

## Pingan Dai

Autor: Sensei Josip Pintač, 3.Dan BLK

Na samom početku bi želio naglasiti da sam u ovom članku nastojao biti originalan, te što manje iznositi "usađena" uvjerenja.

Pingan Dai je jedinstvena kata, jer se uči kroz pet dijelova. Ona obuhvaća četiri primarna elementa, koji ako se pravilno izvode i samim time spoje u jednu cjelinu, proizvode i peti element eter. Kako čovjek prvo nauči hodati da bi mogao trčati, tako mi učimo Pingan Dai u pet dijelova, da bi je mogli spojiti u jednu cjelinu. Da bi potpuno ušli u bit Pingan Dai, moramo prvo u potpunosti obraditi svaki njen pojedinačni dio. Iako se dijelovi **uče** po redosljedu 1, 2, 3, 4, 5 ; **izvode** se 3, 2, 1, 4, 5, pa ću se i ja pridržavati tog redosljeda.

### I. Pingan San

Kata koja se ne uči prva, ali je temelj Pingan Dai-a, pa ju prvu obrađujem. Izvodi se u elementu zemlje, kao što svi dobro znamo zemlja je polazište svega, ako nismo svladali element zemlju, ne možemo reći da kvalitetno vježbamo Kempo. **Osnova tog elementa su fizička kontrakcija i stabilnost. Kempoka koji izvodi Pingan San ne mora biti fizički snažan, ali mora odisati snagom**, jer ako se pravilno radi, onda stanje uma, a i način na koji se izvode pokreti donose vježbaču nezamislivu snagu. Zanshin je neizostavan, pa čak i krucijalan dio kate. Prilikom izvođenja Zanshina Kempoka treba očistiti svoj um od svih vanjskih i unutarnjih distrakcija. Nakon što je to napravio, jer bez toga je nemoguće pravilno izvesti katu, **treba polako početi osjećati vlastitu snagu**, ali koja ne proizlazi iz mišića, već iz koncentracije na ukorijenjivanje u zemlju, povezanosti Tan tiena sa središtem zemlje, a kroz Tan tien i svakog pojedinog uda, mišića i kosti sa zemljom. Ukoliko smo u tome uspjeli, stvorili smo preduvjet, koji su nam potrebni za ostvarivanje kime-a i specifičnog osjećaja ravnoteže koji karakteriziraju cijelu Pingan San katu. Tek nakon što uspijemo napraviti katu bez ikakve narušenosti ravnoteže, možemo početi razmišljati o ostalim Pingan katama. **Može se reći da kroz prakticiranje Pingan San kate dovodimo tijelo i um u stanje koje je neophodno za izvođenje ne samo Pingan Dai kate, već i svih ostalih kata.** Ta kata nas uči kako ostati nepokolebljiv pri ostvarivanju cilja, bez obzira kako ga je naporno ostvariti, a s druge strane fizički kroz kime koji je potreban pri izvođenju kate učimo kako se opustiti. **Bez iskustva potpunog kimea i potpune opuštenosti, nikada uistinu nećemo upoznati Kempo i njegove mogućnosti.**

### Pingan Ni

Kata potpuno različita od prethodne, za razliku od "tvrde" Pingan San, **Pingan Ni jednostavno teče**, ponekad kao spora rijeka, ponekad kao brzi potok, a ponekad kao prava bujica. Iako se uče po drugačijem redosljedu, prema mom mišljenju, da bi se potpuno svladala potrebno je prvo do savršenstva istesati Pingan San. Tek nakon što smo u potpunosti svladali tvrdoću, možemo se uistinu opustiti i **teći bez ikakvih prekida**. Također ravnotežu neophodnu za izvođenje brzog yoko geri-a, neophodno je usavršiti mae geri-e iz Pingan San, jer nam oni pokazuju kako cijelu ravnotežu sabiti u Tan tien i time biti očišćenje stabilnosti. Zanshin je ponovno krucijalni dio kate, jer ako u njemu ne osjetimo opuštenost i osjećaj kružnosti, povezanosti, sigurno nećemo dobro izvesti katu. U Zanshinu se trebamo osjećati kao zmija, **snagu više ne izvlačimo iz kontrakcije, već iz kružnosti. U Pingan Ni-u se razvija osjećaj kružnosti, te preusmjerenja tuđe sile, kako bi se postigao cilj.** Dakle ova kata nas uči upravo suprotno od prethodne, **kako postići cilj sa što manje napora.**

