

ISAKA SENSEI – ASISTENT HLAVNÍHO INSTRUKTORA WKF

(zdroj: www.theshotokanway.com)

(Emma Robins) Můžete nám, prosím, popsat vaše začátky v Shotokan karate?

(Isaka Sensei) Trénink karate jsem začal na Asijské univerzitě v r. 1960 a mým učitelem byl v letech 1960 – 1964 Motokuni Sugiuri sensei, jenž je nyní v čele JKA.

(ER) Jaký byl trénink pod Mistrem Nakayamou?

(IS) Jednou z nejdůležitějších věcí, na kterou byl kladen důraz, bylo tlačení boků vpřed z heisoku-dachi, hladká rotace boků a udržení rotace zásadně v horizontální rovině.

(ER) Kurs pro instruktory JKA jste zahájil v r. 1965. Můžete nám o něm říci několik slov? A co jste se v průběhu vaší kariéry od těch dob naučil?

(IS) Cvičení bylo opravdu tvrdé. Domnívám se, že bylo považováno pro svoji náročnost za rovnocenné tréninku Sumo, který tenkrát představoval národní standard. V čase, kdy jsem vstoupil do JKA jako student kursu pro instruktory, šířilo mnoho instruktorů a sempaiů karate po celém světě. Zvláště trénink technik byl vynikající, takže mohu říci, že technická úroveň byla opravdu prvotřídní. Možnost vidět na vlastní oči a zkusit vlastním tělem tolik skvělých učitelů a sempaiů schopných předvádět karate na takové úrovni pro mě představuje bohatý zdroj informací a zkušeností.

(ER) Určitý čas jste strávil také v New Yorku spolu s Mori senseiem. Jaké to bylo s ním pracovat a jak byste popsal jeho karate?

(IS) Myslí, že speciálně u něho šlo o jeho důraz na udržení nízkého těžiště.

(ER) Nyní jste asistentem hlavního instruktora KWF. Co na vás tak zapůsobilo, ať už u Yahary senseie či této organizace?

(IS) KWF je organizací, která je schopna úspěšně pokračovat, podporovat a prosazovat karate Yahary senseie a to ve smyslu technických, teoretických a duchovních aspektů, jenž jeho karate ztělesňuje. Yahara sensei a já máme obrovské nadšení předávat techniky, které nás učily naši sempaiové a mnozí starší mistři, co nejvíce mladším karateka po celém světě. Myslím si, že to povede karate zpět k jeho původním cílům a základům, a to nejen po technické stránce, ale rovněž po stránce duchovní.

(ER) V jakých oblastech ovlivnil Yahara sensei vaše karate?

(IS) Yahara sensei a já se cítíme jako jedna bytost. Jsem mu zcela oddán a naprosto uznávám jeho pozici. Yahara sensei je geniální karateka a jeho tělo je schopno vyvinout 3x větší sílu a 3x větší okamžitou rychlost než běžný člověk. Přirozeně, že pro Yaharu senseie není proces a trénink rozvoje techniky stejný jako u normálního člověka. Moje povinnost je jít dál a ujistit se, že studenti Yahary senseie skutečně rozumí tomu, co je karate a co se snaží vyučovat.

(ER) Světově známou je vaše metoda tréninku pomalého pohybu. Do jaké míry cítíte, že vám tento trénink po jeho dlouholetém praktikování umožnil zdokonalit vaše karate?

(IS) Já jsem nebyl tím, kdo tento způsob tréninku objevil. Naučil mě jej někdo, kdo neměl s karate nic společného. Ve smyslu zlepšení kvality lidských svalů a vlastní techniky věřím, že tento druh cvičení umožní dosáhnout nejvyšší úrovně schopností.

(ER) Je tento druh tréninku pomalého pohybu používán pouze v kihon nebo je rovněž užitečný při kumite či kata?

(IS) Je praktický a může být uplatněn v karate pro cokoli.

(ER) Když už pochopíte základy technik díky jejich zpomalení, jak byste měl pak uplatnit tuto znalost a cítění technik, jestliže je provádíte se 100% nasazením a rychle?

