

Interjú Shihan Nishidával

Fordította: Takács Andrea 1.dan



Kérdés: Ahhoz, hogy úgy érezzük, a lelkünk és a testünk abszolút egy, mélyen le kell ásnunk önmagunkba. Úgy gondolom, hogy ez a Budo.

Az ember egyik lényeges tulajdonsága, hogy szüksége van a fizikai teljesítmény érzésére. Ez a teljesítményérzet az edzésen elérhető.

Korábban a karate független volt az életkortól. Az ember eldöntötte, hogy karatézni akar és lelkesen tette is azt. Viszont azoknak az embereknek, akik nem nagyon bíznak fizikai erejükben, nem kell-e összeszedni a bátorságukat ahhoz, hogy a kyokushin ajtaján kopogtassanak? Különösen igaz ez a 30-as 40-es éveikben járókra, nem?

NISHIDA: Bizonyára vannak, akik így gondolják. De például, ha valaki kezdetben csak 10 fekvőtámaszt képes megcsinálni, nem probléma, amennyiben célul tűzi ki, hogy 1 hónap múltán 15-öt, 2 hónap múltán 20-at fog csinálni.

Ez egy valós példa volt a saját dojomból, de arra is volt példa, hogy az újonnan beiratkozott nyolc évesek 10-et sem tudtak nyomni. 5-6 után összerogytak. De! Mindig csak eggyel nyomjon többet, mint előtte. Ha most 5-re képes, következő alkalommal csináljon 6-ot. Ha valaki követi ezt az elvet, fél év múlva képessé válik 100 fekvőtámasz elvégzésére is.

Természetesen a gyerekek és a felnőttek esetében a hormonok másképp működnek, ezért a fizikai képességek talán nem olyan hirtelen növekednek meg a középkorúak esetében, mint a gyerekeknél. De a rendszeres edzés feltétlen velejárója, a testi erőnlét növekedése, a szív- és tüdő-kapacitásának emelkedése.

E mellett az edzés végi teljesítmény-érzet szavakkal kifejezhetetlen felfrissülést ad. Persze, mielőtt az ember elindul edzésre, többé-kevésbé tusakodik magával a menést illetően, stresszben van. Például a nyári melegben egy izzasztó edzés gondolata nem túl üdítő. Azonban ezen túljutva az edzés utáni teljesítmény-, illetve megelégedettség-érzés semmi másra át nem váltható. Az ember lényegénél fogva vágyik az úgynevezett teljesítmény-érzetre, s ezzel elmondható, hogy egy lelkileg kiteljesedő dologra vágyik. Az élet a győzelmet, a gyarapodást, a fejlődést állítja szembe a lustasággal, a stresszel. Ezt állhatatosságnak nevezik. De nem a lustaság, a stressz elkerülése a fontos, hanem ezek legyőzése, ami fokozza az életerőt.

Kérdés: Úgy gondolom, hogy a „training” (edzés angolul) és a „keiko” (edzés japánul) fogalmak különbsége a testi szint és a lelki (szellemi) szint közti különbség. Egyébként az euro-amerikai sportban a „training” és a karatében a „keiko” fogalma, úgy érzem, mintha más volna.

NISHIDA: Hogy pontosan miben különbözik, azt nehéz megmondani, de a „training” szint esetén elmondható, hogy a test áll a középpontban. A „training” szint az, ami a testet tartja a legfőbbnek, az eredmények látható formáját hajszoja. Épp ezért a „training” fogalma olyan edzést jelent, ahol mindig eredményt kell felmutatni. Viszont a „keiko” esetében a kifelé terjedő, vagyis a testi dolgok és a befelé igyekvő lelki dolgok, együttesen jelentik az edzést. Merészen szólva, a test edzésének és a lélek edzésének szinkronja.