### Pingan Ichi

Kata s kojom ulazimo u čudesan svijet Pingan Dai-a, zbog tek prividne "jednostavnosti" pokreta, koje je najlakše kopirati. Kako sam vodio treninge, moram primjetiti kako se vidi razlika u kvaliteti izvođenja te kate kod ljudi koji su upoznati sa prethodne dvije kate i onih koji to nisu. Čovjek koji izvodi Pingan Ichi, a nije na stupnju da je naučio Pingan San i Pingan Ni, bez obzira koliko je puta napravio, rijetko kad će pokrete izvesti pravilno, te sa odgovarajućim stanjem uma. Stanje uma je prema meni najvažniji dio ove kate. Upravo zbog toga Zanshin sada dolazi do izražaja više nego ikad prije. **Čovjek u Zanshinu treba osjetiti protok energije**, treba se koncentrirati i na snagu, te pravilan kime, ali i na brzinu, a time i na potpunu opuštenost između svakog pokreta. **Moramo se osjećati kao tigar, moćno, snažno i gipko.** Zanimljivo je, što je ovo prva Pingan kata u kojoj imamo **defanzivno povlačenje na stražnju nogu**, ali mnogo puta i tigar dopušta da plijen njega napadne dok leži na leđima, da bi onda mogao uzvratiti jače, nego ikada prije. Pingan Ichi je od Pingan San preuzela čvrste i snažne stavove, te snažne i direktne udarce, dok je od Pingan Ni-a preuzela brze i opuštene prelaze. Nakon što napravimo ovu katu, bez obzira koliko puta, te ako i ostanem bez daha, uvijek se osjećamo kao da je cijeli svijet naš i da bi sa svojim tijelom mogli napraviti nemoguće stvari. Prema meni ta kata, ako se radi ispravno, treba i postići takve rezultate.

### Pingan Yon

Prva kata koju je nemoguće i naučiti, bez prethodno izgrađenog tijela, koje je karakteristično za Kempo. **Gotovo svaki pokret zahtjeva meditaciju u pokretu, savršen osjećaj ravnoteže, te potpunu kontrolu uma i daha nad tijelom. Dah nosi ovu katu** više nego ijednu od prije navedenih, tijelo jednostavno prati dah. Da bi tijelo to moglo, fizički mora biti savršeno pripremljeno, ali ne na bilo koji način, već kroz vježbanje Taiso waza i Shinyaka Ho karakterističnih za Kempo. Ono mora biti savršeno uravnoteženo, a za to je osim tih karakterističnih vježbi potreban i zdrav život, te pridržavanje barem nekih osnovnih pravila prehrane. Tek ako smo sve to ostvarili možemo stvoriti ispravno samopouzdanje u samog sebe i svoje tijelo, koje je toliko neophodno za ovu katu. U stanju Zanshina ja više ne pokušavam osjetiti ni čvrstinu, ni fluidnost, a ni vatru u sebi, već sva moja koncentracija pokušava biti na dahu, na svakom udahu i izdahu, na tome kako dah ulazi i izlazi iz tijela. Pokušavam pratiti brzinu i dubinu svakog udaha i izdaha. Kod ove kate mi se po prvi puta javila potreba da više dah ne prilagođavam pokretu, već da karakterističan način disanja za svaku tehniku, pustim da se javi i prije same pomisli o tehnici, te da taj karakterističan dah sam

“proizvede” tu tehniku. Tek na taj način i **kroz komunikaciju daha i Tan tien-a, može se ostvariti potrebna brzina i osjećaj ravnoteže neophodni za ovu katu.**

## Pingan Go

Ovu katu mogu opisati jedino kao objedinjenje svega onoga što sam već prije napisao. **Teško je opisati ovu katu**, jer je baš treba osjetiti; potruditi ću se opisati nešto, što nitko u potpunosti neće razumjeti, ako nikada nije prakticirao tu katu. Pingan Go mogu opisati jedino kao Zanshin, **po meni ova kata je Tan tien**. Fizički pokret je posljedica koncentracije na osjećaj sva četiri elementa unutar Tan tien-a. Ukoliko nikada u potpunosti nismo osjetili svaki od ova četiri elementa pojedinačno, nikada ih nećemo moći u potpunosti objediniti u eter. Eter se prema mojem mišljenju ne može opisati ili razumjeti, već ga treba osjetiti, slično kao i ljubav ili život. Pingan Go ujedinjuje: čvrstinu, fluidnost, dinamičnost i lakoću, to se vidi kroz svaki pokret u kati, svaki ritsudo. Prema meni je najvažnije osjećati ovu katu, a samo razmišljanje o ovoj kati, tijekom njenog izvođenja, mora biti sporedno. Preveliko razmišljanje dijeli katu na segmente koji sami za sebe nemaju gotovo nikakvo značenje, a spojeni u jedno čine meritum vježbanja (kako fizičkog, tako i psihičkog)

