



Kronika 2002/2003 | Inštitut 108

08.05.2002 | Ljubljana, Slovenija

USTANOVITEV DO NANBUDO KLUBA

Dne 8. maja 2002 je bil v Ljubljani ustanovljen DO Nanbudo klub. Ustanovni člani: Aleksander Kelšin, Marko Drobnič, Katarina Hribar, Peter Koprivec in Matjaž Fister.

NANBUDO

Besedilo: Aleksander Kelšin



Nanbudo je stvaritev spoštovanega japonskega mojstra borilnih veščin, **Yoshinaa Nanbuja**. Kot potomec družine s samurajsko tradicijo je podedoval veliko tradicionalnega znanja in ga oplemenitil z desetletji lastnih izkušenj in raziskovanj. Njegovo delo in učenje ni samo večina široke palete samoobrambnih in borilnih tehnik, temveč je tudi metoda vzdrževanja telesnega in mentalnega zdravja.

Nanbudo je celovit sistem, v katerem lahko vsak posameznik najde kanček bojevitiga duha. Poleg športno-rekreativnega pristopa k borilni veščini ponuja še veliko več: spoznavanje sveta in samega sebe, razvoj osebnosti in potencialov lastne kreativnosti. Japonski izvor v nanbudo prinaša vrline starodavnega bushida, etična pravila, ki gojijo spoštovanje, disciplino in samokontrolo, prijateljstvo, enotnost in veselje. Borilne tehnike in dihalno-energijske vaje se skupaj s področji filozofije in meditacije spletajo v celoto.

Borilne tehnike nanbuda (budo ho) so zasnovane ergonomsko. Upoštevacjo naravne danosti človeškega

Foto: T. Kancilja, Ljubljana, Slovenija, 2002 | Prvi klubski trening v telovadnici Srednje gradbene in ekonomske šole v Ljubljani | Na fotografiji: M. Drobnič

telesa, krepijo vezi in mišice ter razvijajo gibalne sposobnosti. Značilno je tekoče krožno gibanje in vzpostavljanje harmoničnega odnosa s partnerjem. Na napad se odzivamo z izmiki in s sprejemanjem napadalčeve energije ustvarjamo skladnost.

Dihalno-energijske vaje (kido ho) temeljijo na starodavnem znanju Vzhoda o življenjski energiji in njenem pretakanju po človeškem telesu. Prost pretok energije vzdolž meridianov je pomemben za posameznikovo psihofizično zdravje in bivanje. Dihalno-energijske vaje s telesnim gibanjem, dihanjem in mentalno dejavnostjo krepijo telo in duha, ohranjajo zdravje in ustvarjajo veselo razpoloženje.

Filozofsko-meditativni del (noryoku kaihatu ho) vodi v sprejemanje in razumevanje nas samih in sveta. Je del nanbuda, ki razkriva filozofijo borilnih veščin, razumevanja naravnih pojavov in življenja nasploh. Meditacijske vaje mirijo duha in krepijo moč našega telesa, poguma, presoje, dejavnosti, energije, intelekta in kreativnosti.

BUDO HO

Budo ho je veja nanbuda, ki vsebuje borilne in samoobrambne tehnike. Mednje sodijo osnovne vaje in kombinacije, randoriji (formalne borbene vaje) in kate (bojevanje z namišljenim nasprotnikom).

Nanbudo stremi k popolni osvoboditvi človeškega bitja pred vsemi strahovi, ki povzročajo napetosti in odpor. V nanbudo je zato izmik (jap. tenshin) osnova slehernega



Na fotografiji: Y. Nanbu

bojevanja in formalnih vaj. Tenshin omogoča harmonijo med napadalcem (tori) in branilcem (uke) in vodi k empiričnemu razumevanju pretoka energije med partnerjema.

Randori no kata so vaje spopada med dvema ali več nanbudoisti.

Nekateri od randorijev so:

Randori ichi no kata - vadba obrambe z ročnimi udarci pred različnimi napadi

Randori ni no kata - protinapadi z nožnimi udarci

Randori san no kata - obrambe z rušenji

Randori yon no kata - obrambe s kontrolo napada in z osvobajanjem prijemov

Randori irimi no kata - rušenje napadalca ob napadu z vstopanjem v njegov prostor

Nanbu sotai randori no kata, ki nagare randori no kata - forme hitrega in tekočega sprejemanja napadov

Kaiten randori no kata - skupina randorijev protinapadov z ročnimi in nožnimi udarci ter rušenji, izvedenimi iz obrata

Kansetsu randori no kata - skupina randorijev z zaključnimi prijemi in vzvodi na sklepe napadalčevih rok in nog

Umanori randori no kata - skupina randorijev s podrejanjem nasprotnika

Kate v nanbudo so razdeljene v štiri skupine glede na stopnjo in pristop k vadbi:

Shihotai tsuki (Luna), ten (nebo), chi (Zemlja), hasu (lotus), ki (les), mizu (voda), ku (zrak).