A „training” és a „keiko” közötti különbség olyan, mint a 20-as éveikben járók és a 30-asok gyakorlása közötti különbség. Általában a 20 éves korosztály a lelkiekhez képest inkább a testi eredményeket, a látható dolgokat hajszoja. A valódi erő azonban a 30-40 éves korosztályban tűnik elő. Minél idősebb valaki, annál jobban megérti, hogy a testi erő nem az igazi erő.

Az, aki fiatalon úgy gondolta, hogy a test edzésével erős lesz az idő előrehaladtával, rájön, hogy "hohó", a testet a lélek húzza magával! - s ez után már a lelki részt kezdi el keresni. Ha azt az utat követi, az igazi erő rendkívüli mélységeit ismeri meg. Mire ezt megéri, már 30-as éveit tapossa vagy még korosabb. Akárhogy is, ha a test és a lélek kapcsolatát nézzük, nem lehet különválasztani a kettőt. Nem egy dolog a kettő, de nem lehet egyiket a másik nélkül fejleszteni, edzeni. Egy-egységet alkotnak. Ahogy a budóban a test és a lélek egyesítésének folyamata előrehalad, úgy válik egyre láthatóbbá a "kenzen-ichinyo" (kard-zen egyesülés) állapot. Így eléri azt a kort, amikor az egységesség érzését megéri.

A fentiekben említett, a lelki dolgokat is magába foglaló test-lélek edzése a "keiko", amit a „training”-nek nevezett fogalom nem takar egészen. Amikor erre rájövünk, akkor kezdődik a valódi edzés. Amikor ez bekövetkezik, saját, keresett világa kiszélesedik, s a „keiko” esetében szükségtelenné válik a sietség. Megéri, hogy fél-egy éven belül nem szükséges rögtön eredményt felmutatni.

Az utóbbi időben sok 35 év feletti átlagember jön el a dojoba és kezd el edzeni. Ők azok, akik megélték a gazdasági csodát, a gazdasági fellendülést és annak buborékként való szétpukkadását, összeomlását, az anyagi értékítélet mennyországát és poklát is. Ez a folyamat sokaknak okozott lelki válságot, amelyre, úgy gondolom, a budóban keresik a gyógyírt. És ez ugye nem training, hanem keiko.

Kérdés: Amikor az aktív tudat, a passzív tudat (tudatalatti) és a világmindenség összekapcsolódik, akkor ízelhető meg a test és a lélek egységének érzése. De mi is az a testi-lelki érzet?

NISHIDA: Az aktív tudat mibenlétét egy természetből vett példával tudnám leginkább megvilágítani. Az aktív tudat a tengerben úszó jéghegy azon kis része, amely a vízszint fölé emelkedik. S ahogy a jéghegy nagy része is a víz alatt van, úgy a mi tudatunk 90%-a is rejtve van, passzív. Ez az úgynevezett tudatalatti, s nemigen szoktunk ennek a mélyére leásni. Ez azért van, mert nem tudjuk, hogy a jéghegy nagyobbik része a tengervízbe merül. Egy rendkívül szűk tér információval rendelkezünk csak, s így éljük mindennapjainkat. A tengervíz fölé emelkedő 10%-nyi aktív tudat szinte csak érzékszervként működik, amelyen beáramlanak az érzékek által közvetített információk (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás). Ezen öt érzék szintjének mélyítése, másképp mondván a rejtett, belső (passzív) erő kiásásának módja nem más, mint a katók gyakorlása.

Amikor a kata újra és újra ismétlése során eljutunk arra a szintre, ahol az öt érzék már eltompul - ez a DOZEN (mozgás közbeni meditáció) állapot - akkor fog a belső erő a felszínre emelkedni. Úgy érzem, hogy az ilyen mélységekig történő önmagunkba való

leásás a budo. A kata esetében is erről van szó. Az ismétlések során a katát alkotó mester tudatszintjére emelkedhetünk. A kata „keiko” a résztől az egész felé vezető, a részeket összekötő alkotó munka.

Kérdés: Szükség van olyan edzőkre, akik képesek erre és Japánnak kell kezdeményezni ezen a területen. E terület iránt euro-amerika is kezd érdeklődni, nem?

