

## NEKE SMJERNICE ZA SVAKODNEVNU PRAKSU Sensei/ca Jasna Šonc

Uz redovito vježbanje na treninzima u Dojo-u potrebno je **svakodnevno održavati redovite "treninge" i kod kuće**. Ova potreba proizlazi iz činjenice da na treninzima dobivamo sulkus onoga što bi trebala biti praksa te je, osim toga, trening baziran tako da je univerzalan za sve, dok svaka osoba ima različite polaznice i različito tijelo. Isto tako, na treningu je tempo diktiran te neke vježbe i tehnike, zbog brzine izvođenja, prođu bez dovoljne pomnosti, odnosno pažnja unutarnjim okom je prespora, što rezultira nesvjesnošću o krivom izvođenju tehnika.

Stoga je jako važno kod kuće, individualno, **practicirati tehnike sa punom pažnjom na formu**. U odnosu na fizičku spremnost, trening pruža uvid u širok dijapazon vježbi koje, naravno, nisu za sve u istom obimu i istom ritmu potrebne. Nekima treba više nečega, a manje nečeg drugog itd. Važno je dobro primijetiti i znati individualnu neravnotežu, te iz tog širokog dijapazona vježbi dodatno practicirati one nužne za otklanjanje neravnoteže. Naravno to ne znači da se druge stvari trebaju zanemariti. Trening i kod kuće treba biti cjelovit jer se inače potiče druga neravnoteža. Radi se samo o malom naglasku na one dijelove koje svako tijelo ima ne bi li se uravnotežilo i dovelo do normalnog funkcioniranja. Koje su to stvari i koje vježbe bi trebalo izvoditi za korigiranje neravnoteže svaki bi Kempo-Ka morao znati za sebe o svome tijelu i sukladno tome prilagoditi svoju dnevnu praksu.

Ovdje ću navesti neke elemente vježbanja koji bi trebali, u većoj ili manjoj mjeri ovisno o vježbaču, biti uključeni u svaku praksu u ovisnosti, kako je već naglašeno o potrebi. Npr. **potrebno je održavati uspravnu kralježnicu** jer je potporanj za čitavo tijelo. U predjelu grudnih kralježaka pogotovo ne bi smjelo doći do savijanja prema naprijed jer to smanjuje kapacitet disanja i onemogućava ispravno disanje. Tetive trebaju biti razgibane da nisu niti prečvrste niti premlitave do čega uglavnom dolazi njihovim nekorištenjem. Mišići trebaju biti dobro opskrbljeni krvlju, odnosno kisikom i hranjivim tvarima jer ukoliko je opskrba smanjena dolazi do toga da je mišić ili mlitav ili prekrut i kratak. Dakle, postoje niz stvari koje su potrebne za ispravno funkcioniranje organizma, a samim time i predispozicija za ispravan trening.

**Dnevnu praksu trebalo bi početi istezanjem** tako da se tijelo prvo koliko koliko istegne i vrati iz nepovoljnih položaja uvjetovanih dnevnim obavezama i načinom obavljanja posla. Mišićima je potrebno redovito istezanje da bi se spriječilo da postanu kratki. Za to je asana Yoko Hineri nezamjenjiva. Vježbu se može raditi statički, istežući se uvis pa ako su sve pretpostavke za ispravno izvođenje zadovoljenje tada i dinamički. Sa ovom vježbom se ne može pretjerati i treba ju raditi što je to više moguće. Dakako, u istezanje treba uključiti i ostale poznate vježbe istezanja i zaokružiti cjelinu tako da je svaki dio tijela dobro protegnut. Ovdje bi trebalo uključiti i vježbe za istezanje tetiva, te svaki dan pomalo raditi na onim dijelovima koji su najzategnutiji. To je individualna stvar svakoga ponaosob, međutim najčešće su to tetive na stražnjoj strani nogu, zatim tetive koje prolaze unutrašnjom stranom bedara, te one koje prolaze uzduž ručnog zgloba (krutost je lako je zapaziti kada istegnemo obje ruka u stranu paralelno s podom a dlanove, odnosno vrhove prstiju pokušavamo gurati što više u vis). Tetive treba istezati do granice boli, pa još malo. **Važno je raditi postupno** i jer se one, ukoliko se pretjera vrlo lako upale, a tada su potrebni nekad mjeseci da se upala smiri.

