnând a impinge, iar SHINOBU a îndura. Acești doi termeni au dat naștere salutului OSU prin comprimarea lor, care înseamnă RĂBDARE, ENDURANȚĂ, DETERMINARE, PERSEVERENȚĂ.

În momentul în care prin salutul REI pronunțăm OSU !, cu o aplecare plină de respect transmitem partenerului acest principiu călăuzitor.

OSU !

**BIBLIOGRAFIE**

- 1) “I:Ching “Cartea Schimbărilor”. Editura Antet xx Press-2006-“Povestea înflorită a lui Confucius la Glosa Wen”
- 2) “De la Tradițional la modern, de la JuJutsu la Kyokushin Budo Kai”-2004-Editura Alma Mater”, autor Ioan Bălăceanu- Capitolul “Artele Marțiale:Artă sau Sport?”
- 3) “100 de zile pentru sănătate”-Eric Steven Yudelove-Editura Teora-Ghid de Yoga Taoistă și de Qi Gong pentru o sănătate mai bună și o viață mai lungă
- 4) “Echilibrul Corp-Minte-folosirea minții pentru vindecare a corpului”-Osho
- 5) “The Bowen Technique – The inside story”- John Wilks
- 6) ‘Dicționarul Limbii Române Moderne’-1958- Editura Academiei Republicii Populare Române
- 7) “Dicționarul de Parapsihologie”- Ioan Mămulaș și Corin Bianu- Editura Corvin Rai-București
- 8) “Kata as an Esoteric Practice”- Gary Gabelhouse
- 9) “Hiaku Hachi No Bonno: the influence of the 108 Defilements and Other Buddhist Concepts on Karate thought and Practice” – Charles Goodin
- 10) “The Budo Karate of Mas Oyama” – Cameron Quinn
- 11) ”Mudra Code Shuri Ryu” – Robert A. Trias
- 12) “Yogic Mudras “ – Christian Imagery- internet – Christian Iconography- By Yogaphile