NISHIDA: Pontosan így van. S a mostani időszak kedvez is nekünk. Mindenféle értelemben az értékrendek összeomlottak, euro-amerika a keleti kultúra felé kezd tekinteni.

Ha most itt vannak olyan edzők, akik meg tudják mutatni a Budo lelkeségét, illetve a kelet lelkeségét, az idáig a karate iránt érdektelen embereket is a karate felé tudjuk fordítani. Különösen a középkorúakat (35 felettiek), akiknek már van élettapasztalatuk, s köztük olyanok, akik tudják, mit keresnek.

A karate életkortól független. Az adott személy dönt, majd döntése következtében élvezi azt, hogy növelheti testi erejét. Ez a Budo.

Úgy gondolom, hogy a harmincasok és a negyvenesek a korosztályuknak megfelelő edzést kell hogy végezzék.

Kérdés: Úgy tűnik, hogy napjainkban kiszélesedik a kyokushint művelők korosztálya. Mit gondol, mit lehetne tenni annak érdekében, hogy még jobban kiszélesedjék?

NISHIDA: Úgy gondolom, hogy eddig a kyokushin edzésrendszere versenyközpontú volt. De mi az első összjapán bajnokság (1960) előtt kezdtük el a karatét, amikor még nem voltak versenyek.

Ezért abban az időben a kyokushint művelők között nulla volt a versenyközpontú emberek száma.

Azonban elindultak az első versenyek és erőssé vált a versenyorientáltság. Ami pedig az életkort illeti a 18-20 éves tanítványok kerültek a középpontba. Ennek az lett az eredménye, hogy egy kiváló testi erőszinttel rendelkező korosztály került a középpontba. De a karate-do szemszögéből nézve ez a szemlélet azt a középkorú réteget, amely a bázist kellene hogy adja, végeredményben eltávolította.

Amikor Oyama sosai meghalt, az eddigi gondolkodásmód, a szervezeti felépítés előremutatónak lett gondolva. Ma már a valóság az, hogy folyamatosan változik ez a szemlélet és a középkorúak helyét és tevékenységét a karatében már elismerik. Ezen belül, én magam azt gondolom, hogy eddig a központi szerepű fiatal korosztályt célozták meg az edzések. A test volt a fontos, az izomerő szintjének, a szív és tüdő teljesítményének fokozása, vagyis a versenyre felkészítő edzések, edzés módszerek. Ez rendjén is van, szükséges az ilyen edzés. De! Ha van a fiatalokat kielégítő edzés, kell, hogy legyen a 35 év fölöttiek számára is megfelelő edzés mód.

Természetesen ugyanígy a 40-esek, 50-esek, 60-asoknak is a korosztályuknak megfelelő edzés szükséges. Ha statisztikailag nézzük, annak aki 30-as éveiben nem mozog, 40-es, 50-es éveiben a testi erőnléte nagyon lecsökken. Olimpiai versenyzőkkel végzett felmérésekből tudjuk, hogy a 20-as éveik után a sport életmóddal felhagyott olimpikont, és a 30-as éveiben sportolni kezdőt összehasonlítjuk, akkor az eredmény az, hogy az amatőr a 30-as éveik végén 40-es éveik elején testi erőben jobb az egyidős olimpikonnál. Így azután az, hogy 40-es éveikben valakinek milyen lesz a fizikális állapota, testi ereje, attól függ, hogy mit csinált a 30-as éveikben. Tehát nagyon fontos, hogy edzünk 30-as éveinkben. Hiszen e nélkül 40-es éveinkben nem lesz erőnlétünk és így tovább.

Ezért aztán azoknak, akik 20-as éveikben keményen edzenek, de idővel azt mondják,

hogy már kiöregedtek az élversenyzői mezőnyből, s nyugalomba vonulnak, elhagyják a karatét, nagy esélyük van arra, hogy 35 év felett, 40-es éveikben ugyanúgy ne legyen erőnlétük mint azoknak, akik semmit sem csináltak. Illetve fizikális erőnlétben azok is megelőzik őket, aki 30-as éveikben kezdtek el karatézni.