Taikyoku shodan, nidan, sandan, yondan, godan, roku-dan, katerih aplikacije temeljijo na principih nanbu sotai in ki nagare.

Nanbu shodan (podoba pomladi), nidan (podoba poletja), sandan (podoba jeseni), yondan (podoba zime), godan (štirje letni časi).

Mojstrske kate: ikkyoku, seienchin, hyakuhachi, seipai, sanposho

KIDO HO

Kido ho pokriva področje vaj za vzdrževanje in izboljšanje zdravja. Temeljijo na starodavnem znanju o pretoku življenjske energije po človeškem telesu. Neprekinjen tok vzdolž meridianov je pomemben za psihofizično zdravje in obstoj posameznika. Vaje kido ho s telesnim gibanjem, dihanjem in mentalno dejavnostjo v telesu vzpodbujajo procese samozdravljenja.

Nekateri primeri teh vaj so:

Nanbu tenchi undo je serija sedmih vaj gimnastične relaksacije, ki jih izvajamo na tleh. Skupaj z razteznimi elementi vzgajajo pravilno dihanje. Izboljšujejo gibčnost, ki je osnova za dobro zdravstveno stanje. Sedem vaj se ujema s sedmimi elementi nanbudo simboličnega univerzuma.

Nanbu keiraku taiso (bivši genki nanbu naikai taiso) je serija sedmih form aktivne sprostitev in dihalne gimnastike. Ima terapevtske učinke, saj ustvarja prost pretok energije vzdolž meridianov in stimulira refleksne cone. Vsaka od sedmih form deluje na en par meridianov:

Ichiban, prva, deluje na centralni in glavni meridian, ki tečeta vzdolž osi telesa.

Niban, druga, deluje na meridian pljuč in meridian debelega črevesa.

Sanban, tretja, deluje na meridian želodca in na meridian vranice.

Yonban, četrta, deluje na meridian srca in meridian tankega črevesa.

Goban, peta, deluje na meridian mehurja in meridian ledvic.

Rokuban, šesta, deluje na meridian osrčnika in meridian trojnega grelca.

Nanaban, sedma, deluje na meridian žolčnika in meridian jeter.

Nanbu shizen no ki undo je sedem izjemno preprostih



Foto: K. Hribar, Playa d'Aro, Španija | Meditacijski trening

in učinkovitih vaj, s katerimi lahko izmenjamo energijo z naravnim okoljem, jo pridobimo in prerazporedimo znotraj nas. Podobno kot pri vajah nanbu tenchi undo tudi vsaka od teh vaj ustreza enemu od sedmih elementov in je zato tudi primerna za kontemplacijo našega okolja, naravnih pojavov, sveta, ki nas obdaja.

NORYOKU KAIHATSU HO

Noryoku kaihatsu ho je meditacijski in filozofski del nanbuda. V osnovi se izvajata dve temeljni vaji aktivne meditacije in njune izpeljanke.

Nanbudo mitsu no chikara (trojica principov) stremi k poenotenju treh temeljnih elementov človeškega obstoja: telesa, uma in akcije. Ti trije elementi so v stalni interakciji, zato je pomembno, da so relacije med njimi v stalni harmoniji. To vodi k sreči uravnotežene, osredotočene, sposobne in zdrave osebe.



Chikara da, princip moči;
nanaša se na to, kar smo, na naše telo.

Yuki da, princip poguma;
nanaša se na to, kar vemo, na naš um.

Shinnen da, princip prepričanja;
nanaša se na našo akcijo, našo pot.

Nanbudo nanatsu no chikara (sedem sil) je vaja aktivne meditacije, ki po načelih avtogenega treninga okrepi in potrdi naše kapacitete in sposobnosti, ki sovpadajo s sedmerico sil (nanatsu no chikara).

Trojica principov in sedem sil skupaj s sedmimi elementi tvorijo simbolični univerzum, ki je upodobljen v emblemu nanbuda.

23. - 28.06.2002 | Rab, Hrvaška
**MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR NA RABU
HRVAŠKEGA NANBUDO INŠTITUTA
POD VODSTVOM MOJSTRA TURKOVIČA**

22. - 26.07.2002 | Playa d'Aro, Španija
**TRADICIONALNI MEDNARODNI POLETNI
SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**

02. - 03.11.2002 | Ženeva, Švica
**MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR
POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**



Foto: Arhiv Inštituta 108, Ženeva, Švica, 2002 |
Na fotografiji: K. Hribar, M. Drobnič, L. Blaise Njeng, A. Kelšin in
P. Koprivec

27. - 30.12.2002 | Bagneux, Francija
**MEDNARODNI NOVOLETNI SEMINAR POD
VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**



Foto: Arhiv Inštituta 108, Playa d'Aro, Španija, 2002 | Poletni seminar.

KI NANBU TAISO

Ki nanbu taiso je temelj nanbuda. Je gimnastična vaja (taiso), sestavljena iz desetih likov, ki jih navdihujejo stvarni in namišljeni elementi narave. Vadimo jo kot dinamično ogrevalno vajo za pripravo telesa na vadbo ter kot dihalno in energijsko gimnastiko s stimulativnimi učinki. Prinaša nam meditativno izkušnjo predstave usklajenosti z naravo in njenimi pojavi. Kot jedro večšine je vaja izredno pomembna z vidika pridobivanja samoobrambnih sposobnosti in samozavesti. Je edinstvena in gotovo najpomembnejša stvaritev mojstra Nanbuja, skupna vsem trem vejam nanbuda (budo ho, kido ho, noryoku kaihatsu ho). Redna izvedba ki nanbu taisa je zelo pomemben del nanbudoistove dnevne prakse.

Deset likov ki nanbu taisa:

Nami, val, simbolizira gibanje vode, moč valov, bibavico.

Kaze, veter, z gibi, ki sledijo sili vetra, imitira tako močne vetrove kot prijetne sapice.

Iwa, skala, predstavlja telesno in mentano stabilnost.

Matsu, bor, prikazuje gibkost te drevesne vrste, ki se upogne pod silo vetra, a se ne zlomi.

Tsuru, čaplja, navdihuje z ravnotežjem mogočne ptice in njeno zmožnostjo svobodno poleteti.

Hebi, kača, simbolizira kačje gibanje, njeno okretnost in spretnost.

Ryu, zmaj, predstavlja veliko moč zmaja, ki se dvigne in nato plane na svoj plen.

Chou, metulj, imitira mehko frfotanje metuljevih kril, je simbol telesne in duhovne lepote.

Taki, slap, občuduje moč padajoče vode.

Nichi, sonce, z imitacijo sončnega zahoda in vzhoda simbolizira neskončnost narave in cikličnost njenih pojavov.

PRIDOBITEV MOJSTRSKIH STOPENJ

Dne 3. novembra 2002 je v Ženevi, Švica, mojster Nanbu Marku Drobničju podelil stopnjo 1. dan.

Dne 30. decembra 2002 je v Bageneuxu, Francija, mojster Nanbu Aleksandru Kelšinu podelil stopnjo 2. dan.

USTANOVITEV NANBUDO ZVEZE SLOVENIJE

Dne 15. februarja 2003 je bila na Trojanah ustanovljena Nanbudo zveza Slovenije.

Ustanovni klubi:

DO Nanbudo klub, Ljubljana,

Nanbudo klub Nami, Maribor in

Nanbudo klub Kaze, Hoče.

Za predsednika je bil izvoljen Aleksander Kelšin.

Nanbudo zveza Slovenije je nacionalna organizacija borilne večšine nanbudo.

Cilji in nameni Nanbudo zveze Slovenije so - skozi utrjevanje prijateljskih vezi - v športnem duhu združiti vse slovenske nanbudoiste, koordinirati nanbudo aktivnosti v Sloveniji, skrbeti za izobraževanje strokovnih kadrov, prirejati domača tekmovanja, skrbeti za vzgojo, izbor in pripravo reprezentantov, ustvarjati pogoje za njihovo uspešno nastopanje v tujini, zagotavljati mednarodno sodelovanje članov ter zastopati slovenski nanbudo pri domačih in tujih inštitucijah.



Foto: U. Kocjan, Playa d'Aro, Španija, 2003 | Nina med vadbo.

22. - 23.02.2003 | Lugano, Švica
MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR

17. - 18.05.2003 | Neuchâtel, Švica
MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR

24. - 25.05.2003 | Bled, Slovenija
**SEMINAR DO NANBUDO KLUBA V NARAVI
POD VODSTVOM MOJSTRA KELŠINA**

28. - 01.08.2003 | Playa d'Aro, Španija
**TRADICIONALNI MEDNARODNI POLETNI
SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**
Besedilo: Nina Kužnik

Že vrsto let se konec julija na španski Costa Bravi pod okriljem japonskega mojstra borilnih veščin Yoshinaa Nanbuja odvija dvotedenski seminar mlade in pri nas precej nepoznane borilne veščine Nanbudo. Seminar sam ni nikakršna redkost, saj mojster redno organizira podobna srečanja po vsej Evropi, izjemno pa je okolje v katerem dvakrat dnevno - zjutraj in zvečer, ko človek lažje prenaša žgoče sonce - potekajo treningi na Playi d'Aro.

