

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

YOMI HIYOSHI JU JUTSU

**STRATEGIA DE INTERPRETARE A RITMULUI COTIDIAN ÎN IDEEA
CORELĂRII CU PRINCIPIILE PRACTICANTULUI DE JU JUTSU**

Sensei HOBLE VASILE

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

ABSTRACT

Ritmul definește raportul elementelor de expresie atât în lumea artelor cât și în cea materială. Antrenamentul specific Ju Jutsu-lui, prin miriada de tehnici de blocaj și lovire, proiectări, rostogoliri, torsionări sau procedee articulare, nu poate fi corect perceput ca ritm și desfășurare, fără un sincretism revelator al respectului față de sine și o tainică iubire față de aproapele, manifestat permanent printr-o reală trezvie și contemplare a darului divin (DO-ul) - Viața- în lumina descoperirii și descifrării destinului prin cinste, eforturi însumate și cu înțelepciune dobândit, iar uneori, ușor contradictoriu pentru rațiunea umană, pur și simplu indus non-conștient de către trecerea alternativă de la momentul prezent la cel viitor.

Strategia în luptă este condiționată de anumiți factori precum: vârsta, capacitatea de dirijare a fluxului emoțional, viteza de reacție, dezvoltarea aparatului motric, amprenta genetică, adaptabilitatea la situații neprevăzute, etc. Luptătorul veritabil, ca ambasador legitim al Artelor Marțiale știe că evoluția sa este direct proporțională cu dezvoltarea potențialului energetic, cu înnobilarea Ki-ului și implicit a ambientului existențial.

Ju Jutsu-ul, ca artă ancestrală a supleței rațional interpretată în deplină armonie cu valorile contemporaneității, obligă la o firească reflecție asupra modului de etalare a bagajului informațional, dobândit prin antrenamentul fizic sau mental.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

La modul generic, ritmul definește raportul elementelor de expresie atât în lumea artelor cât și în cea materială. Între Oceanul Pacific și Marea Japoniei, în insulele arhipelegului Țării Soarelui Răsare, ritmul cotidian este atent interpretat, fie că aducem în dezbatere teme referitoare la ninja, samurai, anime, sushi, origami, manga sau noile tehnologii. Deasemeni, ritmul mediului de afaceri adaptat la tehnologia de ultima oră este aprofundat într-o strânsă corelație cu tradiția culturii nipone. În alte arte precum muzica, filmul, teatrul, echitația sau dansul, existența ritmului este omniprezentă. Dacă ritmul este predominant, implicit interpretarea lui în artele militare, de la Kyu Do, tirul cu arcul și până la utilizarea armelor de foc, se supune tempoului și cadenței.

Practicantul de Ju Jutsu, printr-o strategie coordonată, rămâne prezent în Dojo spre a cunoaște etapizat evoluția primară a fenomenelor până la apogeul lor deplin, de la ansamblul tehnicilor până la detalii de control energetic. Antrenamentul specific Ju Jutsu-lui, prin miriada de tehnici de blocaj și lovire, proiectări, rostogoliri, torsionări sau procedee articulare, nu poate fi corect perceput ca ritm și desfășurare, fără un sincretism revelator al respectului față de sine și o tainică iubire față de aproapele, manifestat permanent printr-o reală trezvie și contemplare a darului divin (DO-ul) -Viața- în lumina descoperirii și descifrării destinului prin cinste, eforturi însumate și cu înțelepciune dobândit, iar uneori, ușor contradictoriu pentru rațiunea umană, pur și simplu indus non-conștient de către trecerea alternativă de la momentul prezent la cel viitor.

Strategia în luptă este condiționată de anumiți factori precum: vârsta, capacitatea de dirijare a fluxului emoțional, viteza de reacție, dezvoltarea aparatului motric, amprenta genetică, adaptabilitatea la situații neprevăzute, etc. În timpul luptei se poate înregistra și un ritm definit de o corelare între pregătirea fiziologică pulmonară, cardiacă, musculară și efectul cumulativ al antrenamentelor în regim de hipertonicitate, respectiv hipotonicitate a inimii, cu repercursiuni directe asupra pH-ului sangvin și a tensiunii arteriale. Determinarea tacticii de luptă are loc în urma analizei adversarului/adversarilor și a condițiilor impuse de ambientul spațiului de luptă. Filogeneza mecanismelor analizatoare în comportamentul combatanților pe durata unei lupte, relevă modificări cantitative ale eritrocitelor¹ și variații ale conținutului de hemoglobină din acestea. Cercetarea proceselor informaționale care se înregistrează în luptă, demonstrează caracterul interoreceptiv al legăturilor exercitate la nivelul canalelor