Egyszer elkísértem Oyama sosait egy Oszakai szemináriumra. Ott megkérdezte Tőle valaki, hogy mikor bízott legjobban testi erejében. A válasz az volt, hogy 34-35 éves korában, s én ezt jól megjegyeztem. Én magam sem tapasztattam 37 éves koromig, hogy testi erőnlétem csökkent volna.

Ha a sosai szavai szerint gondolkodunk, akkor 35 éves korunk körül vagyunk fizikailag a csúcson. Ha a testi erő fejlődését, illetve hanyatlását nézzük, 10 évvel előtte, 25 évesen kezdődik a felemelkedés és 10 évvel később, 45 éves koráig leépül.

Természetesen ez nem ilyen egyszerű. Nem mondhatjuk, hogy ha 40-es éveiben jár valaki, annak nem lehet jó fizikális állapota. Éppen ennek érdekében, ahogy már az előbb is említettem, a 30-asoknak is, a 40-eseknek is a nekik megfelelő edzést kell végezniük.

Kérdés: Valóban, ha így gondotkodunk, akkor 40-es éveinkben sem leszünk nyomorúságos állapotban fizikálisan.

NISHIDA: Igy van. És nagyon fontos ez az 50-esek, 60-asok esetében. Aa valaki nem mozog idősebb éveiben, fizikálisan különösen legyengül (lehanyatlik) ebben a korban. Azok között, akik edzenek és akik nem, fizikálisan természetes a különbség. De ezen kívül, úgy gondolom energikusabbak, továbbá nagyobb emberi vonzerővel rendelkeznek.

A testünket mozgatni kell, hiszen valójában az ember is állat, s ez náluk nagyon fontos tényező. Ha egy állat nem mozog, nem tudja az alapvető funkciókat ellátni.

A karate igen sokoldalú Budo. Kumite, kata, kihon, idokihon stb. Azt hiszem, minden korú számára más a fontos. A fiatalok rögtön küzdenének, míg a középkorúak a küzdelem mellett a kata, kihon iránt is érdeklődnek intenzíven.

Kérdés: A kyokushin imédzséből adódóan, mely kemény küzdelmet követel meg, nem riadnak el tőle a 30-asok, 40-esek bár szívesen csinálnák?

NISHIDA: 30-40 évesen már sokkal világosabb a cél. Természetesen ez nem a versenyzés, hanem a test jó kondícióban tartása kerül a középpontba. Illetve a 40 év fölötti korról járó betegségek megelőzése, az egészség kontrollja. Úgy gondolom, sok embert ez vezérel. Napjainkban a megelőző orvostudomány nagyon fontossá vált. Jelenleg, ha valaki megbetegszik kezelik. A cél olyan test megalkotása, amely nem könnyen betegszik meg. A karatében erre van lehetőség, hiszen az edzésben benne foglaltatik a légzéstechnika, a test kidolgozásának módja, a tandem kidolgozásának technikája, továbbá a testi erő fejlesztésének módja is. Ezek elsajátítására van a kihon, idókihon, a katák, a dobások és az önvédelmi technikák, a szabad küzdelem. Sok tanulandó tényező van. Ezekben belül bármelyik lehet különösen érdekes: a katák vagy az önvédelem vagy éppen a küzdelem. Ezért mindenki a számára legkönnyebben elsajátíthatóval kezdheti.

Az emberek különböző céllal érdeklődnek a karate iránt. Úgy gondolom, mindenki arról az oldalról közelítse meg, amely hozzá a legközelebb áll. Erre, ha a jelenlegi rendszert nézzük, talán van rá lehetőség. Például senki nem mond olyan ésszerűtlen dolgot, hogy ha nem tudsz megcsinálni 100 fekvőtámaszt, akkor ne kezd el. Végülis, ha valaki karatéz, megadatik a testi erő növekedésének öröme, illetve az az élvezet, ahogy testünk elsajátítja a gyakorlatban alkalmazható technikákat. Nem éppen az a karate, hogy az említett dolgokat akárhány évesen is átélheti valaki?