Nakon što smo se dobro protegnuli i rastegnuli tetive **neizostavno treba dobro razgibati zglobove**. Ovo stoga što na taj način pročišćavamo puteve da energija može normalno kolati. U zglobovima se nakupljaju "čepovi" koji smetaju da energija normalno protiče tijelom. Treba ih dobro svaki razgibati i naravno, treba obuhvatiti sve zglobove počevši od dobro razgibanog vrata (cirkulacija krvi u glavu!) do zglobova stopala.

Nakon toga može se prijeći na vježbe snage za Kempo Ka, pogotovo na početku i za žene neizostavne ukoliko se želi pratiti trening bez da tijelo bude tolika distrakcija da je nemoguća koncentracija na praksu. Vježbe snage ne bi bile potrebne kada bi se u Dojou provodilo više vremena npr. svaki dan ili dva puta dnevno. Uz vježbanje dva do tri puta tjedno neophodno je dodati vježbe snage jer inače tijelo neće slijediti zahtjeve na treningu. Ovo je važno pogotovo

za žene koje uglavnom nemaju neku tjelesnu predispoziciju kada dođu na trening. Napredak istom brzinom kao i muškarci u tjelesnom smislu može djelovati vrlo obeshrabrujuće. Valja imati na umu da je žensko tijelo drugačije od muškog, počevši od količine mišićne mase i da ono što je za muškarce možda lako ili se ubrzo svlada, za ženu predstavlja problem i potrebu za dodatnim treningom. Naravno, i ovdje je stvar vrlo individualna i ne treba generalizirati jer to može opet dovesti do neravnoteže. Dakle, **vježbe snage svakodnevno su poželjne** i trebale bi obuhvatiti sve mišiće. Može se krenuti sa najjednostavnijim vježbama. Tu dolaze u obzir sve varijante trbušnjaka, sve varijante sklekova, čučnjevi itd. Posebno bi bilo dobro vježbe snage kombinirati s tehnikama npr. joko geri iz udetate-a, mae ger iz čučnja itd.

Nakon toga potrebno je napraviti osnovne tehnike. To se može raditi iz osnovnih stavova kao što je kiba dachi, zenkutsu dachi, npr. u kiba dachi-u mogu se proći svi blokovi i tsuki. U zenkutsu dachi-u geri-i itd. Svakako bi trebalo svaki dan raditi tehnike disanja u Sanchin - Dachi-u te **razvijati kontrakciju i opuštanje** (koja je prvo vidljiva, a kasnije postaje "unutrašnja"). O toj praksi može se napisati novi esej. Jasno je, ima bezbroj načina i varijanti koje svatko otkrije za sebe. Ono što je bitno je to da se radi u vlastitom ritmu do granice koju pokriva pažnja "unutarnjim okom". Dakle, treba razvijati pažnju na tehniku, ispravnu formu, odgovarajući način i ritam disanja i sve ono što prilikom izvođenja tehnike treba biti zadovoljeno. To na treningu nekad ne možemo zbog brzine (naravno tada se vježbaju druge stvari) tako da je takva praksa kod kuće (ili bilo gdje drugdje izvan Dojo-a) vrlo korisna. Ponekad je teško prakticirati na ovakav način svaki dan. Međutim ohrabrujuće je saznanje da se učinci i rezultati vrlo brzo vide. Treninzi postaju drugačiji (na koji način je stvar koju svatko otkrije za sebe) i ono na što se u početku trebalo prisiljavati, a to je trening svaki dan, sad postaje neizostavno, te kad se ne napravi izuzetno fali! Isto tako, u takvoj atmosferi svakodnevice propustiti jedan trening izgleda nemoguće i zaista su potrebne izuzetne okolnosti da ne bi došli na trening. Takvo mentalno ozračje i stav prema vježbanju može razviti svatko tko ima volju i vjeru. Najvažnija stvar pri tome je REDOVITOST U PRAKSI.

Naravno ne smije se zaobići niti zanemariti redovita praksa meditacije. U početku može biti i vrlo kratka (mjerljivo u minutama, 5 ili 10 min). O toj praksi detaljnije je riječ u drugim radovima. Ovdje je bitno samo naglasiti da je za praksu meditacije izuzetno važno da je **redovita i svaki dan**.

**Practicirajući na ovakav način treninzi će postati učinkovitiji i napredak puno brži jer gotovo da nema regresije koja se javlja u pauzi između treninga. Potrebna je samo disciplina. Alat postoji, a postoji i tijelo na kojem treba raditi.**