¹ Hematii sau globule roșii fără nucleu ce transportă oxigenul și bioxidul de carbon în organismul uman

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

proprio vestibular și visceroreceptor.² Proteinele globulare precum globulinele, albuminele, enzimele sau anticorpii, sub acțiunea agenților denaturanți (radiații γ , X) își modifică structura, fapt ce dereglează pH-ul lichidelor din organism.³ Spre deosebire de alte clase de substanțe precum glucidele sau lipidele, toate proteinele din organismul uman, cu excepția celor din creier se înlocuiesc la aproximativ 80 de zile, iar randamentul maxim în anduranță la efort este certificat în primele 48 de ore de la producerea ciclului proteic.⁴ Pe fondul unei oboseli accentuate a organismului, la suprasolicitări la efort, au fost semnalate tulburări respiratorii induse prin degajarea azotului din aerul atmosferic în capilarele țesutului pulmonar, proces fizico-chimic secondat de reflexe inhibitorii ale respirației (dispnee-dificultate respiratorie) și după caz, blocpnee cu șoc respirator și cianoza (învinețirea) buzelor. Aceste tulburări funcționale și recăpătarea echilibrului în timp util, au fost demonstrate practic prin aplicarea de masaj Tsubo în centrii vitali corespunzători, corelată simultan cu metode specifice de respirație Ibuki.⁵

Studii și cercetări prin metode de investigare spectrometrice, aplicate unui lot sportiv, au demonstrat că efortul muscular intens produce instantaneu modificarea cineticii în dezoxigenarea eritrocitelor, ceea ce explică hipoxia motrică ca urmare a solicitărilor musculare și nu ca insuficiență a aportului de oxigen atmosferic.⁶ Alternarea încercărilor reale cu cele false ca metode de disimulare a intenției în ideea obținerii victoriei, permite prin exersare, atingerea nivelului optim de dozare a efortului, controlat între hiperventilație și hipoxie.

Strategia **HyoHo** definită de către Myamoto Musashi (1584-1645), a fost fondată pe baza unui principiu general care se poate aplica tuturor fenomenelor existente. Fiecare artă în sine poate deveni un mod de viață primind apelativul de Do sau Mi Chi. Practica sportivă însă, demonstrează că o deprindere motrică corect însușită și asimilată nu poate fi implicit

² V.I. Șubin, V.I. Anisimov, I.P. Epstein, *Teoria i praktika fiziceskoi kulturî*, Moscova, nr.7/1973, p.34

³ V. Mihăilă, M. Moraru, Gh. Cantemir, *Compendiu de Chimie*, Ed. Teora, București, 2003.

⁴ Ibid.

⁵ V. Hoble, I. Pop, *Curs de anduranță fizică în condiții extreme*, Cluj-Napoca, 2002.

⁶ V.I. Șubin, V.I. Anisimov, I.P. Epstein, *Teoria i praktika fiziceskoi kulturî*, Moscova, nr.7/1973, p.35

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

considerată criteriu de etalonare a măiestriei, pentru acesta fiind necesare combinații și serii de combinații stăpânite și controlate în practică.

În România, cu precădere la populația geografic situată în spațiul delimitat de curbura carpatină, ritmicitatea sub toate formele ei de manifestare capătă valențe interpretative pe alocuri greu de explicat din prisma anticipativă a observatorului neutru. Spre exemplu, lentoarea și calmul transilvănean, ascund la nivelul percepțiilor periferice, analize comportamentale în care corelația dintre subiect și obiect este anihilată de abordarea intrinsecă a percepțiilor senzoriale în întregul lor. Această însușire, transpusă sub formele apriorice ale cunoașterii în percepțiile filozofice ale artelor marțiale, este rezervată aproape exclusiv celor care, reușesc transcendental să mediteze permanent, condiționând astfel datele organizării experienței. Este interesant de remarcat cum acest fenomen asimilează intercondiționat valențele rezultante: aptitudinea și atitudinea, care îngemănate complementar se rotunjesc în perfecțiune.

Un alt element care influențează procesele de manifestare definatorii este generat de elevația verticală: cu cât altitudinea este mai îndepărtată de pământ și mai apropiată de orizontul astronomic, cu atât distincția relevată de strălucirea comportamentului moral și măreția spirituală sunt mai prezente.