Kérdés: Ha ez az öröm a gyakorlatban átélhető, akkor életkortól függetlenül próbálkozhatnak vele?

NISHIDA: Az én dojomban a középkorúak száma különösen megnövekedett. Ha közelebről megvizsgáljuk, akkor a 30-as éveik második felében lévőek vannak többen. Idáig is folyamatosan hangoztattam, hogy a karate nemcsak a fiataloké, s most úgy érzem, hogy ez végre megvalósult.

Van egy Ben Hur című film. A főszereplő, Charlton Heston, ha jól tudom, a film készítésekor 50-es éveiben járt. Mivel ebben a filmben sok félmegtelen jelenet volt, ezért izomfejlesztő tréningeket végzett. Így épített fel egy olyan szép testet, mint amit a filmben láthattunk. A film miatt, úgy gondolom, pár hónapot vagy egy rövidebb időszakon keresztül edzett és 50 évesen is így tudta fejleszteni testét.

Ez a karate esetében is így van. Nem lehet azt mondani, hogy 50 évesen már késő.

A filozófiával, ezzel a szisztematikus dologgal lehetne azt a karatét, ami ma még egy nem befejezett, tökéletes mű, egészé tenni, tökéletesíteni.

"A küzdő testtartás alapja a sanchin dachi."

Kérdés: Szeretném, ha az IBUKI-ról hallhatnánk pár szót.

Nishida: Az IBUKI tulajdonképpen tanden légzés, ami hasi nyomást alkalmazva történik. A hasi légzés során a levegő beszívása után a has megduzzad, kilégzéskor pedig besüpped. A tanden légzés ezzel ellentétes; amikor beszívjuk a levegőt, akkor besüpped a has, kilégzéskor pedig megduzzad. A tüdő-légzéssel szemben, az agyi nyomás-emelkedés kontrollálása érdekében, miközben lassanként kieresztjük a levegőt, hassal feszítünk, nyomást gyakorolunk. Ez az IBUKI.

Kérdés: Akkor, ha jól értem, IBUKI esetén a kilégzéskor duzzad meg a has.

Nishida: Igen, így van. És mivel ez egy erős hasi feszítési mód, ezért a kezdetekben néni veszéllyel is jár, ezért feltétlenül helyesen, megfelelő módon kell oktatni. Ezenkívül a legnagyobb erő kifejtést az AUN léggzéssel lehet elérni.

Kérdés: Mi az az AUN?

Nishida: Az AUN "a"-ja az az állapot, amikor a levegő kifelé jön. Az "un" pedig az az állapot, amikor megállítjuk, megfogjuk a levegőt, de ez különbözik attól az állapottól, amikor erőt fejtünk ki. Abban az esetben intenzív erő kifejtésről van szó. Ismerjük a két Deva király (ez két őrző isten, akik a buddhista templomba vezető utat védik) szobrát. E két szobor szájformája és kéztartása egymástól különbözik. Csakhogy ez nem véletlen. Ez a két szobor, ez a két szájforma és kéztartás fejezi ki az AUN léggzést, amely nagy erő kifejtését teszi lehetővé. Ha megnézzük a két szobor kéztartását, ez egy olyan mozdulatot fejez ki, amely nagy erő kifejtésre képes. Még inkább megértjük ezt, ha szemügyre vesszük a szobrok izomzatát. Amikor öklünkkel ütünk, a legerősebb állapot az amikor kifelé fújjuk a levegőt és amikor benntartjuk. Ezért edzésen ezt a léggzési módot rendszeresen gyakoroljuk.