## II. Pingan Dai

Kroz dosadašnju praksu, imao sam prilike raditi više kata. Neki bi rekli da su neke “lakše”, a neke “teže”; međutim prema meni svaka od njih ima svoje dublje značenje, te ako se prakticira ispravno i svoju “težinu”. Čovjek se uvelike iznenadi nakon što napravi katu i pri tome je analizira, koliko ima “malih” i “glupih” grešaka. Tek nakon što smo uspjeli spoznati sve svoje greške, možemo se suočiti sa svakom katom u njezinom pravom svjetlu. Mislim da se sa pravim svjetlom Pingan Dai možemo susresti tek nakon dugotrajnog i požrtvovnog vježbanja Kempa. Ovo je jedna od najtežih kata. **Fizički moramo biti izuzetno snažni i izdržljivi**, jer ona je pet puta duža i teža od svih ostalih kata. Jedino u njoj možemo vidjeti da li uistinu možemo spojiti um i dah sa tijelom, te možemo li se regenerirati kroz vježbanje. **Odvježbati je od početka do kraja ispravno, je jedna od najtežih stvari na mome “Putu”**. Usudio bih se reći da sam snažniji i izdržljiviji od većine ostalih Kempoka, ali ne mogu reći da mi to pomaže, ukoliko se kata izvodi više puta za redom. **S njom su po prvi puta raspršene moje Kempo iluzije**. Kata je jednostavno toliko dugačka, da je potpuna kontrola daha naprosto neophodna pri njenom izvođenju, inače već nakon prvog izvođenja ostajemo bez daha i energije. Najvažnije za Pingan Dai je mogućnost kontrole svih elemenata odjednom, neprestanog stavljanja pojedinog elementa u prvi plan, a onda zamjene drugim i tako sve do njihovog ujedinjenja u peti element eter. Sada više ne smijemo razmišljati o tijelu, već ga kroz Tan tien trebamo osjećati, te pustiti da Tan tien pogonjen dahom vodi naše tijelo kroz katu. Najlakše bi bilo usporediti tu situaciju sa plesom: **Tan tien vodi ples, dah mu daje ritam, a tijelo se jednostavno prepušta da bude vođeno**. Da bi to mogli naše tijelo nam ne smije zadavati nikakve probleme, **samopouzdanje je najbitnije, kako bi se mentalno mogli potpuno opustiti**. Sve tetive, zglobovi i mišići nam moraju biti savršeno usklađeni, a to nikako nije moguće bez dugotrajnog i napornog ispravnog vježbanja Kempa. Osim što nam tijelo mora biti u savršenom stanju, um nije ništa manje važan, pa čak mogu reći da je i važniji. Iako neki misle da se sa stupnjem pomnosti i koncentracije, koji svatko od nas ima, radamo, te da ga nije moguće poboljšati, to je iluzija. Ponekad neki ljudi tu iluziju koriste kao savršeno opravdanje, za ono što su napravili, ali još važnije i za ono što nisu napravili, a mogli su. Mnogi misle da treba od samog početka prakticirati više metoda meditacije. Ja sam duboko uvjeren da to nije istina. **Meditacija na dah je osnovni, ali i najvažniji oblik**. Dok ne svladamo ovaj oblik, koji nam ujedno može pružiti puno više nego bilo koji drugi način meditiranja, glupost je i pomišljati o drugim meditacijama, jer nas mogu samo zbuniti. Tek nakon što nam je pomnost dosegla određeni stupanj, neophodan za izvođenje ove kate, možemo kvalitetno pristupiti vježbanju Pingan Dai. U prvi tren mi se činila vrlo dosadnom, napornom i nisam vidio svrhu povezivanja svih pet Pingan-a u jednu cjelinu. Mislim da će svatko tko nije sam stvorio sve preduvjete, koje sam prije naveo, podržati takvo mišljenje, te ga nikada neće promijeniti. **Svaki od pet Pingan-a iako vrlo dobro djeluje kao zasebna cjelina, je u biti dio puzzli, koje kad se spoje stvaraju jednu novu, bolju i smisleniju cjelinu**. Za Pinga Go mogu reći da daje naznake onoga što bi Pingan Dai trebala biti. Dok smo se u Zanshinu prije koncentrirali na pojedini element (za prva četiri), sada moramo postići još dublje stanje pomnosti nego što smo trebali za Pingan Go. Naša **pomnost, dah i tijelo sada moraju biti spremni na daleko teži i duži izazov, nego ikada prije**. Mogućnost kontrole elemenata, prelaženje iz jednog u drugi, a da ujedno ostali niti u jednom trenu nisu zapostavljeni, te sposobnost njihovog sjedinjenja u jednu višu cjelinu, nisu stvar tijela, već ujedinjenja našeg cijelog bića pod kontrolom pomnosti. Bit Kempa dolazi do izražaja upravo u katama. U njima se borimo sami sa sobom, njihov terapijski učinak je daleko veći od bilo kakvih drugih vježbi. Zdravo tijelo se ne može postići bez zdravog uma, iz njega je iskorjenjen nedostatak pomnosti i destruktivnost. Pingan Dai je jedna od vrsta terapije za um i tijelo, a najviše za pomnost. Ova kata je prema meni najbolji primjer za potpunu pomnost tj. meditaciju u pokretu.