(IS) Myslím, že je mimořádně důležité, aby každý rozuměl tomu, co se skrývá za schopností se pohybovat opravdu rychle. Rychlé pohyby mohou být rozděleny takto:

- 1) Rychlost v čase, což může být rozděleno do okamžitého pohybu a akcelerace a
- 2) Rychlost mimo čas, což je pohyb těla jako prostor.

Ideální trénink rozvoje stálé či okamžité síly jde prostřednictvím tréninku těla používáním pomalých pohybů. Abyste byli schopni vyvinout tělo tak, aby bylo schopné akcelarovat, musíte být schopni pochopit, jak se tělo pohybuje. Toto pochopení může být rozvíjeno tréninkem pomalých pohybů. Chcete-li vybudovat tělo schopné vyvinout rychlost ignorující čas, musíte přemýšlet o vytvoření pohybu, který je trojrozměrný. Této problematice se budu později více věnovat na [www stránkách KWF](http://www.strankach.kwf).

(ER) Proč považujete kontrolu středu (těžiště) za velmi důležitou?

(IS) Toto vychází z pochopení základní skladby kostry. Porozumění tomu, co je střed vašeho těla, je velmi důležité. Primárně jsou to páteř a pánev, zvláště pak křížová kost, umístěná ve středu pánve, kost umístěná na spodním konci páteře. Toto je centrum tělesné rovnováhy, ze kterého je formována křížová kost a páteř. Aby byli vaše pohyby plynulé, musíte používat svaly a šlachy připojené ke kostem proto, aby se tyto kosti mohly pohybovat. Bohužel, pouze 1 člověk ze 100 000, skutečně nadaný člověk, toto provádí instinktivně a přirozeně. Většina z nás však neví, jak své tělo využívat do maximální účinnosti. Můj trénink poskytuje návod, jak se přirozeně naučit kontrolovat střed svého těla a porozumět těžišti. To je základem správného pohybu těla. Nervy v páteři a v pánvi vytvoří ideální smysl pro správný pohyb těla.

(ER) Do jaké míry je důležité „Hara“ ve vašem karate a můžete nám navrhnout způsob, jak tuto oblast posílit a tím zdokonalit své karate?

(IS) Důležitější, nebo spíše podstatnější než hara jsou boky a pánev. Pánev se skládá ze střední části, jejíž střed tvoří kost křížová, a 2 kyčelní kosti. Uvědomění si, jakým způsobem se pohybují kyčle, je extrémně důležité. Znovu připomínám, že 99,999% lidí nemají schopnost vnímat, jak své kyčle používat. Většina lidí končí jako zcela neschopní tuto schopnost používat. Tudiž, v momentě, kdy je někdo schopen se tímto způsobem pohybovat, může dosáhnout neuvěřitelného a nepředstavitelného výsledku. A to je cílem mého tréninku. V Shotokan karate existuje mnoho forem a postojů. Provádějte je, prosím, nízko. Provádějte je, prosím, správně. Pak, jestliže se pohybujete vpřed či vzad, vlevo či vpravo, snažte se udržet své postoje maximálně nízké a pružné. Tak budete schopni vypěstovat svalstvo a pružnost ve svých kyčlích. Více vysvětlím později na [www stránkách KWF](http://www.strankach.kwf).

(ER) Jaká je vaše oblíbená kata a proč?

(IS) Ve skutečnosti nemám žádná kata, která bych měl raději než jiná. Počet lidí, kteří opravdu chápou, jak provádět kata správným způsobem, je velmi omezený. Samozřejmě neexistuje jediná kata, kterou bych uměl předvést perfektně. Ale stále pokračuji ve studiu všech kata, která jsem se naučil během let v JKA, cestou tréninku pomalým pohybem. Toto cvičení není na předvádění kata, ale na studium různých technik a kihon, jenž tvoří srdce dané kata.

(ER) Kdyby jste mohl dát studentům Shotokan karate nějakou radu, jaká by to byla?

(IS) Požádal bych je, aby hluboce studovali techniky v srdci Shotokan karate. S maximálním úsilím o hluboké porozumění technickým základům karate, studiem základní mechaniky použití pohybu kyčlí a páteře a co nejušilovnějším tréninkem k rozvoji tohoto porozumění.

(ER) Děkuji, Sensei, za váš čas.