Az IBUKI egy erős léggzési mód, ezért nagyon fontos, hogy helyesen csináljuk. A hasunkat megfeszítjük, préseljük, a fenekünket is megfeszítjük, amitől kissé előre megemelkedik, s ebben a testtartásban végezzük a léggzést. Ez a testünknek az a formája, állapota, amikor a legerősebb, akár a belső, akár a külső erőt nézzük.

Kérdés: Mi a SANCHIN dachi jelentése?

Nishida. Ha a jeleket nézzük, akkor "három küzdelem/támadás"; azaz három irányban, elől, jobbra és balra lévő ellenfelekkel szembeni beállítás. Ebben a testtartásban meg van feszítve a hónalj, kezünk ökölbe szorítva és a szimpatikus ideg ki van élezve, azaz létrejön a veszélyhelyzeti attitűd (beállítottság), a harci, küzdő testtartás.

Kérdés: Szóval a küzdő testtartás alapja a SANCHIN dachi?

Nishida: Igen, így van. S éppen ezért úgy gondolom, miért ne mondhatnánk, hogy ha ebben a testtartásban állunk (állás=ristsu) és meditálunk (zen) akkor ez RITSUZEN, azaz állva meditálás, tehát nem ülve meditálunk (ZAZEN). S ha ebben a testtartásban a légzést már képesek vagyunk végrehajtani, az a következő lépés, hogy mozgás közben is képesek legyünk erre. A SANCHIN katának (formagyakorlat) az az alapja, hogy lassan hajtjuk vére a mozdulatokat. Annak útja, hogy ezeket harc közben gyorsan is képesek legyünk használni, a begyakorlás. "A végső cél, hogy a katát alkotó mester tudatáig emelkedjünk."

Kérdés: Ezt hallva arra gondolok, hogy a katáknál a gyakorlás célja és jelentősége különbözik.

Nishida: Igen. Például vannak a TAIKYOKU katák. Mint kata, a kihonban (alaptechnika) alapnak számít. De a TAIKYOKU jelentése a keleti filozófia világából jött. Az EKIKEI (a jövődölés tudományát tanító tekercs) írja le ezt pontosan. A TAIKYOKU (a Ying és a Yang mozgása) a kínai gondolkodásban a világszerkezet alapelve, gyökere, mely azt mondja, hogy a TAIKYOKU két pólusra, a Yingre és a Yangra van felosztva; a Ying és Yang a SHISHO, a négy formára van felosztva, s ebből jön a HAKKE, a jövődölés nyolc formája. Ezek alapján a világ essenciája, alapja a TAIKYOKU, s minden ebből születik, keletkezik. A katák esetében a TAIKYOKU katák a legalapvetőbbek, ezekből indul ki az összes többi kata. S a következő lépcsőfok a PINAN.

Kérdés: Úgy tűnik nekem, hogy ennek a szónak "PINAN" is van értelmezése.

Nishida: Igen, így van. Az én értelmezésem a következő. A TAIKYOKU katákban négy mozgásirány van: előre, hátra, jobbra balra. Ezekhez a PINAN katákban hozzáadódik a az átlós irányban való mozgás is. Így a négy irány kibővül nyolcra. Úgy gondolom, hogy ez kapcsolódik a HAKKE-hoz, a nyolc jövődölési formához.

Kérdés: Vagyis, ha ezeket a katákat gyakoroljuk, bármely irányú támadásra fel vagyunk készülve. Ezek a katák a kínai KEMPO-ból jöttek, nem? Ha jól tudom a PINAN szó is kínai eredetű.

Nishida: Nem egészen. A PINAN katákat Japánban alkották meg, de a KARATE szó KARA eleme eredetileg abból a KARA jelből származik, amely a hetedik század végén Kínát jelölte. Ebben a korban került át Kínából Okinawára. Ott a KARATE "kínai kéz"-nek mondták és írták ezt a szót. amit a japánok filozófiai jelentéssel töltöttek meg; így az írása megváltozott KARATE "üres-kéz"-re. Továbbá a KARATE és a DO szavak összeolvadtak KARATEDO-vá, ezzel a dolog egy magasabb szintre emelkedett.

Kérdés: Tehát, ha a forrás Kínában is volt, a KARATE Japánban mélyült el. De nem csak erről van szó. A japánok erőssége, hogy ők változtatták át DO-vá, "út"-tá.

Nishida: Igen, úgy gondolom, hogy a japán, a lelkiséget különösen tisztelő nemzet.

Kérdés: Ami a kátákat illeti, kívülről úgy néz ki, hogy az emberek megjegyzik a mozdulatok sorrendjét, mintegy lemásolják a kátát, s azután gépiesen csinálják. De, ha közelebbről megvizsgáljuk a katózást, egy érdekes világ nyílik meg előttünk.

Nishida: Így van. Folytatva az elején megkezdett gondolatmenetet, a kata igazából DOZEN (meditáció mozgás közben). Ha az adott kátát több ezerszer újra és újra megismételjük, akkor ennek során végül felemelkedhetünk a kata alkotójának tudatáig.

Kérdés: Végül is a karate a versenyzési szintet felülmúló, nagy mélységekkel rendelkező világ, nem?

Nishida: Igen, így van. A jelenlegi klubvezetők 40-50 évesek, s behatároltak versenyzési lehetőségeik. De! Éppen mostantól fogva következik a gyakorlás, az edzés következő lépcsőfoka. Több, mint harminc évvel ezelőtt mi is fiatalok voltunk, amikor az Oyama-karate elindult az útjára. Az akkori fiatalok mára középkorúvá lettek, sok tapasztalat gyűlt össze. Elérték azt az állapotot, hogy más szemszögből kell újra átgondolni a karatét. S éppen ezért, mert eljutottak ebbe az állapotba, nem szabad elfeledkezni arról, hogy a karate mélységeit tanulmányozzuk.

Kérdés: Igen ám, de hogyan tudjuk valójában átérezni ezeket?

Nishida: Ha például az IBUKI stb. légzési módokat megpróbáljuk gyakorolni, akkor lehetőség van ezen részek megismerésére is. A légzés akaratunktól független dolog, nem tudatosan csináljuk. De, aha koncentrálnunk a légzésre, ha tudatosan tesszük, úgy gondolom, képesek vagyunk kontrollálni. Egyszóval a vegetatív idegrendszert is kontrolláljuk. Ehhez a kapu a légzésmódok gyakorlása.

Kérdés: Ahhoz, hogy a lelkünket, szellemünket magasabb szintre emeljük, olyan légzési mód lenne praktikus, amely könnyen kivitelezhető, nem?

Nishida: Az alacsony szintű állatoknak nincs agya, s a vegetatív idegek és a gerincoszlop az ami az agyi funkciókat ellátja. Az embernél a vegetatív idegektől a gerincoszlophoz, a hátsóagyhoz, az agyhoz továbbítódik az információ, illetve fordítva is ugyanígy az agyból kijövő információ esetén. Ennek a vegetatív idegrendszernek a trenírozása során egy az aggyal kapcsolatban álló rendszer edzése valósul meg, úgy gondolom. S amivel ezt az agyhoz vezető kaput el lehet érni, az a légzésmód. A tanden-légzés is út ehhez a kapuhoz.

Kérdés: Hát ez nem tűnik könnyűnek!

Nishida: Egyszóval a légzés egy mindennapos, alapvető dolog, de ennek ellenére sokkal nagyobb a jelentősége, mint gondolnánk. S bár mondtam, hogy mindennapos dolog, nem kevés idő kell hozzá, hogy képesek legyünk helyesen kivitelezni. Ez nem az a szint, mint a súlyzó edzés, ahol pár nap múltán már látszik a hatás. Meglehetősen sok türelem kell hozzá, de lehetővé válik a belső szervi rendszerek, a hormonképzés szintjéig való kontrol, testünk regenerálása. Ha erre képesek vagyunk, akkor megvalósul az önvédelem művészete.

Kérdés: Az önvédelem művészete?