În Europa, prin Asociația Internațională a Alimentației Domoale (*Slow Food International Association*), al cărei logo generic este simbolizat de imaginea stilizată a melcului, se dezvoltă din ce în ce mai accentuat în ultima perioadă un curent numit *Slow Food*.⁷ Ideea aceasta se contrapune fenomenului *Fast Food* și a tot ceea ce reprezintă el ca stil de viață, și stă la baza unei mișcări mult mai ample, reprezentativ intitulată *SLOW EUROPE*.⁸ Această atitudine relațională generată de lipsa grabei, nu înseamnă să se facă mai puțin, nici să se obțină „calitate și productivitate” redusă, ci mai multă perfecțiune în abordare și atenție la detalii, ceea ce induce auxiliar și combaterea stresului. Aceste deziderate se aplică printr-o revenire la valorile tradiționale: familie, prieteni, petrecerea rațională a timpului liber, etc. Înseamnă totodată a relua valorile esențiale ale ființei umane, a micilor plăceri cotidiene generate de viața simplă trăită într-un mediu de lucru mai relaxat și totuși mai productiv, în

⁷ <http://www.slowfoodfoundation.org>

⁸ Ibid.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

care fiecare face cu plăcere ceea ce știe mai bine să facă. E posibil ca vechile proverbe și zicale precum: „Cu răbdarea treci marea” și „Graba strică treaba”, să merite din nou cercetare și atenție din partea noastră.⁹ În ceea ce privește alimentația sportivilor în corelație cu aportul caloric, principiile Slow Food aplică rețete gătită cu ingrediente din imediata vecinătate a locului de baștină și folosirea unor instrumente de gătit rudimentare din lemn și ceramică, în detrimentul tendințelor astăzi din ce în ce mai mult mediatizate, de a produce mâncare ultraprocesată. Toate aceste principii *Slow Europe* susțin implicarea conștientă a Ki-ului în particularizarea energetică a activităților cotidiene.

Pentru ca aceste percepte anterior prezentate să poată fi aplicate efectiv și afectiv, este necesară conturarea unei stări sufletești dominate de o firească pace lăuntrică, fără de hotare, întrucât, cronologic dispunem de aceeași perioadă de timp, nici mai mult, nici mai puțin de 24 de ore pe zi. Diferența însă constă în utilizarea concretă a acestor ore, în ritm alert sau moderat, în funcție de condiții, dispoziție sau posibilități.

În ciuda relativității sale demonstrate, timpul rămâne un factor de referință în anticiparea acțiunilor specifice sistemelor de luptă, depășind mediocritatea experimentală spre a cunoaște conotațiile artei războiului, însușite în raport cu Calea Păcii.

Sportivul debutant în disciplinele de contact caută realizarea potențialului fizic maxim pentru anihilarea imediată a adversarului, fără o implicare emoțională sau energetică, tempoul antrenamentului său fiind unul alert, bazat pe rezultate cuantificabile în lovituri la sac și alte asemenea recorduri temporare.

Luptătorul veritabil, ca ambasador legitim al Artelor Marțiale știe însă că evoluția sa este direct proporțională cu dezvoltarea potențialului energetic, cu înnobilarea Ki-ului și implicit a ambientului existențial.

Prerogativele progresului din punct de vedere medical, social, cultural, educațional și sportiv, sunt într-o relație de simbioză cu o strânsă interdependență în care, antagonismul unuia dintre aceste domenii induce puternice oscilații în ritmul manifestațional al tuturor celorlalte. Ju Jutsu-ul, ca artă ancestrală a supleței rațional interpretată în deplină armonie cu valorile contemporaneității, obligă la o firească reflecție asupra modului de etalare a bagajului informațional, dobândit prin antrenament fizic sau mental.

⁹ Ibid.

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

BIBLIOGRAFIE:

1. V. I. Șubin, V. I. Anisimov, I. P. Epstein, *Teoria i praktika fiziceskoi kulturî*, Moscova, nr.7/1973, p. 34-35
2. V. Hoble, I. C. Pop, Curs de anduranță fizică în condiții extreme, Cluj-Napoca, 2002
3. V. Mihăilă, M. Moraru, Gh. Cantemir, *Compendiu de Chimie*, Ed. Teora, București, 2003

Internet:

- 1 <http://www.jujutsucluj.ro>
- 2 <http://www.dexonline.ro>
- 3 <http://www.slowfoodfoundation.org>

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Acordul autorului

Subsemnatul Vasile HOBLE, sunt de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura și/sau CD-ul) Conferinței.

Lucrarea: YOMI HIYOSHI JU JUTSU

STRATEGIA DE INTERPRETARE A RITMULUI COTIDIAN ÎN IDEEA CORELĂRII
CU PRINCIPIILE PRACTICANTULUI DE JU JUTSU

Autorul:

Semnatura: