

UNIVERZITA KARLOVA V PRA
ZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra úpolových sportů



PŘEMĚNY OKINAWSKÉHO KARATE PO
PŘÍCHODU NA JAPONSKÉ OSTROVY

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Mgr. Jan Venzara

Vypracoval:
Michal Kříž
3.ročTVS-KS

Praha 2009

ABSTRAKT

Název práce: Přeměny okinawského karate po příchodu na japonské ostrovy

Cíl práce: Hlavním cílem práce je zmapovat změny ve cvičení karate, které se udály od počátku dvacátého století po dnešek. Vedlejším cílem je odhalení skutečností, které vedly k těmto odchýlením od původního poslání karate do jeho dnešních podob a forem. Sledováním a zdůvodněním těchto změn objasnit dnešní nejednotnost ve cvičení karate. Zároveň poukázat na původní myšlenkovou podstatu karate, hodnotné a tradiční prvky cvičení, jimiž by se měl opravdový karateka řídit a přijímat za své.

Použité metody: V práci jsou použity články z odborné dobové i současné literatury. Použil jsem kvalitativní laboratorní pozorování virtuálních dat. Naturalistické pozorování jsem absolvoval na seminářích vedených významnými mistry karate, žáky mistra Funakošiho, na sportovních soutěžích národní, mezinárodní i celosvětové úrovně. Cenným zdrojem jsou osobní neformální rozhovory s mistry karate. Použil jsem též virtuální data, filmy a fotografie, na kterých jsem mohl pozorovat dobové záběry týkající se zkoumané problematiky.

Výsledky: Výsledkem bakalářské práce je objevení změn a jejich příčin ve cvičení karate, které vedly k vytvoření japonské školy karate zvané Šotokan. Dále jak a proč se japonští mistři odchýlili od okinawské tradice.

Klíčová slova: Okinawate, karate, kata, sport, filosofie.

ABSTRACT

Thesis title: Changes of Okinawan Karate after Coming to Japanese Islands.

Objective: The aim of the thesis is to find out and chart changes in karate practising that happened from the beginning of twentieth century. A further goal is revealing the facts that led to such diversions from original mission of karate until its today's forms. By watching and giving reasons to these changes can be explained today disunion and heterogeneity in practising karate. As well as referring to the original thought substance, valuable and traditional points of practising karate that should be essential for a true karateka.

Methods used: There are used articles from contemporary and first non-fiction literature of karate in the thesis. I used qualitative laboratory observation of virtual data. I used naturalistic observation during the seminars led by significant masters, disciples of Master Funakoshi; during sport events of national, international and world level. A precious source of information are non-formal personal interview with karate masters. I also used virtual data, films and photos on which I could watch scenes concerning our questions.

Results: An outcome of my thesis is revealing the changes and their causes in karate practising that led to creation of Japanese karate school called Shotokan. Next, why and how the Japanese masters diverted from the Okinawan tradition.

Key Words: Okinawate, karate, sport, philosophy.

Poděkování

Chtěl bych poděkovat panu Janovi Venzarovi za ochotu a vstřícnost při konzultacích a cenné rady při vypracovávání této bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Venzary a uvádím veškerou použitou literaturu.

Podpis

.....

V Praze 17.8.2009

Obsah

Obsah	5
1. Úvod	6
2. Cíl práce	7
3. Sběr dat	8
4. Vývoj karate	9
4.1 Styly karate.....	10
5. Společenské a politické změny	11
5.1 Prohraná válka	11
6. Osobnosti, které ovlivnily vývoj karate	12
6.1 Mistr Funakoši.....	12
6.2 Masatoši Nakajama	15
6.2.1 Příchod sportovního aspektu.....	19
7. Technické změny karate	23
7.1 Změny v provádění postojů	23
7.2 Změny v technikách.....	23
7.2.1 Sportovní styl karate	25
7.2.2 Plnokontaktní soutěže karate	28
7.3 Změny ve cvičení kata.....	28
7.4 Změny názvů kata.....	30
7.5 Posilování v karate	31
7.6 Kobudó.....	32
8. Historie pásu a jeho předávání	33
8.1 Změny v systému udělování stupňů technické vyspělosti	35
9. Filosofické změny	38
9.1 Změna významu znaku „kara“.....	38
9.2 Význam znaku kara (prázdný)	39
10. Návrat ke kořenům karate	41
10.1 Cíle a prostředky cvičení	43
11. Závěr	45
12. Shrnutí	46
13. Diskuse	47
14. Seznam použité literatury	49
15. Přílohy	50

1. ÚVOD

V své práci se zabývám vývojem a změnami ve cvičení karate, stylu dnes nazývaného Šotokan, od dvacátých letch dvacátého století až po dnešní dobu. Na počátku dvacátého století bylo karate, toto umění pocházející z ostrova Okinawa, představeno skupinou vynikajících okinawských karatistů japonskému císaři. Po dlouhých letech tajného cvičení na Okinawě se karate dostalo na japonské ostrovy a postupně se dostalo i na veřejnost. U japonských mistrů karate doznalo mnoha změn a Japonci poté karate ve svém pojetí rozšířili do celého světa.

V práci jsem se zaměřil na formální změny v technikách, jakožto i na celkové změny v systému cvičení, ale i na změny ve filosofickém přístupu ke karate a bojovému umění. V práci rovněž pátrám i po příčinách těchto změn, které se v tomto období udály. Právě toto období je důležitým milníkem, kdy se karate začalo měnit do podoby, v jaké jej známe dnes.

2. Cíl práce

Hlavním cílem práce je popsat změny ve cvičení karate, které se udály od počátku dvacátého století po dnešek. Vedlejším cílem je odhalení skutečností, které vedly k těmto změnám od původního poslání karate do jeho dnešních podob a forem. Sledováním a zdůvodněním těchto změn můžeme objasnit dnešní nejednotnost ve cvičení karate. Zároveň můžeme poukázat na původní myšlenkovou podstatu karate, hodnotné a tradiční prvky cvičení, jimiž by se měl opravdový karateka řídit a přijímat za své.

3. Sběr dat

V práci se zabýváme historickým výzkumem karate, jeho jednotlivými prvky a jejich vzájemnými vztahy. V práci jsou použity články z odborné dobové i současné literatury. Použili jsme kvalitativní laboratorní pozorování virtuálních dat. Naturalistické pozorování jsme absolvovali na seminářích vedených významnými mistry karate, žáky mistra Funakošiho, na sportovních soutěžích národní, mezinárodní i celosvětové úrovně. Cenným zdrojem jsou osobní neformální rozhovory s mistry karate. Použili jsme i virtuální data, filmy a fotografie, na kterých jsme mohli pozorovat dobové záběry týkající se námi zkoumané problematiky.

4. VÝVOJ KARATE

Dnešní karate se již jen vzdáleně podobá tomu, co bylo cvičeno mistry karate na Okinawě. Je to dáno faktem, že po představení karate v Japonsku dostalo karate ryze japonskou podobu a rovněž tak byl přijat systém cvičení, který byl používán i v ostatních japonských bojových uměních, který byl odlišný od okinawského.

Karate je původní sebeobránný systém boje beze zbraně a jako všechna ostatní bojová umění má svůj prapůvod v Číně, kam roku 523 n.l. doputoval indický mnich Bodhidharma, aby přinesl učení zen buddhismu. S ním pak začal rozvíjet tělesná cvičení, údajně proto, aby fyzicky posílil líné mnichy. Tato cvičení, známá jako „osmnáct rukou z Lo-han“, se mohou právem považovat za prazáklad bojových umění. Tato cvičení se později dostala i na Okinawu, ostrov původu karate. Tam se čínské styly smíchaly s původním okinawským uměním tode a ryukyu kobudó. Byl tak položen základ umění, které se dochovalo s určitými změnami až dodnes. Toto umění se nazývalo okinawate a bylo až do roku 1867 ilegální. Otevřeným pro veřejnost se stalo až roku 1875, kdy se stala Okinawa oficiální součástí Japonska. Umění se stalo velmi populárním zvláště poté, co se zjistilo, že okinawští odvedenci jsou v mnohem lepší kondici než odvedenci japonští. Během této doby se okinawate rozdělilo na dva styly, Šorei ryu a Šorin ryu. Okinawate se dostalo do vědomí veřejnosti i díky faktu, že bylo na Okinawě zavedeno jako školní předmět. Do škol ho zavedl Anko Itosu, učitel senseie Funakošiho.

Okinawate je pozdější označení pro okinawské bojové umění, které bylo pak ve 20. století mistrem Funakošim přejmenováno na karate. Toto původní bojové umění bylo ovšem v protikladu k dnešnímu karate čistá metoda sebeobrany a odlišovala se značně od později vzniklých japonských stylů (Šotokan ryu, Wado ryu, Shito ryu, Goju ryu aj.)

Také tréninkové metody vykazují značné rozdíly mezi okinawate a dnešním soutěžním karate. Zatímco dnes je trénink technik uspořádán na sbírání bodů v utkání, zdůrazňovalo okinawate působení techniky. Necvičilo se, aby se vyhrávalo, nýbrž aby se přežilo. Techniky, které se dnes vyskytují v klasických kata, mohou být pochopeny, jen když jsou sledovány z tohoto pohledu. Mnohé z nich není třeba v utkání používat a to vedlo k tomu, že byly rozvíjeny v moderním karate čisté tělesné

techniky (Shosa), které přirozeným způsobem měnily celkovou strukturu starého umění.

Každá snaha ve cvičení sebeobranu měla za cíl rozvíjet samotné smrtelné techniky a na druhé straně nebýt zasažen zbraněmi útočníka, nebo tělo tak zpevnit, že mohlo ve zdraví přestát silné údery. Tyto aspekty cvičení jsou pro sebeobranu neprominutelné, zatímco pro sportovní soutěž, ve které jde o body, se posunují do pozadí. V sebeobraně není žádný vítěz na druhém místě.

Nejdůležitější aspekt okinawate, vztahující se na boj, byla smrtelnost jeho technik. Mistři okinawate by se v protikladu s učiteli karate nesnažili rozvíjet virtuózní formy, nýbrž jejich zájem byl výlučně o realitu. Museli přežít, a tak museli najít prostředky a cesty, aby se mohli bránit proti velmi silným nepřítelům. (Lind 1996)

4.1 Styly karate

Dnes známe nepřeborné množství stylů karate. I na Okinawě se rozlišovaly styly, ty byly ovšem pouze dva, a to Šorin ryu a Šorei ryu. Zatímco se styl Šorin ryu soustřeďoval primárně na rozvoj fyzické a svalové síly a je úchvatný svou dynamičností, styl Šorei ryu se vyznačuje rychlostí a lehkostí, s rychlými pohyby vpřed a vzad, které se mohou podobat hbitému letu sokola. Všechny kata *tekki*, *Jutte*, *Hangetsu*, *Jion* a jiné patří do stylu Šorei ryu. Kata *heian*, *Bassai*, *Kanku*, *Empi*, *Gankaku* a jiné jsou spojovány se stylem Šorin ryu. (Funakoši 1973)

Techniky těchto stylů byly obsaženy v obrovském arzenálu technik karate. Každý mistr si pak dle svého uvážení, preference a vlastního somatotypu vybral techniky, které mu nejvíce vyhovovaly a ty rozvíjel a předával je dál svým žákům. Mistři odlišných stylů se navzájem respektovali a věděli, že ač každý cvičí styl odlišný, patří do stejného bojového umění. Jak praví mistr Funakoši, v karate nejsou žádné styly.

5. SPOLEČENSKÉ A POLITICKÉ ZMĚNY

5.1 Prohraná válka

Jedním z hybatelů změn ve cvičení karate byly proměny japonského přístupu k ostatním zemím světa. Japonsko bylo po celá dlouhá staletí uzavřeno na svých ostrovech a pečlivě si střežilo svá tajemství, kulturu a zvyky. Avšak po prohrané 2. světové válce nastal v tomto směru zásadní obrat. Japonsko se začalo více otevírat světu, přijímaly se západní zvyky, západní kultura, válkou zničené Japonsko bylo závislé na hospodářské pomoci Ameriky. Snad poprvé v dějinách byl japonský císař natáčen zahraničními médii, a to při podpisu bezpodmínečné kapitulace Japonska v roce 1945, mohl také poprvé být spatřen obyčejnými lidmi. Prohraná válka a následná okupace Japonska americkou armádou měla za důsledek, že se karate bylo zakázáno Japoncům cvičit. Po nějaké době se však Američané chtěli o tomto umění více dovědět a zvali japonské instruktory na své základny, aby zde předvedli ukázky. A tak bylo karate předváděno japonskými mistry na amerických vojenských základnách, američtí vojáci se též od Japonců karate učili. Později se karate dostalo do Ameriky, kam byli později oficiálně vysíláni japonští instruktoři, kteří byli zodpovědní za šíření karate v Americe a později i v Evropě. V každé zemi, kde bylo karate přijato, se promísila místní kultura a zvyky s kulturou Východu a karate a vznikl tak zase nový druh přístupu a nazírání na cvičení. Změny tohoto druhu byly způsobeny i prostým faktem, že cvičení se liší od mistra k mistrovi, tzn. že čím více lidí cvičí, tím odlišnější jsou interpretace a pojetí cvičení.

6. OSOBNOSTI, KTERÉ OVLIVNILY VÝVOJ KARATE

6.1 Mistr Funakoši

Prvním hybatelem změn byl jistě sám „otec moderního karate“ Gičín Funakoši, který vlastně karate do Japonska přinesl (viz Přílohu 1). Pod jeho vedením a pod vlivem jeho přítele Jigora Kana, zakladatele juda, typického japonského bojového umění, začalo se karate postupně měnit. Začalo mít masovou podobu, začalo se cvičit více systematicky, byl i zaveden i vědecký přístup ve výzkumu karate. Karate bylo dáno do vyučovacích osnov na vysokých školách.

Mistr Funakoši je také autorem vůbec první knihy o karate. Byl také představitel karate při různých ukázkách. Jedna z nich se konala v roce 1917 v Kjótu, což byla vůbec první ukázka karate mimo Okinawu. Dalším významným představením karate před veřejností se konalo 6. března 1921, kdy japonský korunní princ navštívil Okinawu a karate mu bylo představeno právě ukázkami mistra Funakošiho na hradě v hlavním městě Okinawy, Shuri. Na základě těchto ukázek byl mistr Funakoši pozván na jaře roku 1922 do Tokia, aby zde předvedl další ukázkou karate v rámci první národní sportovní exhibice konané ministerstvem školství. Mistr pro tuto příležitost sestavil tři obsáhlé svitky objasňující historii karate a ilustrace technik a kata. Měl v plánu po ukázkách odcestovat zpět na Okinawu. Ovšem po jeho úspěšném představení karate byl z mnoha stran žádán, aby v Tokiu zůstal a předvedl zde karate detailněji a podrobněji. Ačkoli se mistr na tento úkol necítil dobře připraven, podnikl mnoho cest po celé zemi a předvedl ukázky karate hlavně proto, aby karate rozšířil mezi veřejnost. Na naléhání japonských žáků pak napsal první učebnici karate, *Ryukyu Kempo: Karate*. Ovšem kniha byla při zemětřesení v roce 1923 zničena a proto musel mistr Funakoši pracovat na jejím druhém vydání pod názvem *Rentan Goshin Karate-jitsu*. Knihu si přečetl i sám japonský císař a díky tomu mohl mistr Funakoši předvést ukázky karate i na císařském dvoře.

V průběhu let mistr předvedl ukázky po celé zemi, mimo jiné i na japonských univerzitách, kde se ve vysokoškolských klubech začalo karate cvičit organizovaně a masově. Mistr Funakoši se na Okinawu již nevrátil a zůstal v Tokiu, aby šířil karate jako bojové umění pocházející z jeho rodného ostrova Okinawy.

Mistr Funakoši byl velkým znalcem karate. Studoval je hlavně u mistra Anko Azato, ten ho také občas doporučil na cvičení k mistrovi Anko Itosu, aby zkusil i jiný styl karate. Každý z mistrů disponoval jiným somatotypem a tak cvičili i jiný styl. Itosu se věnoval Šorin ryu a Azato Šorei ryu. Funakoši tak měl nejlepší předpoklady pochopit oba systémy, které se na Okinawě cvičily. Od mistra Itosu Funakoši zdědil nesmírné technické dovednosti, zatímco mistr Azato mu dal přísný řád a životní styl. Z obou stylů pak vybral ty nejdůležitější techniky, které daný styl charakterizují, a předával je dál v Japonsku.

Karate obsahuje obrovský arzenál technik, postojů a kata. Techniky byly v průběhu let a staletí postupně vyvíjeny a zdokonalovány různými mistry, kteří měli odlišné tělesné proporce. Některým vyhovovaly rychlé a krouživé techniky, jiným pak dynamické dlouhé postoje a tvrdé techniky spoléhající se více na tělesnou sílu. Můžeme tedy říct, že každý mistr podle svého somatotypu a svých individuálních preferencí pak předával dál svůj výběr technik dál svým žákům.

Mistr Funakoši přinesl na japonské ostrovy směs technik a kata z obou původních okinawských stylů. Své žáky učil celkem šestnáct kata: pět kata *pinan* (později přejmenované z čínštiny na japonské *heian*), tři kata *naihanshi* (*tekki*), *kushanku dai*, *kushanku sho* (*kanku*), *seisan* (*hangetsu*), *patsai* (*bassai*), *wanshu* (*empi*), *jutte* (*jitte*), *chinto* (*chinte*), *jion*. Tyto kata byla záměrně vybrána, aby žáci pochopili principy obou škol, Šorin ryu i Šorei ryu. Mistr Funakoši znal jistě mnoho jiných kata, těchto šestnáct však zřejmě považoval za nejdůležitější z hlediska pochopení principů karate. Tento omezený počet kata byl zvolen také z toho důvodu, že mistr Funakoši vyznával staré okinawské pravidlo „hito-kata sanen“ (jedna kata za tři roky). Sám byl v tomto duchu vychováván mistrem Azatem a moc dobře věděl, jak je tato zásada důležitá. V Japonsku pak našel mnoho odpůrců této filosofie. Ti pak tvrdili, že osvojit si karate trvá zbytečně moc dlouho a samotné cvičení kata je neúčinné v reálném střetnutí. Mistr Funakoši pak musel svou výuku přizpůsobit a určitým způsobem změnit. Zastánci inovátorských teorií nedbali tradice a začali rozvíjeli odlišný druh tréninku. Jednalo se hlavně o kumite – plnokontaktní kumite s chrániči podobnými jako na kendo a téměř boxerskými rukavicemi. To se psal rok 1927 a zmíněnými muži byli Bo, Miki a Hirayama. Když se mistr Funakoši o těchto

pokusech dověděl, prohlásil, že takové karate nemůže podporovat a již nikdy do školy vedené těmito třemi muži nepřišel. (www.skif.jp)

Funakoši byl bezesporu velkým mistrem. Byl jím i díky své vzdělanosti. Studoval japonskou a čínskou filosofii, byl básníkem a ovládal umění kaligrafie. Složil zkoušky, které ho opravňovaly k vykonávání povolání učitele na jedné z okinawských škol. Tyto ctnosti ve spojení s karate a jeho filosofií daly vyniknout jeho osobnosti při předávání odkazu karate. Co se týče pojetí mistrovsky technické stránky cvičení, panují rozporuplné názory. Mistr Yuzuru Oshiro (současný držitel 10. danu okinawate) se při neformálním rozhovoru na téma Funakošihy technická stránka cvičení vyjádřil takto: *„Když se rozhodovalo, kdo by mohl předvést ukázkou karate před císařem, padla volba na mistra Funakoši. Ten byl vzdělaný, byl učitelem a jako jeden z mála mistrů dobře ovládal japonštinu. Proto byl vybrán právě on. Ovšem co se týče úrovně cvičení karate, na Okinawě bylo mnoho lepších a technicky vyspělejších mistrů.*

Mistr Funakoši pak začal vyučovat karate na univerzitách studenty, kteří byli mladí a fyzicky velmi dobře vybavení. Proto je začal učit dlouhé a nízké postoje, ačkoli sám cvičil téměř pravý opak. Důvodem bylo to, že dokud jsou cvičenci mladí, musí správným způsobem posilovat své tělo. To však někteří nepochopili a když začali sami vyučovat, brali dlouhé postoje jako dogma a to pak šířili dál.“

Zamyslíme-li se však nad slovy mistra Oshira, můžeme konstatovat, že mistr má zčásti pravdu. Mluvil pak zejména o mistru Chotoki Motobu, známém okinawském silákovi, výborném technikovi i bojovníkovi, který byl ve své době zřejmě technicky a fyzicky nejlépe vybaven. Vezmeme-li však v potaz nejdůležitější podstatu karate, jíž je zdokonalování lidského charakteru, nemohla být podle našeho názoru učiněna lepší volba, než byl mistr Funakoši. Jak se již mnohokrát prokázalo i v případě velké organizace JKA, samotná technika nepodpořená správnou filosofií se brzy rozštěpí a nemá šanci na dlouhé trvání.

6.2 Masatoši Nakajama

Masatoši Nakajama byl hlavním instruktorem největší organizace karate JKA (Japan Karate Association), která vznikla v roce 1949 s mistrem Funakošim jako hlavním instruktorem. Funakoši byl sice jmenován hlavním instruktorem této organizace, ale bylo to víceméně proti jeho vůli, neboť on sám nebyl vznikem velkých organizací nadšen, vědom si důsledků, které organizace zabývající se šířením karate jako sportu mohou způsobit. JKA byla také první oficiálně uznanou organizací karate v Japonsku a byla začleněna pod ministerstvo pro vzdělávání. Certifikát o uznání a začlenění jí byl udělen 8. dubna 1957, tedy pár dní před smrtí mistra Funakošiho.

Oproti dnes oficiálně známým pravdám byl vztah mistra Funakošiho k JKA více než volný. Svazová politika této organizace a její nezkrotná touha po moci a mezinárodním rozšíření se nesečkala s jeho uznáním. Pro JKA nebyl stárnoucí mistr víc než znakem kvality, bezbranným mužem, který se stal symbolem. Dovolávali se jeho dědictví, přesto opustili pravou cestu jeho umění pro zisk účely. (Lind 1996)

Nakajama, velký popularizátor a iniciátor sportovního pojetí karate, přinesl do cvičení mnoho změn. Začal pohyby v karate analyzovat vědeckými metodami, srovnával je s různými sporty, které fungují na podobném biomechanickém principu a tyto principy pak přenáší do samotného cvičení. Jednalo se hlavně o přenos energie mezi dolními končetinami, přes kyčelní klouby a pánev na horní polovinu těla a nakonec samotné horní končetiny, které vykonávají konečné pohyby jako kryty a údery. Zdokonalil a vědecky ověřil principy školy Šorin, jež výborně vyhovovala mladým silným Japoncům. Vytvořil tak koncepci tréninku, která je shodná s koncepcí sportovního tréninku jakéhokoli jiného sportovního odvětví, čímž se odchýlil od původního okinawského systému tréninku. Díky této formě mohlo pak karate přežít a ujmout se na Západě, kde je mentalita lidí a jejich filosofie poněkud odlišná. Okinawská koncepce se špatně ujala i samotném Japonsku, které je vlastně ideově a filosoficky téměř shodné jako na Okinawě, a můžeme tedy tvrdit, že by se jen těžko mohla prosadit v západních zemích. To nicméně nemění nic na faktu, že se takto dochovalo jen torzo umění, které mistr Funakoši přinesl do Japonska.

Nakajama byl rovněž autorem koncepce soutěží v karate. Zavedl soutěže v kata a v kumite. Studenti školy JKA pak dosahovali nezměrná vítězství na těchto turnajích. Působil i jako rozhodčí na mezinárodních soutěžích.

Nakajamovým velkým snem byla popularizace karate po celém světě. První, co musel udělat, bylo vyškolit technicky i charakterově zdatné instruktory. Pro tento účel pak zavedl speciální tréninkové instruktorské kurzy. První kurz byl oficiálně otevřen 1. dubna 1956. Prvními studenty byli Kanazawa, Mikami a Takuara. V průběhu následujících let byly takto vyškoleny stovky instruktorů. I když tyto kurzy byly masovou záležitostí, obsahovaly kromě tělesných cvičení karate, které vedl mistr Nakajama, i cvičení dalších bojových umění jako okinawské kobudó vedené mistrem Yamagučim, a ostatní styly karate vedené mistrem Šinken Tairou. Studenti byli seznámeni i s klasickou tělesnou výchovou, fyziologií a základy medicíny, které vedli vysokoškolští profesori. Kromě toho se též věnovali shiatsu, čínské poezii a angličtině. Díky takto vyškoleným instruktorům a poloze dódžó JKA, jež se nacházelo přímo ve filmovém centru v Tokijské čtvrti Yotsuya, mohl Nakajama popularizovat karate i prostřednictvím filmu. Natočily se tak oficiální ukázky karate, ze kterých můžeme čerpat a brát si ponaučení ještě dnes (viz Přílohu 4). Tyto ukázky pak použila například i sovětská KGB pro výcvik ruské armády.

Právě Nakajama je zodpovědný za vysílání takto vyškolených instruktorů pod hlavičkou JKA do zahraničí, aby tam šířili nejen odkaz karate, ale i soutěžní styl, který se na západě rychle ujal. Po Nakajamově smrti v roce 1987 se naplnila dávná předtucha mistra Funakošiho o roztržení původního uceleného systému karate. Projevilo se totiž vnitřní pnutí a názorová nejednota uvnitř JKA, což mělo za následek rozdělení JKA do více organizací, vedených japonskými instruktory vyslanými Nakajamou do té určité oblasti.

Již od dob Nakajamy jako hlavního instruktora JKA se změnil i přístup mistrů ke cvičení a ke svým školám. Dříve na Okinawě byli mistři, kteří měli své civilní zaměstnání a po večerech se sami věnovali cvičení karate. Tito byli vyhledáváni žáky, kteří je de facto prosili o to, aby jim udělili lekce karate. Těm šťastnějším a nadanějším se to mohlo podařit. S rozvojem karate v Japonsku a s rozšiřováním základny cvičenců se tato koncepce obrátila úplně naruby. Vyškolení instruktoři se stávají profesionálními trenéry a oni sami si hledají žáky, které mohou vyučovat, brát

od nich příspěvky a tím se živit. Hlavním důsledkem této profesionalizace byl obrovský růst zájmu o cvičení, poznávání odlišné kultury a orientálního způsobu boje a způsobu života. Na druhou stranu to byl právě hlavní důvod, proč se karate roztříštilo do tolika forem, škol a různých asociací, jež se všechny odvolávaly na dávné dědictví mistra Funakošiho.

Další Nakajamovou změnou je systém kumite. Na Okinawě se kumite téměř necvičilo, jednak proto, že se karate ve Funakošiho době cvičilo tajně a většinou individuálně. Mohlo se praktikovat pouze určitou formou při vysvětlování jednotlivých technik a pohybů vyskytujících se v kata (bunkai). Tyto pohyby však byly objasňovány pouze pokročilým cvičencům jako součást sebeobrany. Další formou nácviku modifikovaného boje byla kata *ten no*. Tato forma byla představena spolu s kata *taikyoku*. Skládá se ze dvou komplementárních částí, z nichž se první cvičí směrem vpřed (*omote*) a druhá směrem vzad (*ura*). Tato forma se může dobře ujmout i jako cvičení kumite. Část *omote* se užívá při individuálním tréninku, část *ura* při tréninku kumite s partnerem. Kata *taikyoku* ani kata *ten no* se v Nakajamově systému cvičení neobjevuje.

V třicátých letech dvacátého století začal Japonce trénovat mistrův syn Gigo. Mistr Funakoši jednou za půl roku navštěvoval svá dódžó, aby sledoval vývoj a pokroky svých japonských žáků, kteří byli ovšem vedeni japonskými sempai (viz Přílohu 2). Gigo byl autorem základních i pokročilých druhů kumite a čím dál více je prosazoval do svých tréninků. Po Gigoově smrti v roce 1945 a na nátlak Nakajamy a jeho cvičenců pak mistr Funakoši povolil pouze řízený typ kumite – gohon kumite, kde cvičenci praktikují určitý kontakt s partnerem, avšak v základních technikách. Tento druh cvičení byl praktikován hlavně kvůli souhře pohybů s partnerem, správnému odhadu vzdálenosti pro účinnou obranu a správnému načasování obranných technik. Při cvičení se neměla uplatňovat kompetice žádného druhu, tzn. útočník se neměl snažit svého soupeře svou útočnou technikou zasáhnout, obránce pak neměl obranu provádět příliš brzy, aby se útoku vyhnul. Tento druh kumite ovšem japonské povaze a soutěživosti převzaté z ostatních bojových umění jako kendo, judo apod. nestačil. Nakajama, hlavně pod vlivem kenda, které v mládí sám praktikoval, a které se v moderní terminologii řadí ke „kontaktním sportům“, kde se techniky nacvičují s plným nasazením a plným kontaktem se soupeřem, jež je ovšem

chráněn chrániči po téměř celém těle, se snažil tento systém účinně převést i do karate. Zavedl tak nový druh kumite, který se praktikoval nejprve pod vedením Giga Funakošiho, jež je s největší pravděpodobností jeho autorem. Jedná se o volný sparring (džiu kumite). Kumite bylo později Nakajamou rozpracováno a dovedeno k dokonalosti. Tento druh kumite byl ovšem mistrem Funakošim odsuzován a nebyl jím schválen, protože odporoval veškeré filosofii bojových umění, kterou měl tak tvrdě vštípenou lety tajného tréninku s mistrem Azatem. Se vznikem a vývojem džiu kumite se pak již mohl vyvíjet sportovní boj jako součást soutěže s oficiálními pravidly.

Poté, co mistr Funakoši v roce 1957 zemřel, karate se vydalo novým směrem. Funakoši vždy vyjadřoval svoji nelibost a nesouhlas se zápasy a soutěžemi. Jeho filosofie zdůrazňovala, že nejlepší formou sebeobrany je vyhnout se a předejít nebezpečí samotnému.

Nicméně shihan Nakajama říkal během tréninku svým žákům, že věci, které se nemohou naučit při normálním tréninku v dódžó, jako je pohyb proti soupeři či rozhodnutí vskočit přímo proti nebezpečí, mohou být nacvičovány v shiai (v soubojích). Byl také často zván, aby předvedl ukázky na policejní škole a před ozbrojenými složkami. Brával s sebou Mikamiho a Kanazawu, kteří ukázky předváděli. Poté, co viděl reakce na zápasy mezi těmito žáky na rozlučkovém obřadu s mistrem Funakošim, vytušil, že je ten správný čas uspořádat oficiální soutěž. (Kanazawa 2003)

Velmi významná je i Nakajamova publikační činnost opírající se o vědecký výzkum. Protože Nakajama působil jako profesor a ředitel úseku tělesné výchovy na univerzitě Takushoku, zkoumal a analyzoval ve spolupráci s vědci pohyby karate. (viz Přílohu 3). Využíval při tom metodu měření rychlosti a zrychlení úderu elektromyografem, stejnou metodou rovněž měřil sílu úderu při tamešiwari (přerážecí techniky). Toto je zaznamenáno v jeho knize *Dynamické karate*, poprvé vydané v roce 1966. Je to ucelená učebnice karate obsahující komplexní techniky, pohyby, kopy a návody pro cvičení. Kniha pak neobsahuje filosofické myšlenky a úvahy, s karate vždy tak propojené. Je to víceméně technický manuál pro tělesnou přípravu. Nemůže být divu, že se pak tento tělesný aspekt rozvíjel dál a dál bez hlubšího filosofického podtextu až do našich dob.

Nakajama je také autorem souboru učebnic o karate nazvané *Best Karate*. Soubor obsahuje jak základy karate, tak i pokročilé techniky. Zvláštní pozornost je pak věnována ve dvou svazcích kumite, jehož ucelený systém sám Nakajama vytvořil. V těchto svazcích jsou dokonale popsány všechny metody nácviku kumite, pohybu, překonávání soupeře různými technikami. Jedná se o dokonale vědecky zdůvodněnou a vybroušenou metodiku a teorii, která se jistě podepsala na mnoha vítězstvích jeho žáků v soutěžích. Knihy byly publikovány poprvé v roce 1978 a je zde vidět určitý autorův filosofický posun. V knize *Best Karate – Kumite 1* sám autor zdůrazňuje, že pro karate do není podstatné, kdo ze dvou soutěžících skončí jako vítěz a kdo jako poražený. Karate-do je totiž bojové umění, jehož hlavním posláním je působit svým tréninkem k vývoji charakteru člověka tak, aby karateka byl schopen překonávat jakoukoli překážku, ať již fyzického nebo psychického charakteru. (Nakajama 2007).

Ačkoli mistr Nakajama chápal a zdůrazňoval všechny aspekty, které se týkají nesprávného pojetí kumite a předčasného počátku tréninku díky kumite, nedokázal vštípit tyto zásady svým mladým, ambiciózním instruktorům, kteří pak vychovávali své žáky v duchu sportu s lehkou příměsí orientální filosofie. Karate se poté nemohlo vyvíjet jinak než jako sport zdůrazňující tělesnou stránku na prvním místě.

6.2.1 Příklad sportovního aspektu

Dalším důležitým aspektem, jež vyvolal změny ve cvičení, je příchod sportovního karate. Sport a původní bojové umění mají úplně odlišný cíl a smysl. Sport má zjednodušeně řečeno jediný účel – porazit svého sportovního soupeře. Primárním cílem v bojovém umění je překonání sama sebe, svého ega, rozvoj charakteru člověka, cesta k dokonalosti ducha i těla. Tento cíl však není samoučelný, neslouží jen adeptovi, který se jej pokouší dosáhnout. Silný a charakterní člověk pak může pomáhat ostatním, například v krajní nouzi, při sebeobraně a podobně. Tento koncept vychází z filosofie buddhismu či zen buddhismu, která je se cvičením bojových umění velice úzce spjata už jen pro to, že buddhismus je tradiční „náboženství“ Východu a téměř vše je na Východě buddhismem prodchnuto. Není tedy divu, že se tento aspekt promítá i do filosofie bojových umění.

Ve sportu není žádná taková filosofie nutná, rovněž tak techniky, které slouží k rozvoji vnitřní síly či k sebeobraně, o kterých mnozí závodníci sportovního karate nemají tušení, protože je ve sportu nemohou použít.

Ačkoli byl mistr Funakoši považován za otce moderního karate, za vznik sportovního karate není ani v nejmenším odpovědný. O to se zasloužili hlavně jeho žáci, největší měrou asi Masatoši Nakajama. Bylo to již dáno odlišnou kulturou Japonska a Okinawy, kulturními, společenskými a historickými změnami, kterými Japonsko v době po druhé světové válce procházelo. Funakoši jako zastávce tradice a tradičních samurajských přístupů ke cvičení zdůrazňoval vždy původní hodnoty a smysl cvičení, zatímco jeho instruktoři chtěli karate rozvíjet stále dál a jinými formami. Jednalo se hlavně o metodu volného sparingu. Mistr Funakoši na základě těchto výzev přeci jen trochu ustoupil a povolil žákům cvičit různé druhy kumite, jednou z nich byl i volný sparing. Ovšem stále zdůrazňoval, že tato cvičení jsou jenom okrajová a že hlavní těžiště cvičení je v katách. Svým žákům předkládal tři hlavní hodnoty cvičení karate.

Prvním z nich je cvičení rozvíjející lidské tělo. Povaha karate je taková, že vyžaduje, aby se tělo pohybovalo do všech směrů, ne jako v jiných sportech, např. ve veslování, kdy jsou zapojovány hlavně paže či ve skoku dalekém, kdy se zapojují hlavně dolní končetiny. Při cvičení karate nemusí vyvstávat obavy z jednostranného rozvoje těla. Velkým přínosem cvičení karate je tedy rovnoměrný tělesný rozvoj.

Cvičení jedné kata trvá přibližně jednu až dvě minuty. Cvičící tak může zvládnout poměrně hodně cviků za relativně krátkou dobu. Toto je spatřováno jako další výhoda cvičení karate. (Funakoši 1973)

První soutěže v karate probíhaly ve dvou disciplínách, kata a kumite. Soutěžilo se rádooby v tradičním duchu, a to bez veškerých chráničů a bez hmotnostních kategorií v disciplíně kumite. První národní mistrovství v karate začalo v Tokiu 20. října 1957 a soutěží v kumite se účastnilo přes čtyřicet závodníků z jedenácti okresů. Zápas byly proloženy ukázkami *tameši-wari*, *kenbu* (japonský výrazový tanec) a *iaido*. Soutěže se pak v Japonsku konaly každý rok.

Jak již bylo zmíněno, soutěže kumite probíhaly bez chráničů jak nohou tak rukou. To se mohlo uskutečňovat pouze díky vycvičenosti a kontrole technik samotnými závodníky. Jelikož se ze začátku soutěže konaly pouze v Japonsku a

účastnili se jich pouze určení japonští závodníci, kteří měli výborný, takřka ještě tradiční výcvik a vazbu na staré mistry, kteří se o tradiční výcvik a jeho předávání snažili, byla kritéria pro hodnocení a udělování bodů za jednotlivé techniky velmi přísná. Jakýkoli přímý kontakt se soupeřem byl zakázán. Hodnotilo se pak kime na konci techniky a technika musela končit asi 3 cm před bodem zásahu soupeře.

„Sun-dome“ znamená zastavit svou techniku těsně před cílem, na který míříme (jeden „sun“ je délka asi 3 cm). Avšak nedovést vyústění techniky ke kime – to není opravdové karate. Takže dilema zní: jak sladit zřejmý rozpor mezi kime a sun-dome. Odpověď na to je následující: ve své mysli položte cíl svého úderu nepatrně před vitální bod na těle svého protivníka. Pak tento cíl můžete zasáhnout kontrolovaným způsobem maximální silou, aniž při tom uskutečníte přímý kontakt. (Nakajama 1978)

Ve srovnání s dnešním trendem, kdy závodníci soutěží jednak v hmotnostních kategoriích, kde navíc závodníci mají povinné chrániče na ruce, holeně, nártu, suspensor, samozřejmostí je i chránič zubů, bylo dřívější kumite přeneseně řečeno tradiční a mělo ve srovnání s dnešním kumite i svojí filosofii.

Ještě v době prvních soutěží bylo kumite jakousi okrajovější částí systému výcviku karate, dnes se někteří závodníci specializují pouze na tuto závodní disciplínu, bez hlubších znalostí základních technik a kata. Rozvíjí se tak pouze určitá forma sportu, jež nemá kromě svého názvu s původním bojovým uměním vůbec nic společného.

Ale i dnes se konají soutěže v tradičním pojetí původních – bez chráničů, bez hmotnostních kategorií a pouze na jeden vítězný bod. Jeden bod se z filosofického i praktického hlediska týká principu ikken – hissatsu (jedna technika – jedna smrt). Tento princip uplatňovali staří okinawští mistři při soubojích na život a na smrt s ozbrojenými japonskými samuraji, kteří okupovali jejich zemi. Jestli se dá tento princip aplikovat i do ryze sportovní soutěže již musí posoudit přítomní rozhodčí či uvědomějí bojovníci následující tradiční cestu.

Nekontaktní směry závodního karate vycházejí především z japonských stylů Šotokan ryu, wado ryu, shito ryu a goju ryu. Směry, u nichž je povolen tělesný kontakt, jsou organizovány zvlášť a pocházejí většinou z kyokushinkai, různých korejských, thajských a hlavně havajských stylů karate.

Scéna kontaktního závodního karate je velmi rozmanitá a zahrnuje oblasti od lehkého kontaktu (semicontact) až po plný kontakt (fullcontact) s nebo bez chrániče. (Lind 1996)

7. TECHNICKÉ ZMĚNY KARATE

7.1 Změny v provádění postojů

Postoje se dnes poměrně výrazně odlišují od těch cvičených dříve na Okinawě. Dnes je kladen důraz spíše na estetické hledisko – z toho vyplývají nízké a dlouhé postoje a vzpřímený trup. Např. u postoje zenkucu dači je dnes až přeháněno pokrčení přední nohy. Rovněž jakýkoliv náklon trupu vpřed či vzad je dnes považován za chybu, údery a kryty jsou prováděny pouze s rotací boků, méně pak již ramen. V dřívějším systému na Okinawě se cvičilo ve vyšších postojích, používalo se více pohybů trupem ať vpřed, vzad či do stran. Používání pohybu trupu má zcela jistě své opodstatnění v účinnosti a dynamice technik, rovněž i v jejich tvrdším zakončení. Je to způsobeno tím, že tento systém se dochoval z dob, kdy karate sloužilo k přežití v boji, a tak stránka účinnosti až smrtelnosti technik převažovala nad stránkou estetickou, zdůrazňovanou dnes, a to hlavně na soutěžích kata, kdy se již těžko dá posoudit, zda předváděná technika je smrtelná či nikoliv, a tak se hodnotí „vnější“ stránka cvičení.

Tyto změny jsou připisovány hlavně Gigo Funakošimu, třetímu synovi mistra Funakošiho, a jeho následovníkům, velice dobře fyzicky a technicky vybaveným mladým Japoncům.

Podle zachovaných fotografií můžeme tyto změny pozorovat. Mistr Funakoši provádí stejné techniky v roce 1925 a o deset let později, v roce 1935. (viz Přílohu 7)

7.2 Změny v technikách

Mnoho změn v technikách přisuzováno Gigo Funakošimu, synovi mistra Funakošiho. V roce 1931 přijal japonská organizace Nippon Butoku kai karatedó mezi legalizované bojové umění. V roce 1935 bylo otevřeno dódžó mistra Funakošiho, které bylo jeho žáky nazvané Šotokan. Mistru Funakošimu bylo tehdy 70 let, chystal se přestat s výukou karatedó a pověřil svého třetího syna Yošitaku (Gigo) vedením školy. Ve skutečnosti to byl právě Yošitaka, který se stal tvůrcem stylu Šotokan. Styl se konstituoval v letech 1935 – 1945. Velký důraz kladl v tréninku na práci s makiwarou. Zpočátku byly vypracovány postoje, jako základ k dosažení silné techniky. Yošitaka byl první, kdo rozvinul techniku pohybu zadní

nohy a boků při výkonu techniky a s myšlenkou otočit celým tělem. Rozšířil techniku kopů o *mawaši geri*, které převzal z thajského boxu. Dále zavedl kopy jako *jokogeri kekomi* a *jokogeri keage*, *fumikomi*, *uši-ro geri* a *ura mawaši geri* do hlavního systému cvičení. Náš výzkum ukazuje, že všechny tyto techniky jsou zaznamenány v knize mistra Funakošiho *Karatedó Kyohan* a tudíž musely být obsaženy i ve obrovském arsenálu technik původního karate. Mistr Funakoši tak nechal svému synovi víceméně volné pole působnosti v technickém zdokonalování karate.

Jedná se zde především o provádění kopů. Dříve se kopy prováděly pouze do pásma gedan. Bylo to z důvodu rychlosti a nemožnosti zachycení dolní končetiny protivníkem. V sebeobraně či při střetu na život a na smrt si nikdo ani z výborných bojovníků nemohl dovolit kop na soupeřovu hlavu a riskovat tím zachycení nohy či ztrátu rovnováhy následně vedoucí k prohře, v tomto případě ke ztrátě života.

V době, kdy Gigo Funakoši působil jako jeden z instruktorů, zavedl kopy i do pásma čudan a džódan. V tomto období se začaly uplatňovat formy kumite ve dvojicích a nácvik těchto kopů byl proto možný. Nešlo už tedy o život, charakter sportovního tréninku se začal uplatňovat i do původního tréninku bojového umění.

Koncem 30. let se objevila technika Kokan geiko, tj. trénovat pro rozvoj. Soupeřily univerzitní kluby, dělaly se ukázky kata a zápasů. Zápas byly prováděny systémem džiu ippon, nebo džiu kumite. Zápas byly často velmi tvrdé a mladí zápasníci se bili do krve. Masatoši Nakajama vzpomíná, že zranění byly velmi častá. Často skončil zápas KO, vyraženými zuby, či zlomeným nosem. Tréninky se skládaly už z větší části z džiu ippon kumite, které se praktikovalo na plný kontakt. (Kráal 2004)

Dnešní Šotokan víceméně školou Šorin ryú, ačkoli mistr Funakoši do Japonska přivezl směs Šorin i Šorei ryú. I původní kata školy Šorei, která jsou obsažena v systému Šotokan jsou cvičena s principy školy Šorin. Toto má na svědomí právě Funakošiho syn Gigo. Ač byl menšího věku, disponoval obrovskou silou a vůlí trénovat. Bylo to s největší pravděpodobností také dáno tím, že mu již jako sedmiletému chlapci lékaři diagnostikovali tuberkulózu. Podle slov některých mistrů Gigo trénoval vždy na hranici lidských možností a ve svém věku byl

mimořádně technicky a fyzicky zdatný. Pro svoji zdatnost preferoval dlouhé a hluboké postoje, navazující a rychle po sobě jdoucí techniky s důrazem na práci boků a velkou svalovou sílu. Toto bylo v protikladu učení mistra Funakošiho, který sám vždy cvičil měkce a ve vyšších postojích. Gigo tak zcela naplňoval principy školy Šorin, kladoucí důraz na fyzickou sílu. Principy školy Šorei šly takzvaně stranou, protože vyžadovaly dechová cvičení a krouživé pohyby paží, kratší a rychlé přesuny do stran a různých směrů s prováděním technik. Postoje byly rovněž kratší a vyšší, kladl se důraz spíše na rozvoj vnitřní energie než na fyzickou sílu. Tyto principy se u mladých Japonců těžko ujímaly, protože každý z nich byl ve svých letech velice silný a měli dobré podmínky pro trénink. Navíc Gigo jim byl tak silnou motivací, každý se mu chtěl vyrovnat.

Tento systém se dochoval až dodnes, protože Gigo byl pověřen vedením otcovy školy a předával tak mladým Japoncům své poznatky a umění. Tito noví cvičenci měli Giga jako svůj vzor a cvičili se stejnou urputností jako on a toto učení předávali dále, později i v cizích zemích, kam byli vysíláni jako instruktoři.

7.2.1 Sportovní styl karate

Co se týče sportu a soutěží samotných, karate zde doznalo obrovských změn, v některých případech můžeme dokonce hovořit i o deformacích. Začneme postojem kamae, tedy bojovým střehem. Na Okinawě se původně tento střeh nijak nelišil od základních postojů, byl praktikován sice podle individuálních možností, avšak byl to postoj téměř nehybný, zakořeněný a pevný, s důrazem na co nejvyšší stabilitu cvičence. Tento stabilní postoj s nohama zakořeněnými do země pak umožňoval bojovníkům provést účinné, někdy až smrtelné techniky. Nebyl zde důvod provádět zbytečné pohyby, které by bojovníka unavovaly, navíc nikdo nevěděl, jak dlouho bude souboj trvat.

Dnes se kvůli sportovnímu boji, odehrávajícím se na vymezené, rovné ploše bez terénních nerovností tento postoj přizpůsobil tak, že závodníci pěrují na špičkách, jsou v neustálém pohybu, který jim umožňuje neustálou kontrolu pohybu protivníka a možnost kdykoli zaútočit či se pohybem těla útoku vyhnout. Tento způsob pohybu je energeticky velmi náročný a může se praktikovat i díky faktu, že

pravidla sportovního boje nařizují po každé bodované technice, přešlapu či jiné události boj přerušit. Závodníci si v této přestávce mohou odpočinout a zkoncentrovat se na další průběh zápasu. Zápas trvá určitou dobu (tři minuty v mužských kategoriích a dvě minuty ve všech ostatních kategoriích), závodníci se mohou podle zásad sportovního tréninku na toto časové údobí spolehlivě připravit.

Spolu s postojem se díky pravidlům sportovního boje velice výrazně změnila i technika paží. V sebeobraně a za starých časů soubojů na život a na smrt byl úder smrtelnou technikou. Vycházel z pevného postoje, soustředění se a vyslání energie k cíli. Podstatnou částí úderu bylo i zpevnění úderových ploch, které se speciálními prostředky otužovaly a zpevňovaly. Jedním takovým prostředkem byla makiwara. Sloužila mimo jiné i ke zpevnění všech úderových ploch ruku i nohou. Hlavním účelem makiwary byl trénink kime, správné vzdálenosti a zpevnění ruky či nohy. Traduje se, že dávní mistři měli svou dominantní ruku téměř chromou od tohoto zpevňování a že tuto ruku využívali při aplikaci smrtelných technik. Druhá ruka pak sloužila v běžném životě k vykonávání pracovní činnosti. Údery pak byly vykonávány i s pohybem celého těla a ramen, aby bylo dosaženo maximální účinnosti úderu ve snaze srazit soupeře k zemi či ho jedním úderem zabít. Účinnost každé techniky měl možnost každý bojovník posoudit sám v reálném boji, kdy docházelo ke tvrdým kontaktům se soupeřem.

Ve sportovním utkání všechny tyto faktory ustupují jedinému cíli – získat bod. Bod je získán, když je úder proveden na soupeře s maximálním nasazením, ovšem nesmí při něm dojít ke kontaktu se soupeřovým horním pásmem (obličej). Techniky úderu se pak z biomechanického hlediska omezují pouze na krátké švihnutí paží bez pohybu těla a ramen, se zastavením úderu před soupeřem či dotykem jeho středního pásma. Není do úderu třeba vkládat tolik energie vycházející z trupu, ramen a pevného postoje, poněvadž není cílem soupeře knokoutovat. Tento dotyk stačí pro udělení bodu. Všechny faktory pro bodovanou techniku pak posuzují rozhodčí.

Důležitým faktorem je i používání chráničů rukou. Kromě ochranného prostředku, kdy se zamezuje zranění soupeře při náhodném kontaktu a ochraně ruky, kterou málokdo ze závodníků zpevňuje, slouží tyto barevné chrániče rozhodčím, aby

mohli posoudit, kde úder skončil svou dráhu a jestli mohou udělit bod. Tyto chrániče, stejně jako boxerské rukavice znemožňují správné sevření pěsti a tím zpevnění nejčastěji používané úderové plochy seiken. Nemůže tudíž dojít ani ke dobrému kime, jehož předpokladem je správné a správně načasované zpevnění jednotlivých segmentů paže a ruky.

Dalším velkým omezením je použití technik paží ve sportovním boji. Jsou povoleny všechny techniky, nad kterými má cvičenec kontrolu. Přestože karate obsahuje obrovský arzenál způsobů úderů, od rovných úderů, zvedáků, háků, seků malíkovou i palcovou hranou a mnoho dalších, při závodech se užívají pouze přímé údery, někdy se přidává i uraken učí. Jsou to totiž nejrychlejší údery, za něž lze získat bod. Tento trend se promítá i do způsobu a pojetí tréninku specialistů na kumite, kteří se omezují pouze na trénink a nácvik těchto vybraných závodních technik a vynechávají vše ostatní, čímž znehodnocují toto krásné umění.

I v technikách dolních končetin přinesl sportovní aspekt mnohé změny a transformace. V reálném boji z nohy využívaly hlavně k podmetům soupeře a ke kopům do rozkroku, do stehů či do kolen, nikdy však výše. Dnes můžeme při závodech pozorovat nohy závodníků dosahující bez problémů pásma džodan. Úspěšný kop na toto pásmo je totiž hodnocen nejvyšším počtem bodů. Jedná se hlavně o kop mawaši geri. Tento kop je úspěšně prováděn i na pásmo čudan a je také dobře bodován. Je omezena i úderová plocha tohoto kopu – musí se provádět pouze nártem, koši či holeň není povolena, ačkoli v reálném boji jsou tyto úderové plochy nejúčinnější.

Soutěže a jejich pravidlo o lehkém kontaktu nohou se soupeřem umožnily závodníkům zdeformovat velice účinný kop mawaši geri. Ve správném a účinném provedení je celý kop veden od náprahu po obloukové trajektorii ke svému cíli, se zapojením břišních svalů, kyčlí a hýždí a nakonec i svalů samotné dolní končetiny. Kvůli tomu, že kop při závodech nemusí a hlavně nesmí na cíl dopadnout plnou energií, mohli si závodníci v rámci taktiky a strategie tento kop upravit tím způsobem, že náprah neprovádějí do strany, ale stejně jako na kop mae geri skrčením přednožmo, čímž soupeře mohou zmást, ten je připraven krýt kop mae geri. Soupeř

však pootočením v kyčlích nasměruje kop k cíli po obloukové dráze a může tak úspěšně zabodovat.

7.2.2 Plnokontaktní soutěže karate

Existují však plnokontaktní disciplíny karate s odlišnými pravidly. Jedná se o styl kyokushin kai, kdy se sportovní zápas odehrává bez chráničů a s plným kontaktem se soupeřem. Plný kontakt pažemi je dovolen pouze na pásmo čudan a jsou povoleny všechny techniky včetně seků, háků a zvedáků. Techniky nohou nejsou nijak omezeny, povoleny jsou kopy na všechna pásma. V těchto utkání může zápasník vyhrát na body, když soupeřovi zasadil více bodovaných úderů a kopů, může však vyhrát i knokautem. Tento způsob boje má jistě své opodstatnění, a to hlavně ve fyzické připravenosti bojovníků, technické dovednosti a ovládnutí široké palety kopů a úderů. Důležitou roli zde hraje i zpevnění úderových ploch, bez kterého by nebylo možno takovýto druh boje absolvovat. Z původních ideálů a filosofie bojových umění si tento styl karate zachoval čistě tělesnou stránku vyspělého bojovníka, odvalu a tvrdost. Způsob soutěžení však odporuje všemu, co nám mistr Funakoši a jeho učitelé odkázali. Tento styl karate můžeme řadit spíše mezi plnokontaktní sporty jako muai thai či kickbox.

7.3 Změny ve cvičení kata

Změny se též týkaly i cvičení kata. Kromě již výše uvedených názvů, kdy kata dostaly japonská jména, změnil se i charakter cvičení. Protože mistr Funakoši přinesl do Japonska směs Šorin a Šorei ryu, proluly pak tyto dva styly a byl tak vytvořen styl dnes nazývaný Šotokan.

Jedná se o změny v dynamice cvičení a v postojích. Zatímco Šorei ryu využívala k provedení maximálně rychlé techniky hlavně dech vycházející ze seika tanden, Šorin ryu využívala více principu delších postojů, přenosu energie z dolních končetin na rotaci pánve a tím rotaci celého trupu okolo páteře a následné „vystřelení“ paže či nohy k cíli. Jak je známo, dnešní Šotokan využívá ve svém principu hlavně školu Šorin ryu. Dlouhé postoje, dynamické, rychlé přechody v delších postojích, tvrdé kryty a tvrdé údery, přímočarost a fyzická síla, to jsou hlavní

znaky stylu Šotokan, jak jej předávali mladí vyškolení japonští instruktoři. Přispíval k tomu i jejich somatotyp. Na rozdíl od Okinawanů, jež byli menšího vzrůstu (sám mistr Funakoši měřil okolo 155 cm), byli japonští adepti vyšší a měli delší končetiny. Proto mohli tak dobře při cvičení uplatňovat principy školy Šorin. A tak se tyto principy dostaly i do kata, která byla mistrem Funakošim vybrána ze systému školy Šorei. (viz Přílohu 7)

Stalo se tak i s katou naihanči. Ta se dnes v okinawském karate cvičí v postoji naihanči dači, některé učebnice uvádějí, že tuto katu provádíme v postavení naihanči dači a jen v tomto postavení je vhodná pro boj. Existují znalci, kteří umí provádět techniky v hlubokém kiba dači. Většině z nás se to ale nepodaří a navíc pozice naihanči dači šetří kolenní klouby. Špatným prováděním technik v karate přetěžujeme klouby a ostatní části těla, kterým nám mají sloužit celý život. (Ludwig 2003)

Tato kata se v dnešním Šotokanu jmenuje tekki šodan a je cvičena v postoji kiba dači. Všimneme-li se provedení kata samotného mistra Funakošiho na dobových filmech, kata je opravdu cvičena v hlubším postoji kiba dači. Domníváme se, že tato změna byla učiněna právě kvůli mladým a silným Japoncům s dlouhými končetinami, kteří tak měli při cvičení správně posilovat dolní končetiny a oblast kyčlí a břicha.

Podíváme-li se dnes na světovou scénu cvičení kata, můžeme zjistit, že každý styl, každý mistr ba i každý jedinec cvičí stejná kata poněkud odlišně. Je to dáno přirozeným vývojem, který začal právě díky nové sportovní a soutěžní koncepci cvičení, vysíláním instruktorů do zahraničí, kteří šířili své interpretace a pojetí kata. Tyto změny považujeme za přirozené, ale jen do té míry, pokud je v kata zachován její původní princip.

Na otázku, proč karate není jednotné ve své formě, co stojí za jeho vývojem a změnami ve formě cvičení kata, odpověděl mistr Kenneth Funakoši, 10. dan, FSKA: *„Když jsem učil karate na Havajských ostrovech, učinil jsem malý experiment. Vzal jsem k sobě šest nejlepších žáků, mistrů karate. Ty jsem delší dobu trénoval a všechny jsem naučil jednu stejnou kata. Po půl roce, kdy jsme se znovu setkali, požádal jsem je, aby naučenou katu zacvičili. Každý z nich ji zacvičil tak, jak*

jsem je ji naučil. Ovšem každý z nich ji zacvičil velmi rozdílně. To je přirozený vývoj nejen v karate, ale i v životě.“

7.4 Změny názvů kata

S formou většiny kata se změnily i jejich názvy. Jména změnil sám mistr Funakoši. Názvy kata se k nám dostaly ústní tradicí. Názvy užívané v minulosti, jako *pinan*, *seishan*, *naiifanchi*, *wanshu*, *chinto* a jiné, z nichž mnohé mají dvojznačný a nejasný význam, vedly k častým chybám ve výuce. Protože se karate stalo japonským bojovým uměním, není žádný zjevný důvod, aby se tyto neznámé a v některých případech nejasné názvy čínského původu uchovaly jen proto, že se užívaly dříve. Proto jsem změnil názvy, jež jsem shledal jako nevhodné. Změnil jsem je podle obrazné povahy popisů kata od starých mistrů a mých studiích těchto kata. (Funakoši 1973).

Tak změnil mistr Funakoši názvy kata pocházející z Číny na japonské názvy. K názvům přidal i filosofický podtext smyslu každé kata. Původní kata *pinan* přejmenoval na *heian* (klidná mysl) a zdůrazňuje, že kdo si osvojil tuto kata, může si být jistý, že se může patřičně ubránit ve většině situací. Proto dal této kata patřičný název. Kata *patsai* byla přejmenována na *bassai* (proniknutí do pevnosti), *kušanku* na *kanku* (dívat se na nebe), *wanshu* na *empi* (letící vlaštovka), *gankaku* (jeřáb na skále), *jutte (jitte)* (deset rukou), *seisan* na *hangetsu* (půlměsíc), *naihanchi* na *tekki* (jízda na koni), katě *jion* zůstal původní název.

Mistr Funakoši byl sám autorem kata *taikyoku* (prvotní příčina) *šodan*, *nidan* a *sandan*, stejně jako kata *ten no*. Mistr změnil i původní pořadí nácviku kata. Kata *heian šodan* byla původně až druhá a jmenovala se tedy *pinan nidan*. *Heian nidan* byla tedy původně první a jmenovala se *pinan šodan*. Mistr pořadí nácviku zaměnil kvůli různé obtížnosti nácviku těchto kata.

Se změnami názvů kata z čínštiny do japonštiny může souviset i vliv doby. Společenské a mezinárodní vztahy se měnily v Evropě i v Asii. Japonsko bylo v té době ve válce s Mandžuskem a chystalo se i do Číny. Japonsko bylo po celá staletí rivalem Číny a její kultury. Po spojení s hitlerovským Německem a fašistickou Itálií

mělo šanci vymanit se z kulturního vlivu Číny. Není divu, že všechno čínské bylo v této době přijímáno v Japonsku velmi negativně. To mohl být jeden z důvodů, proč mistr Funakoši v roce 1936 změnil názvy kata a dal jim japonské názvy. Kata *pinan* se přejmenovala na *heian*, což znamená slovo mír, respektive je to název historického období japonských dějin. Název *naihanchi* se změnil na *tekki* (železný jezdec) a *kušanku* na *kanku*. Tak mistr Funakoši změnil názvy téměř všech kata, jež své žáky učil. Původní názvy kata se v jiných stylech dochovaly až dodnes i v japonských stylech karate, např. ve wado rjú. Wado ryu založil v roce 1934 Hironori Ohtsuka, který byl do té doby žákem mistra Funakošiho (viz Přílohu 8). Názvy kata se v tomto stylu dochovaly díky skutečnosti, že byly mistrem Funakošim změněny až o dva roky později a mistr Ohtsuka tedy pokračoval v tradici původních čínských či okinawských názvů.

7.5 Posilování v karate

Posilování těla hrálo v bojových uměních vždy významnou roli. Zpevněné a vypracované tělo mohlo správně fungovat a podávat vysoký výkon. V okinawském karate existovaly specifické metody posilování. Jednalo se zejména o zpevňování celého těla, aby bylo schopno absorbovat úderu ušetřené v mnoha soubojích se samuraji aniž by bylo nějak poškozeno.

Jak praví sensei Itosu ve svých zásadách, účelem tode je vytvořit tělo tvrdé jako kámen a železo. Ruce a nohy by měly být užity jako špice šípů. Srdce má být silné a odvážné.

K tomu sloužily právě okinawské metody posilování. Využívaly se nástroje jako *kami* (vázy na držení v prstech), *chishi* (kyvadlo pro posílení předloktí a zápěstí), *sashi* (závaží držené v ruce např. při cvičení kata sančin). Pro trénink nohou se používaly tzv. železné vietnamky *tetsu geta*.

Specifickou pomůckou byla *makiwara*. Ta se používala buď jako pevná v zemi či jako závěsná. Ač *makiwara* slouží také k otužování úderových ploch, její primární účel je ovšem jiný – trénink kime. K otužování úderových ploch se užívaly kamenné nádoby (*sunabako*) naplněné různými materiály – od šterku a ž po říční kamínky (viz Přílohu 5).

Tyto pomůcky jsou dodnes používány v tradičních školách okinawate. Do Japonska se dostaly pouze v omezené míře. Jak jediný zástupce z této skupiny se do Japonska dostala pouze makiwara. Japonci pak začali používat spíše pískové pytle, po vzoru pytlů boxerských.

V dnešních školách Šotokan již těžko budeme hledat některou z těchto tradičních pomůcek. Jakýmsi nadstandardem je pytel či makiwara. V době závodění a soutěží již těchto pomůcek není zapotřebí.

7.6 Kobudó

Kobudó jakožto dávný systém boje s různými zbraněmi má původ rovněž na Okinawě a se cvičením karate je velice úzce spjat.

Po zákazu nošení zbraní se okinawané museli nějak bránit proti ozbrojeným japonským samurajům, kteří Okinawu okupovali. Vyvíjel se jednak systém obrany beze zbraně (okinawate) i systém se zbraněmi (kobudó). Tyto zbraně byly vyrobeny podomácku z dostupných předmětů denní potřeby. Jednalo se tak o *sai* (trojzubec vyvinutý pravděpodobně z vidlí), *nunchaku* (cep), *tonfa* (držadlo k točení mlýnským kamenem), *bo* (tyč různých délek). Vyvinul se tak sebeobránný systém, kombinující obranu se zbraní i beze zbraně. Mistři okinawate byli většinou také mistry kobudó. A tak při předávání moudrosti a techniky okinawate předávali zároveň svým žákům i umění kobudó.

I mistr Funakoši byl to tajů kobudó zasvěcen právě mistrem Itosu, tímto všestranným bojovníkem (viz Přílohu 6). Ovšem do Japonska s sebou kobudó nepřivezl. Byl tehdy požádán o ukázky karate a později i o jeho výuku. Tak předával dál systém obrany beze zbraně.

Dnešní Šotokan je tudíž formou cvičení, které zbraně nevyužívá, ačkoli jsou některé techniky boje se zbraní obsaženy v kata. Jedná se o kata *jitte* (*jutte*), jejíž část se cvičí jako obrana proti útoku tyčí a následují i techniky se zbraní, která se protivníkovi odejme.

Systém kobudó se nadále cvičí v tradičních školách okinawate na Okinawě jakožto součást dědictví umění pocházejícího z tohoto ostrova.

8. HISTORIE PÁSU A JEHO PŘEDÁVÁNÍ

Abychom lépe pochopili vznik a odevzdání pásu, musíme se vrátit do doby Buddhy Šákjamuniho, když dosáhl osvícení pod stromem bódhi.

Buddha po několik let putoval Indií. Jednoho dne se procházel po břehu Gangy. Najednou uviděl mrtvolu mnoha lidí, kteří se stali oběťmi epidemie. V té chvíli Buddha uvažoval: „Lidská bytost trpí, protože se stává obětí svých pěti smyslů, a tím vytváří utrpení, odmítání, odpor, výběr, dobro a zlo.“ Po tomto satori se rozhodl poděkovat mrtvým za poučení. Posbíral zbytky rubášů z mrtvých těl a udělal z nich jakousi tógu, kterou si oblékl. Tento plášť, kterým přikryl svůj oděv, se stal kesou, předmětem víry. Sútry vypráví, že Buddha Šákjamuni odevzdal svou kesu Mahákášjapovi a tato kesa byla odevzdávána až k Bodhidharmovi, 28. patriarchovi, následníku Šákjamuniho.

Kolem 14. a 15. století se objevil pás v té podobě, jakou známe dnes. Vznikl po vzoru kesy. Objevila se i úcta k pásu a mistr odevzdával tento pás při buddhistickém náboženském obřadu. Odevzdáním pásu odevzdával i svou mysl a mysl všech mistrů jeho linie.

V té době existoval jen bílý a černý pás. Žák, jenž nosil bílý pás, měl vůli praktikovat, očišťoval své tělo i svou mysl, a když byl připraven, mohl přijmout pravý odevzdaný pás, symbol autentičnosti dó, cesty. Od tohoto pásu se nesměl odloučit.

Mnozí adeпти karate nebo judo nosili pás, často pod blůzou. Byl to předmět jejich úcty, duch mistra a budó. Nošení pásu jim pomáhalo napravovat své chování a mít v úctě všechny věci.

Mistři karate z Okinawy navštěvovali zenové chrámy a mnichy. V té době byli mnozí budóka vysvěceni na zenové mnichy a oblékli kesu. Budó zduchovnělo a dódžó se staly k nerozeznání podobné zenovým a šintoistickým chrámům. Cesta sjednocení mysli a těla se začala odlišovat od cesty válečníka v okinawate.

O tři století později se Kušankův žák Sakugawa (1733 – 1815) stal jedním z největších mistrů karate. Nosil sešíváný pás na způsob kesy a odevzdal jej. I Jigoro

Kano, zakladatel judo nosil pás a odevzdával jej. Dnes se jen těžko dovíme, kdo navrhl a ušil pravý pás, odvozený od kesy, protože odevzdání se dělo ústně. Až od 18. století začínáme mít informace.

Ať je to jakkoliv, kesa a pás se odvozují od rubáše. Ze znečištěné látky může vzniknout nejvyšší cíl praktikujícího. A z mysli začátečníka se může zrodit mysl moudrosti, síly a soucitu. V té době se černý pás neodevzdával jako stupeň. Mistr, který jej odevzdával adeptovi, k němu promluvil takto: „Dnes se stáváte skutečným adeptem cesty. Musíte se vzdát všeho a zasvětit se studiu dó. Chraňte neustále tento pás, pečujte o něj a oblékejte jej s úctou, protože jeho prostřednictvím se přenáší mysl mistrů.“

V Číně a Japonsku byli na jedné straně ti, kteří odevzdávali pás jako pokračování kesy, a na druhé straně ti, kteří tento pás napodobovali a udělali z něj symbol stupňů a zásluh. Tato poslední forma odevzdávání se rozšířila.

Když do Evropy přišlo karate nebo judo, všichni ctili černý pás a záviděli jeho nositelům. Mysl byla čistá. Později se černý pás stal synonymem síly a boje. Zajímali už jen menšinu lidí: ty, kteří si oblíbili bojové sporty.

Když se kdysi mluvilo o nositeli černého pásu, říkalo se o něm, že je silný, moudrý, disciplinovaný, jemný, ovládá sebe sama. Dnes budó upadlo v zapomnění a někteří opravdoví mistři mají velké potíže s odevzdáváním a výchovou adeptů, kteří se zapsali do jejich dódžó. (Kaisen 1992)

A tak se získání černého pásu stalo cílem pro téměř každého karatisty. S přijetím japonského systému barevných pásů může tak každý stoupat po pomyslném žebříčku své lepší se technické vyspělosti. Dříve se na Okinawě černý pás uděloval po dlouhých letech tréninku a po získání dobrého charakteru bojovníka. Dnes se černý pás nezřídka uděluje i patnáctiletým dětem. Jsou k tomu zřejmé důvody. Na soutěžích totiž vypadá mnohem lépe, když mistrovskou kata zacvičí sportovec s černým pásem, než když tu samou kata zacvičí sportovec s nižším barevným pásem. Subjektivní hodnocení rozhodčích je jistě tímto faktem ovlivněno. Aby se vyhrávalo na soutěžích, jsou udělovány černé pásy. Technicky mohou být tito cvičenci dobře vybaveni, ovšem jejich černý pás nemusí odrážet hlavní stránku bojového umění, totiž správný charakter a skvělé sebeovládání. Kolikrát na soutěžích můžeme

pozorovat sportovce s černými pásy, jak po prohraném zápase nadávají a rozhazují ve vzteku své věci, či pláčou, že neobsadili to vytoužené místo, na které tak dlouho trénovali. Jejich černý pás se už nepodobá pásům předaným starými mistry jako dědictví linie. Dnešní černé pásy jsou prostředkem ke sportovní kariéře a výhrám v soutěžích.

8.1 Změny v systému udělování stupňů technické vyspělosti

Systém udělování žákovských a mistrovských stupňů, jak je známe dnes, je výlučně japonská záležitost. Původně na Okinawě znaly pouze dva pásy, bílý a černý. Bílý představoval začátečníka, černý mistra. Toto mělo i svou filosofii. Bílá barva značila čistou mysl, s níž začátečník přišel, aby se naučil techniky karate. Bílý pás postupem času sám měnil barvu podle toho, jak často a intenzivně adept trénoval. (šlo v podstatě o to, že se pás nepral a byl čím dál tím špinavější). Tak po letech cvičení pás získal tmavou až černou barvu, znak naplnění původní začátečnické mysli správnými technikami a pohyby karate. Černý pás musel být udělen mistrem, který poznal, že adept je již připraven postoupit dále a začít se věnovat pokročilým, mistrovským technikám. Zase s chodem času se černý pás postupně opotřebovával a získával tak zpět bílou barvu, značící opět začátečnickou mysl, ke které se mistr karate musí vrátit, aby se jeho cvičení stalo přirozeným. Uzavírá se tak pomyslný kruh, kdy se mistr vrací ke své původní začátečnické mysli a stává se mistrem opravdovým.

Na Okinawě se rovněž nevykonávaly žádné oficiální zkoušky na bílý či černý pás. Mistr sám na svém žákovi poznal, jestli se lepší a do jaké míry je již zralý na mistrovský stupeň.

Oproti tomu byl v Japonsku zaveden „klasický“ páskovací systém, který se praktikoval u ostatních bojových umění. Je to systém v základě rozdělený na kyu (žákovské stupně) a dan (mistrovské stupně). Žákovských stupňů je podle různých asociací osm až deset. Ty jsou rozděleny barevnými pásy, začínající bílou barvou a čím vyšší stupeň cvičenec dosahuje, získává pás tmavší barvy. Po dosažení hnědého pásu (1. kyu) může po určitém časovém období (zpravidla jeden rok) cvičenec

podstoupit zkoušku na mistrovský stupeň (1. dan). Danů je rovněž podle různých asociací pět až deset. Na každý dan se rovněž vykonává zkouška. Desátý (či nejvyšší dan podle asociace) se zpravidla udílí čestně v pokročilém věku po velkých zásluhách za rozvoj karate. Některé asociace uznávají jako nejvyšší stupeň pátý dan, neboť to byl nejvyšší stupeň, který udělil sám mistr Funakoši jednomu ze svých žáků. Jiné asociace uznávají desátý dan jako nejvyšší podle systému převzatého z juda.

Kancho Hirokazu Kanazawa, 10. dan SKIF odpovídá, proč jsou pásy rozděleny podle barvy: *„Barevné pásy byly zavedeny a jsou udržovány kvůli motivaci. Dnes, kdy karate začíná cvičit spousta dětí, musíme hledat motivaci, abychom je u cvičení udrželi. Proto jsou pořádány soutěže, i systém páskování je pro děti motivací. Postupně každou zkouškou mohou i oni samy pozorovat své pokroky a další zkouška je pro ně motivací a dalším krokem k černému pásu.“*

Navíc však existují další, mladší a také odlišné tituly. Jedná se o tituly renši, kjoši a hanši, které se vztahují spíše na roviny vědomí a většinou je lze dosáhnout ve třicátém, čtyřicátém a po padesátém roce života, ačkoli existují i výjimky.

Renši znamená, že nositel již dosáhl „vnějšího ovládní“, tzn., že jeho technika je bez kazu. Jošitaka Funakoši obdržel tento titul krátce před smrtí. Renši mohl zpravidla asistovat učiteli, ale nemohl si otevřít vlastní dódžó. Kjoši je titul označující vnitřní ovládní. Znamená, že nositel je po vnitřní stránce, tj. psychické stránce, na velmi vysoké úrovni. Pochopitelně takovýto člověk má i vnější ovládní, tj. jeho technika je brilantní. Člověk musel být nejprve renši, aby mohl dosáhnout titulu kjoši.

Hanši znamená „spojení vnějšího a vnitřního ovládní.“ Toto spojení teprve vytváří dokonalý typ bojovníka, člověka, kterého nic nevyvede z míry a reagujícího v bojové situaci s podobnou samozřejmostí, s níž jsme např. my schopni intuitivních reakcí (otevření očí, rozsvícení světla aj.), na které nemusíme myslet. Dokonalá technika bez vnitřního ovládní zpravidla nestačí, což dokazuje řada příkladů z minulosti, kdy duševní nadhled byl často nadřazen brilantní technice a kdy člověk s dokonalou technikou se nechal „nachytat“ někým, kdo ho uměl chytit do pasti. Nebezpečí, které je skryto v technických a jiných stupních je spojeno s hypertrofií

ega, neboť si člověk může mylně myslet, že je s každým stupněm lepší a lepší, což vede ke zpomalení vývoje namísto k nabytí skromnosti. (Král, 2004)

Tyto tituly jsou rovněž spjaty s tradicí původních japonských bojových umění a na Okinawě nebyly známy.

9. FILOSOFICKÉ ZMĚNY

9.1 Změna významu znaku „kara“

Pojem „kara“, jak je užíván v písemném označení pro karate, které bylo zvoleno mistrem Funakoši, znamená „prázdný“. Již na Okinawě bylo pro ně užíváno písemné označení (*to*), které se vyslovovalo kara, ovšem znamenalo „cizí, „čínské“. Mistr Funakoši změnil později v Japonsku písemné označení na jeho dnešní význam. (Lind 1996)

Karatedó je osobité bojové umění s původem na Okinawě. Ačkoli bylo v minulosti zaměňováno s čínským boxem kvůli významu znaku kara (prázdný), který se po staletí četl jako „čínský“, studium a cvičení mistrů a expertů, skrze které bylo toto umění živeno a zdokonalováno a zformováno do jednotného bojového umění, kterým je dnes, se odehrávalo výhradně na Okinawě. A proto můžeme bez jakéhokoli zkreslení karate označovat jako okinawské bojové umění.

Můžeme se ptát, proč se znak kara (čínský) zachoval po tak dlouhou dobu. Myslím si, že v dávných časech byl vliv čínské kultury v Japonsku na svém vrcholu a mnoho mistrů bojových umění odcestovalo do Číny, aby zde trénovali čínský box. Díky svým novým znalostem pak mohli pozměnit stávající bojové umění zvané okinawate eliminací špatných prvků a přidáním prvků dobrých, a tak jej přetvořit v elegantní umění. Možná, že považovali znak kara (čínský) za nový vhodný název. Až dodnes, dokonce i v současném Japonsku existuje mnoho lidí, kteří jsou ohromeni čímkoli zahraničním a tak si není těžké představit velkou úctu pro cokoli čínského, která v té době na Okinawě převládala. Na základě poznatků této historie můžeme důvod pro výběr znaku kara (čínský) označit čistě jako případ exotičnosti. (Funakoši 1973)

Funakoši podle tradice též v minulosti používal znak kara (čínský). Ovšem kvůli častému zaměňování s čínským boxem a faktu, že toto okinawské bojové umění může být považováno za japonské, bylo nevhodné a v určitém smyslu ponižující pokračovat v užívání znaku kara (čínský) v názvu tohoto bojového umění. Z tohoto důvodu a navzdory mnoha námitkám upustil od užívání znaku kara (čínský) a nahradil jej znakem kara (prázdný).

9.2 Význam znaku kara (prázdný)

První konotace znaku kara (prázdný) značí, že karate je technika, která umožňuje člověku bránit se holýma rukama a pěstmi beze zbraní.

Druhým vedlejším významem znaku je, že jako zrcadlo, které vše bez zkreslení odráží, či jako tiché údolí, ve kterém zní ozvěna zvuku, musí se ten, kdo studuje karate-do, očistit od sobeckých a špatných myšlenek, protože pouze s čistou myslí a čistým svědomím může pochopit to, co přijímá.

Dále ten, kdo studuje karate, musí vždy usilovat o to, aby byl uvnitř pokorný a navenek vlídný. A když se rozhodne postavit se za spravedlivou věc, pak musí mít odvalu, vyjádřenou ve rčení: „I když bych měl milión nepřátel, stejně to učiním!“ A tak je jako zelený stonek bambusu: prázdný (kara) uvnitř, rovný, nesobecký, vlídný a mírný. Tento samý význam je též obsažen ve znaku kara ve slově karatedó.

A nakonec, ve své základní podstatě, vesmírná forma je prázdnotou, a tak prázdnota sama je formou. Existuje mnoho druhů bojových umění – džuudo, kendo, sodžitsu (technika boje s kopím), bodžitsu (technika boje s tyčí) a jiné, ale v základní rovině spočívají všechna tato bojová umění na tom samém základu jako karatedó. Nemusíme přehánět jestliže říkáme, že původní význam karate-do je stejný jako v ostatních bojových uměních. Forma je prázdnotou, prázdnota je formou. Znak kara (prázdný) v karate-do má stejný význam. (Funakoši 1973)

10. NÁVRAT KE KOŘENŮM KARATE

V této kapitole se nemůžeme nezmínit o skutečnosti, že neexistovali pouze žáci, kteří následovali pouze novou, sportovní cestu. Byli to oddaní žáci mistra Funakošiho, kteří následovali a šířili jeho odkaz až do své smrti. Jedná se zejména o mistry Shigeru Egamiho, mistra Tsutomu Ohshimu a mistra Genshina Hironishiho. Všichni byli přímými a jedněmi z nejstarších žáků mistra Funakošiho ještě spolu a mistrem Nakajamou. Všichni čtyři sdíleli společnou věc, a to angažovanost v začátcích JKA. Ovšem první tři zmiňovaní brzy poznali, jakou cestou se chce JKA vydat a její řady opustili. Chtěli se dál hlásit k odkazu mistra Funakošiho a jeho koncepci karate-do jako starého bojového umění se všemi filosofickými (a tím i trochu mystickými) atributy. Tito tři mistři jsou dnes známí hlavně díky své organizaci Shotokai, založené ve Spojených státech. Porovnáme-li způsob jejich cvičení se způsobem cvičení mistra Funakošiho, zjistíme, že se jedná téměř o identický způsob provedení postojů, plynulosti a měkkosti technik, tak odlišných od pojetí od mistrů sdružujících se v JKA.

Co se týče mistra Nakajamy, kromě těchto tří jeho vrstevníků potkal podobný osud neshod a názorové nejednotnosti i ostatní, mladší mistry, kupříkladu mistra Kanazawu. Od mistra Nakajamy, který jako první předvedl odchýlení se od tradice, se pak nesla nešťastná tradice názorových neshod vyústujících v odchod žáků, kteří si zakládali své vlastní školy a asociace. Tím vznikla i spousta interpretací a vlastního pojetí cvičení a filosofie, ačkoli tyto mistři byli příliš mladí na to, aby šířili dál opravdovou původní tradici. I od japonských mistrů v Americe a v Evropě odcházeli žáci aby si založili své vlastní dódžó jako zdroj obživy a šířili tak dál překroucené znalosti získané od Japonců.

Na příkladu mistra Kanazawy můžeme uvést příklad dalšího štěpení organizací od JKA. Tehdy došlo víceméně k nedorozumění mezi mistrem Kanazawou a shihanem Nakajamou. Na základě událostí, které vedly k vyloučení mistra Kanazawy z JKA, mistr Kanazawa zakládá svou vlastní asociaci, SKIF. K ní se pak přidávají další cvičenci a mistři, k nelibosti původní organizace JKA a mistra Nakajamy.

SKIF byla postavena na ideálech karate, které směřuje k vlastnímu rozvoji skrze lidskost, založené na konečné pravdě přirozeného světa. Rozhodl jsem se hledat cestu karate založenou na univerzální pravdě. (Kanazawa 2003).

Kanazawa ovšem nebyl jediný, kdo odešel od JKA. Různí mistři měli různé důvody. Ať to bylo již zmíněné nedorozumění, či nesouhlas s praktikami JKA a navrácení k původním ideálům předaných mistrem Funakošim, vznikla spousta asociací se svými pravidly, technikami, zkušebním řádem. Díky tomuto vývoji se karate mohlo rozšířit mezi mnoho lidí a národů. Také my jsme vděční, že nyní karate můžeme cvičit.

Věříme, že i profesionální instruktoři, kteří prošli tvrdým výcvikem za dob mistra Nakajamy či měli sami to privilegium cvičit pod samotným mistrem Funakošim, jsou dnes dobrými mistry předávajícími pravý odkaz karate. Již zmíněný mistr Kanazawa, dnes již jediný žijící karateka, jež opravdu trénoval s mistrem Funakošim, může být tím pravým dokladem. Ač založil svou vlastní asociaci s vlastními pravidly, čímž vlastně porušil pradávную tradici, předává to, co převzal od mistra Funakošiho. Jeho filosofie cvičení je taková, kdy existují tři formy tréninku karate. Je to kihon - cvičení základní techniky, cvičení kata a cvičení kumite. Tyto tři prvky se slučují do tréninku, jež má vytvořit harmonii, soulad. Kihon se cvičí proto, aby byl člověk v harmonii sám se sebou. Kumite se cvičí kvůli harmonii s ostatními lidmi. Kata se cvičí, aby byl člověk v harmonii s přírodou.

Kancho Hirokazu Kanazawa, 10. dan SKIF, přímý žák mistra Gičina Funakoši, v jednom z mnoha rozhovorů objasňoval úlohu sportovního aspektu ve cvičení karate. (volně přeloženo z angl.): „*Sportovní aspekt je dnes součástí karate, hlavně pro děti. Ty jsou od přírody soutěživé a nebylo by správné odírat jim určitou formu soutěžení. Proto se pořádají soutěže pro mládež. Ovšem musí se stále zdůrazňovat fakt, že soutěžení není cílem v karate, že je to jen jedna etapa ve vývoji cvičence. Základem pro karate je cvičení základních technik a kata.*“

Na tomto příkladu můžeme pozorovat, že opravdu osvícený mistr se správnou filosofií může i přes veškeré formální změny bojového umění předávat dál ten správný odkaz dávných mistrů.

10.1 Cíle a prostředky cvičení

Vezmeme-li v úvahu, že karate, stejně jako všechno ostatní prochází svým vývojem a změnami, ať už k lepšímu či horšímu, musíme pak respektovat skutečnost, že do původního systému starého bojového umění byl přidán a zaveden sportovní prvek. Jednoduchou dedukcí a sledováním vývoje karate na japonských ostrovech můžeme zjistit, že pro rozvoj sportu a sportovního zápasu bylo stěžejním zavedení kumite do systému výuky. Pro finální závodní formu sportovního zápasu to pak bylo zavedení zvláště džiu kumite, volného sparingu. Zkombinujeme-li tuto tezi s faktem, kdy se kumite jako forma tréninku chápe jako cvičení pro rozvoj harmonie mezi lidmi, není proti kumite co namítat. Chápeme-li ovšem tento celek z hlediska hlubší filosofie, musíme konstatovat, že ke cvičení džiu kumite, jako vrcholné formy kumite, je zapotřebí téměř dokonalé techniky, taktiky a psychické vyzrálosti bojovníka.

Všech těchto prvků může dobrý bojovník dosáhnout za mnoho let cvičení správného karate se svou pradávou filosofickou podstatou. Mnozí cvičenci takového mistrovství nemusí dosáhnout ani za celý svůj život. Pokud se ale někomu podaří dosáhnout tohoto stupně mistrovství (předpokládejme, že na takové úrovni byli mistři Funakoši, Itosu, Azato a mnoho jiných), ten jistě prošel tím správným technickým vývojem, a stejně tak musí být na takové psychické a filosofické úrovni myšlení a vnitřní harmonie, kdy dosáhl toho stupně, v němž pro něj cvičení představuje hlavní podstatu bojových umění - rozvoj správného charakteru a boj s největším protivníkem, vlastním egem. Jedná se tedy o boj sám se sebou, s vlastními slabostmi a špatnými vlastnostmi. Potom musí každý sám usoudit, že veškerý boj s jiným protivníkem je nadbytečný a že vlastně džiu kumite, jakožto „uměle“ vytvořenou formou tréninku, podporující de facto sobecké myšlenky a porušující jednu ze zásad karate, jež říká „v karate není prvního útoku“, (toto je princip kumite, kdy jeden útočí a druhý se brání), tento druh tréninku vůbec nepotřebuje. Uzavírá se pak pomyslný kruh, kdy se i sama vrcholná technika ztrácí v pravé podstatě cvičení. Naplňuje se tak filosofická myšlenka, kdy forma (v tomto případě kumite) se stává prázdnotou, a prázdnota (nepotřebnost cvičení kumite) se stává formou.

Vezmeme-li do důsledku i filosofii mistra Kanazawy a uvážíme, že člověk sám (i se svou harmonií, kterou by měl rozvíjet cvičením kihonu) i ostatní lidé (s nimiž se má rozvíjet harmonie pomocí cvičení kumite) jsou součástí přírody, dojdeme k poznatku, že ke cvičení pro harmonii s přírodou a tudíž i všemi jejími součástmi je nejdůležitější cvičení kata. Potvrzujeme tak dávnou teorii i praxi okinawských mistrů, kteří nám odkaz pravého karate zachovali a předali právě ve formě kata.

11. ZÁVĚR

V této bakalářské práci se zabýváme změnami karate, stylu Šotokan. Tento styl byl v České Republice přijat jako oficiální škola v roce 1970. Tato škola nás provází na naší cestě, kterou jsme si zvolili. Sledováním vývoje a s ním i změn ve cvičení jsme si mohli vytvořit představu, jak a proč se dnes karate cvičí právě tímto způsobem, proč vlastně cvičíme kata, kihon a kumite a jaké jsou cíle cvičení. Změny a jejich příčiny nás mohou dovést k zamyšlení, na kterou část cvičení se máme zaměřit, chceme-li dodržet a zachovat tradiční cestu a pochopit cíl cvičení a našeho dlouholetého snažení. Zjistili jsme, že mnoho mistrů a sportovců se mylně domnívá, že právě sportem a jeho rozvojem se hlásí ke staré samurajské tradici.

Srovnáním sportu a budó si rovněž každý cvičící může zvolit tu správnou cestu, kterou se chce ubírat.

12. SHRnutí

V této bakalářské práci se zabýváme změnami karate, které nastaly na počátku dvacátého století. Náš výzkum ukazuje, že v karate došlo k mnoha změnám. Změny technického rázu má nejvíce na svědomí syn mistra Funakošiho, Gigo Funakoši. Za změny v koncepci tréninku, uvedení karate jako sportu a přetvoření sebeobránného systému v soutěžní systém je nejvíce odpovědný Masatoši Nakajama a jeho vyškolení instruktoři. Nakajamovi a jeho instruktorům také vděčíme za celosvětové rozšíření karate. Mistr Funakoši provedl nejvíce změn ve filosofickém přístupu a dal všem neznámým pojmům japonské názvy.

13. DISKUSE

V naší práci jsme zjistili, že karate od počátku dvacátého století doznalo mnoha změn. Původní smrtící okinawské umění, sloužící k přežití a odrážení smrtících útoků bylo postupně přetvořeno v mírumilovné umění, jehož primárním cílem je budování a rozvoj správného charakteru člověka.

Přispěly tomu společenské změny na Okinawě i v celém Japonsku. V této době již nebylo třeba požívat smrtelné techniky k přežití, protože žádné nebezpečí už nehrozilo a nebylo třeba odrážet útoky samurajů. Společenské a politické změny byly rovněž příčinou návštěvy mistra Funakošiho v Tokiu. Ten předvedl Japoncům okinawské umění okinawate.

Okinawate bylo ještě před příchodem na japonské ostrovy zařazeno do školních osnov na okinawských školách, aby podporovalo správný tělesný rozvoj okinawských žáků. Do osnov je zařadil učitel mistra Funakošiho Anko Itosu, a to v podobě kata.

Na japonských ostrovech, kde bylo představeno mistrem Funakoši, dostalo karate zcela novou podobu. Cvičilo se hlavně kvůli tělesnému rozvoji a kvůli své filosofické podstatě, kterou mistr Funakoši především zdůrazňoval.

Protože pominul důvod cvičení kvůli smrtelné sebeobraně, hledali Japonci nové způsoby realizace tohoto umění. Přetvořili tak karate ve sportovní disciplínu a později jej rozšířili po celém světě. Tomuto sportu se dnes věnují milióny lidí ve všech zemích světa.

Velkým přínosem cvičení karate je rovnoměrný rozvoj celého těla. V karate jsou používány svaly horních a dolních končetin a všechny svaly trupu. Pohyby v kloubech jsou prováděny ve velkém rozsahu, pohyby celého těla jsou vedeny do všech směrů. Tímto způsobem se tělo může rovnoměrně rozvíjet. Cvičení kata, kihonu i kumite je koordinačně velmi náročné. Není tak kladen důraz jen na tělesnou stránku, ale i na rozvoj motorické paměti. To může být jeden z faktorů, který potvrzuje teorii, že karate cvičené po celý život přispívá k dobrému zdraví a intelektuální svěžesti.

Ač karate dnes ztrácí svou filosofickou podstatu, závodní forma upoutává mnoho sportovců. Soutěže v karate jsou motivací pro mladé i starší cvičence. V karate se může soutěžit i v pokročilém věku, neboť soutěžní kategorie kata nevyžaduje takovou fyzickou připravenost jako soutěže kumite.

Sportovní aspekt přilákal ke cvičení mnoho dětí. Právě soutěže, napětí z výher a závodní atmosféra jsou pro děti velkou motivací. Filosofický podtext mohou děti jen těžko chápat, a tak se věnují sportování. Tím vytváří obrovskou základnu jednak pro již zmiňovaný sport, někteří pak mohou při správném cvičení ovšem objevit i původní hodnoty, obsahující filosofické prvky a mohou se cvičení karate věnovat po celý život jako své životní cestě.

Karate jako sport se stává zaměstnáním pro trenéry, kteří školí špičkové závodníky. Díky celosvětovému rozšíření karate mohou ti nejlepší reprezentovat svou zemi v zahraničí. Dříve tajné okinawské umění ve své sportovní formě přispívá k rozvoji dobrého charakteru lidí na celém světě. Díky celosvětovému rozšíření mohou lidé přejímat hodnotné prvky východních kultur a náboženství. Otázkou však je, kolik mistrů a cvičenců cvičí opravdové karate a osvojují si ty správné ideály. To je jedna z nevýhod sportovního pojetí, kdy sportovními ambicemi cvičenec podoruje růst svého ega, místo aby se snažil o pravý opak, což je původním posláním cvičení karate.

Při výuce japonských žáků změnil mistr Funakoši názvy technik a kata z okinawštiny či čínštiny do japonštiny, aby byly lépe srozumitelné. Tyto japonské názvy jsou dnes rozšířeny a užívány karatisty po celém světě.

Ač můžeme být k některým provedeným změnám skeptičtí, musíme připustit fakt, že takto přeměněné karate se dostalo i do naší země. Díky společenským změnám po roce 1989 máme vazbu na japonské mistry, kteří nám předávají i původní filosofické hodnoty, ačkoli karate je zde rozvíjeno primárně jako sport. I v takto metamorfovaném umění nacházíme tradiční hodnoty a po vzoru japonských mistrů se můžeme věnovat tradičnímu pojetí, zdůrazňujícímu karate jako životní cestu, díky níž můžeme dosáhnout dobrého zdraví až do vysokého věku.

14. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

FUNAKOSHI, G.: *Karate do Kyohan*. Tokio: Kodansha International, 1973

KAISEN, R.: *Budo dharma neboli poučení samuraje*. Praha: CADPRESS, 1992

KANAZAWA, H.: *Karate, My Way of Life*. Kendo World Publications Ltd., 2003

KRÁL, P. a kol.: *Karate. Učební texty pro trenéry 3. a 2. tříd*. Praha: Olympia, 2004

KURFÜRST, Z: *Mistři karate. Osudy a příběhy*. Praha: Temple, 2003

LIND, W. : *Tradice karate*. Brno: Comenius, 1996

LUDWIG, D.: *Okinawské karate*. Praha: Temple, 2003

NAKAJAMA, M. : *Best karate 1 – 5*. Praha: Fighter's publications 2007

NAKAJAMA, M.: *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994

Soutěžní řád Českého svazu karate

Citáty z osobních rozhovorů s mistry karate

Internet: www.skif.jp

www.shotokai.com

www.chowdanet.com

www.youtube.com

15. Přílohy



Příloha 1: *Velký učitel Gičín Funakoši*



Příloha 2: *Gičin Funakoši při návštěvě univerzitního dódžó v Tokiu*



Příloha 3: *Masatoši Nakajama se svými univerzitními žáky (zleva Kanazawa, Mori, Nakajama, Okazaki, Fujimoto)*



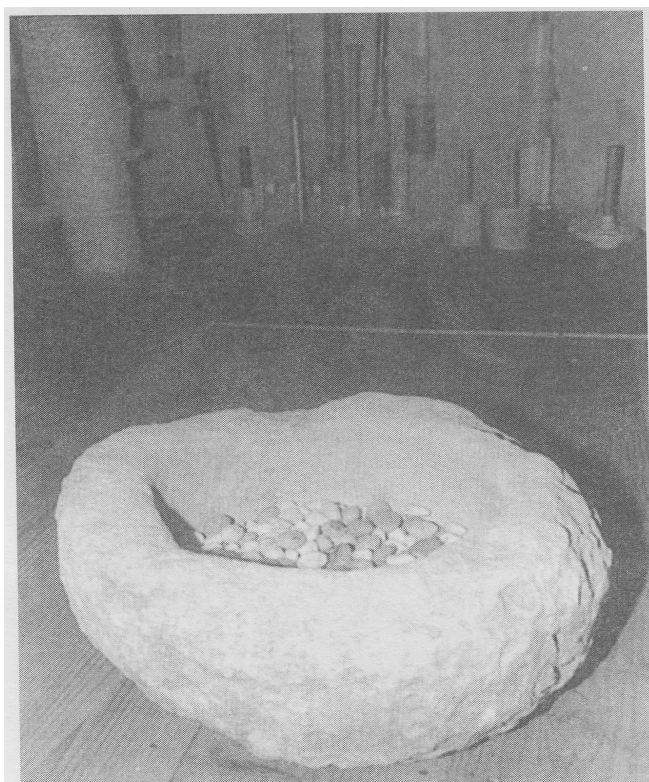
Příloha 4: *Masatoši Nakajama před dódžó JKA ve filmovém centru Yotsuya, Tokio*



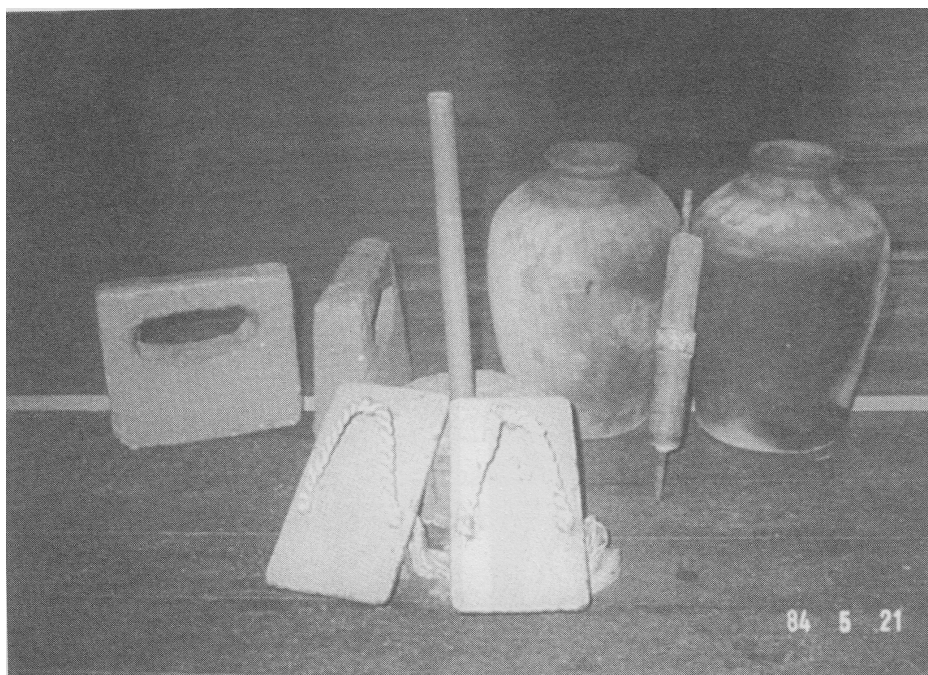
Ukázka z natáčení filmu o karate



Příloha 5: Tradiční okinawské tréninkové pomůcky – sunabako, kami, sashi, chishi



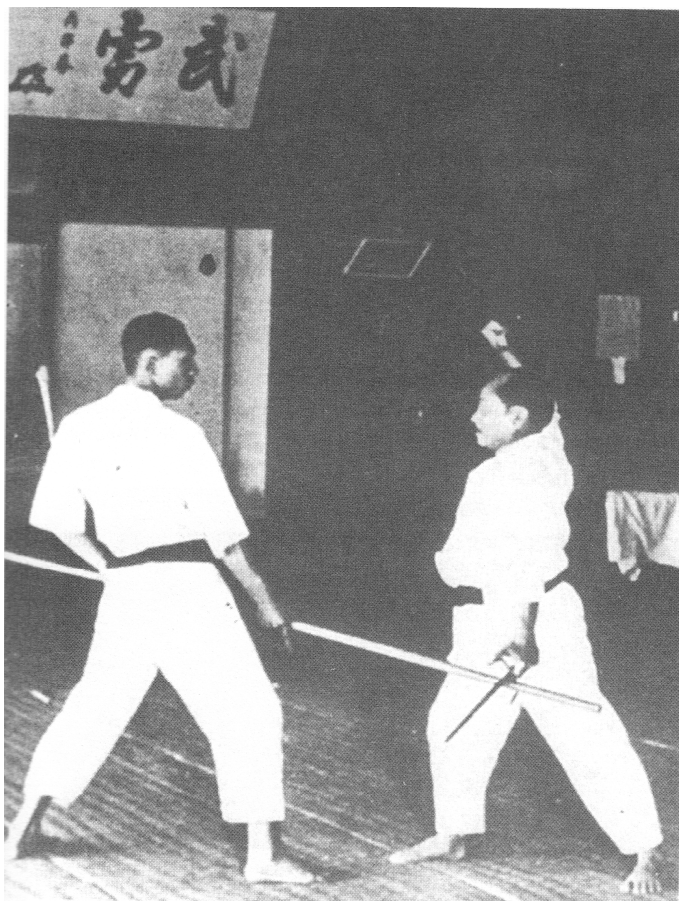
Sunabako



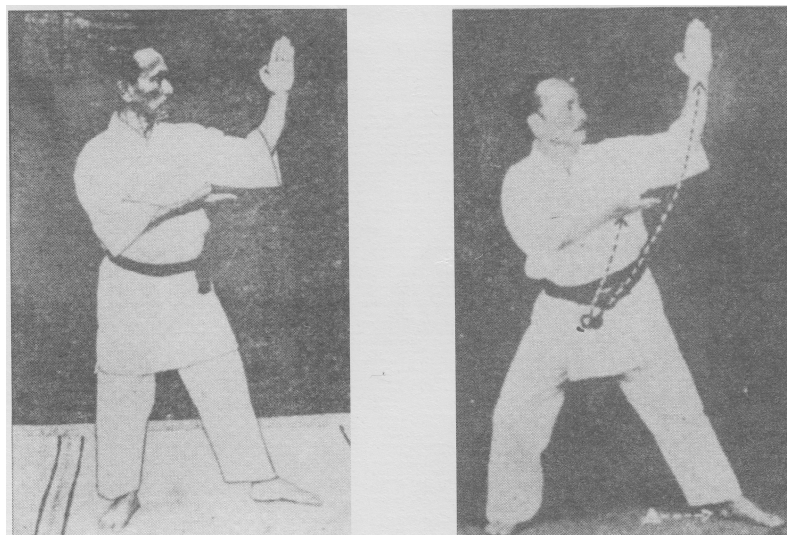
Další okinawské tréninkové pomůcky



Ukázka cvičení s kami



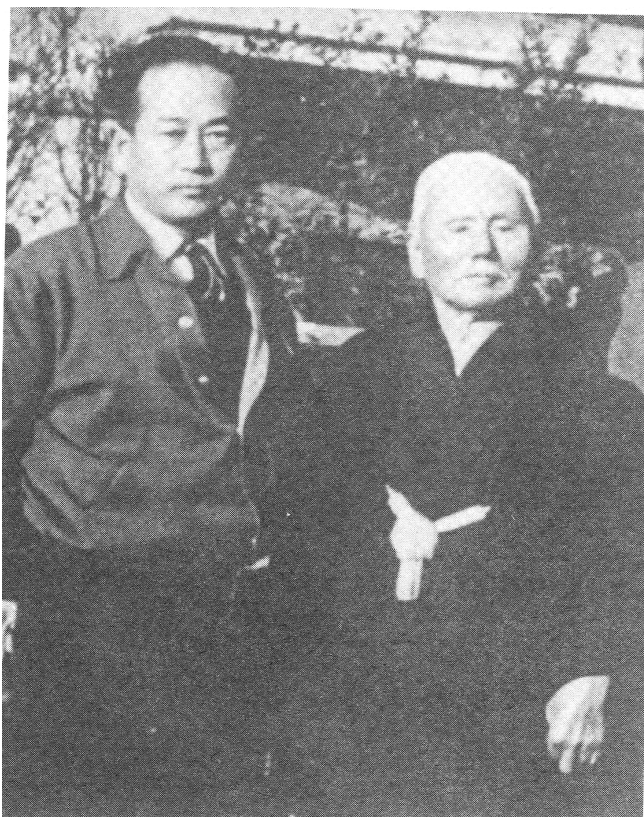
Příloha 6: *Gičín Funakoši při tréninku kobudó*



Příloha 7: *Mistr Funakoši provedl i změny v kata. Zde kata kanku dai.*



Příloha 8: Mistr Funakoši předává ocenění Hironori Ohtsukovi, zakladateli Wado ryu.



Gičín Funakoši a Masatoši Nakajama