Ob odhodu smo člani ljubljanskega DO Nanbudo kluba pričakovali bivanje v turističnem mestu podobnem Portorožu, natrpanem s turisti in plaže polne živžava in direndaja. V resnici nas je na Costa Bravi pričakal urejen in umirjen kamp s prazno teraso ob plaži, ki je vodila do zaliva, kjer so potekali treningi. Hitro smo si postavili šotore in pod borovci nakuhali prvo špansko večerjo - kosilo. Tudi hotel, kjer je bivala večina udeležencev seminarja, se je nahajal v neposredni bližini, kakšnih pet kilometrov od mesta. Presenetilo nas je, da je kamp dražji

od najema apartmaja, vendar smo se v skladu z načeli večšine, ki ji sledimo, odločili, da odštejemo nekaj evrov več samo zato, da lahko spimo pod milim nebom in opazujemo zvezde.

Nanbudo namreč ni le veščina široke palete samoobrambnih in borilnih tehnik, temveč tudi metoda ohranjanja telesnega in mentalnega zdravja v sobivanju z našo okolico. In narava je gotovo tista, ki zmore človeka napolniti z neverjetno energijo in mirom.

Nekaj-minutni sprehod nas je prvo jutro pripeljal do zaliva, kjer smo imeli, v zavetju skal, rezerviran prostor za treninge. Tu smo se pred treningom začeli nabirati učenci z različnih koncev Evrope, pa tudi Maroka, Alžirije, Senegala in Bolivije; stari in mladi, izkušeni mojstri in takšni, ki smo šele dobro začeli spoznavati lepoto Nanbuda. Plastenke vode smo postavili v senco in sledil je pozdrav. Obdajala nas je mogočna narava, vonj borovcev in morje, ki je šumelo pred našimi očmi; občutki so bili res posebni. Za uvod dihalno-ogrevalna vaja, pri kateri telo zaduha in začne vsrkavati to neverjetno energijo. Ni naključje, da jo sestavlja deset slik - omežanih likov obrambnih tehnik, ki se med seboj harmonično povezujejo. Slike nosijo imena bitij in stvari iz narave: val, veter, skala, bor, čaplja, kača, "zmaj", metulj, slap in sonce. Ko v dopoldanski pripeki z rokami objameš obris sonca, te preplavi neverjeten občutek sreče. Nato se vse oči usmerijo v mojstra Nanbuja, ki s svojo vitalnostjo, veseljem do življenja in srčnostjo nadaljuje z vodenjem treninga.

Veščina Nanbudo vključuje tako borilne tehnike kot tudi dihalno-terapevtske vaje za ohranjanje zdravja in vitalnosti ter meditativno filozofski del. V tem duhu so potekali naši treningi.

Yoshinao Nanbu, potomec samurajske družine, je lastno večino ustanovil leta 1978. Od tedaj jo razvija predvsem iz korenin karateja in aikida, pa tudi kenda in juda, skrivnosti katerih so mu predali njegovi predniki. Veščino nenehno nadgrajuje, da je telesu čimbolj prijazna, saj je izjemno pomembno, da se telo ob dolgoletni vadbi ne obrablja in nam tako lahko služi tudi na starost.

Zaznavanje okolice, pretok energij in izraba nasprotnikove sile so bistvene lastnosti borilnega dela Nanbuda. "Fighting means making friends", - borba pomeni sklepanje prijateljstva - je dejal mojster Nanbu, kar se da lepo pretvoriti v bistveno načelo njegove veščine. Nasprotnikove energije, pa čeprav bi bila negativna ali celo agresivna, namreč ne ustavljamo s silo, temveč jo sprejmemo in jo s čimbolj naravnimi gibi speljemo mimo svojega telesa. Če pri tem nasprotnika spraviš celo na tla, še toliko bolje! Malo premetavanja sem ter tja zelo pripomore k dobri volji! Lepota mednarodnega seminarja je tudi v tem, da sklepaš prijateljstva in pretakaš energije z najrazličnejšimi ljudmi. Učili smo se novih tehnik, utrdili že znane, vmes pa pili veliko vode in hiteli do morja namočiti glavo in naglavne trakove. Raznolikost tehnik ni nudila le utrjevanja vsake mišice na telesu, pač pa tudi možgansko telovadbo! Seminarja se je udeležil tudi zdravnik zahodne medicine, ki je kontrolni skupini preverjal odziv srčnega utripa na vadbo pod vročim soncem.

Proti enajsti, ko je sonce že resno pojačalo svojo moč, so na vrsto prišle zdraviine - genki Nanbu kate. Te dihalno-energijske tehnike povečujejo pretok življenjske energije po meridianih v našem telesu in s tem zmanjšujejo možnost obolenj. Tako se je telo po naporni vadbi končno umirilo. Sledil je pozdrav, potem pa hop iz kimona v toplo Sredozemsko morje.

Po osvežitvi za mišice smo se odpravili v senčko, pojedli kosilo in siestirali do večernega treninga, ki se je začel ob sedmih. Počitek je bilo potrebno prekiniti le z rednim dobavljanjem vode ter svežega sadja in zelenjave iz trgovine. Tako so, kot bi mignil, minili dnevi, ki smo jih preživeli na seminarju na Playi d'Aro. Zaključek je bil mogočen, kot smo ga lahko pričakovali. Veselje in dobra volja se na seminarjih vedno povečujeta iz treninga v trening. Glasna meditacija na sedem sil, ki jih človek nosi v sebi, pa je v tem okolju res svojevrstno zaključila naše druženje. Ta meditativno-filozofski del veščine temelji na Nanbujevih osebnih filozofskih spoznanjih s področij meditacije, samospoznanja in doživljanja sveta, ki nas obdaja.

Na koncu zadnjega treninga smo se učenci, ki še nismo dosegli mojstrske stopnje in nimamo črnega pasu, posedli v manjši krog, okrog nas pa so večjega sklenili še mojstri, višji mojstri - shihani in ustanovitelj veščine doshu Yoshinao Nanbu. Najprej v japonščini, nato pa v jezikih večine prisotnih narodnosti smo glasno meditirali na sedem sil, ki jih vsakdo nosi v sebi: sila telesa, poguma,

presoje, delovanja, energije, intelekta in vitalnosti. Ko so te oddonele v večer, je sledila 108-kratna ponovitev meditacije na tri principe, ki se v slovenskem prevodu glasi: moč, pogum, prepričanje. Ob tem, za mnoge morda nenavadnem doživetju, je vsakdo vsaj za trenutek začutil neverjetno moč in harmonijo.

Pozdravu je sledilo obvezno fotografiranje, nato smo se odpravili na bližnje teraso. Prišel je čas za izmenjavo naslovov, še zadnje klepete. Ob slovesu pa želja po čimprejšnjem snidenju. Zadovoljni smo se zvečer odpravili v živahno središče, zjutraj pa vsak po svoje - z avtom, letalom ali ladjo. Po takem izjemno športnem, duhovnem in socialno pisanem tednu človek pomisli kako malo je potrebno za tako čudovit oddih, iskreno srečo in nasmeh. Vse to neprestano obdaja mojstra Nanbuja in nehote preide na okolico. Najlepše pri vsem pa je, da se v trenutku zaveš, da vse skupaj v resnici izhaja iz tebe samega in iz vsakega od ljudi, ki te obkrožajo.

Zavedanje in sprejemanje lastne okolice je presneto koristna stvar tudi v povsem vsakdanjem življenju. Tako s svojo celovitostjo in prijaznostjo Nanbudo povezuje raznolike ljudi. Kaže nam pot discipline, spoštovanja in samokontrole, tradicionalnih vrlin borilnih veščin, ki so vodniki na poti veselja v vsakdanjem življenju in univerzalnega miru.

Zato bomo še naprej v telovadnici v Ljubljani in drugod po Sloveniji ubirali pot Nanbuda, z veseljem pa se bomo spominjali povsem drugačne dimenzije, ki jo je pridobila v naravnem okolju, ob morju, na peščeni plaži Costa Brave.

V veliko veselje nam je, da bo zelo kmalu, v začetku oktobra, na povabilo DO Nanbudo kluba, mojster Nanbu vodil mednarodni seminar tudi v Ljubljani.



Foto: U. Kocjan, Playa d'Aro, Španija, 2003 | Vadba ki nanbu taisa.

PRIDOBITEV MOJSTRSKE STOPNJE

Dne 1. avgusta 2003 je v Playi d'Aro, Španija, mojster Nanbu Aleksandru Kelšinu podelil stopnjo 3. dan.

Copyright © Inštitut 108 | www.108.si