Nishida: Ige. Először is a testünket a betegségektől kell megvédeni, egészségesnek megőrizni. Ez az elsősorú önvédelem. Úgy gondolom, hogy a BUDO ("harc útja") erről az önvédelemről van szó. Az az első, hogy testünket belülről védjük meg, s csak a következő lépés a külső támadásokkal szembeni védekezés. A KARATEDO-ban a KARA (üres) a lelket, a szívet jelenti; a TE (kéz) a technikai és formai részt; a DO (út) az ezeket összekötő, mozgást kifejező út. Ezért a KARATEDO kifejezi mindazokat a dolgokat, amiket nekünk az edzések során gyakorolni kell. A lélek és a test a belső és a külső kapcsolata. Ugyanúgy, mint ahogy az atom és az univerzum szerkezete párhuzamos a mikro és makro világgal. A lélek és a test. Azaz a KARA és a TE, amit a DO köt össze KARATEDO-vá.

Kérdés: Korábban már beszélgettünk arról, hogy az inga kilengése: " az anyagi civilizáció holtpontra jutása" problémára a keleti filozófia lehet az egyik megoldás. Lehetséges az, hogy ezen belül a karate tartalmaz olyan elemeket, amelyek megoldást jelenthetnek erre a problémára?

Nishida: Úgy kell csináljuk, hogy így legyen. De a karate filozófiája, rendszere nincsen még tökéletesen befejezve, megalkotva, úgy gondolom. Ezért aztán tökéletesíteni kell. Épp ezt az időszakot éljük most. Nem az a kérdés, hogy képesek vagyunk-e vagy nem, hanem csinálni, menni kell előre.

"Ha gyakoroljuk a légzési módokat, az energiát ügyesen tudjuk használni."

Kérdés: Érdekes gondolat, hogy nem a tökéletessé tett dolgot kell keresni, hanem az a feladatunk, hogy folyamatosan tökéletesítsünk.

Nishida: Igen. S úgy gondolom, hogy szervezetünk számára ez egy fontos téma. Kissé visszatérnék a légzés problémájához. Az EDO korban élt a RINZAI buddhista szektát megújító HAKUIN nevű ember. Ő, amikor megértette a tanden légzést, a következő fogalmat alkotta meg: "KIKAI-TANDEN-YOKYAKUSOKUSHIN-HONRAI NO MENMOKU" (Kiakai-szív és tenger, honrai no menmoku-az eredeti méltóság), azaz a lelked tárd ki, legyen olyan széles mint a tenger, oly nyugodt és csendes, a tested alsó részére figyelj, a lábujjadból, a lábadból, a csípődből az erő menjen fel a tandenhez. Ez az eredeti cél, azaz a tanden légzés. Ezzel azt állapította meg, hogy fontos az edzés közben koncentrálni a lábra és a szívre is. Nem csak a tanden fontos, a csípőtől a talpig tartó rész is. Azaz tedd üressé és lazává a felső részt, s az alsó rész legyen a lényeg, abban van az erő. A Taoista gondolkodás szerint, a törpe a szájával lélegzik, s az az ember, aki a lelkét kitarja, az a sarkától lélegzik.

Természetesen ezzel arra gondol, hogy olyan hosszú légzést végzünk, mintha a sarkunknál szívnanánk be a levegőt és emelnénk egyre feljebb. Az IBUKI-nál a nagy levegőt fújunk ki és a tüdőben a megüresedett helyre jön be újabb. Ez az igazi légzési mód. Nem belélegzünk és kifújunk, hanem kifújunk és utána lélegzünk be. A beszívás-kifújás egy gyenge légzésforma. A mélylégzésnél is (SHINKOKYU) az általános tüdőkapacitás akár háromszorosára is képesek vagyunk. A légzési módoknak van még egy jelentősége: energiát ad. S úgy gondolom, hogyha gyakoroljuk, a légzési módokat, az energiát is jobban tudjuk használni. Azonkívül, a légzéseket a nők és a középkorúak is könnyen tudják gyakorolni.