

KIAI

# Moćan uzvik

**Kiai je japanski izraz koji se u borilačkim vještinama koristi za kratki uzvik izgovoren prilikom izvođenja napadačkog poteza. Kiai je u velikoj mjeri povezan s pravilnim disanjem, jer pravi Kiai znači pravilan izdah, a samo pravilan izdah omogućuje pravilno disanje**



**David "Sensei" Stainko,**  
prof. kineziologije

**KI (CHI)** označava unutarnju energiju, dok AI znači udruživanje, spajanje. Kiai (Kihap ili kyap) posljedica je posebne vrste disanja. Obično se kaže da je to grleni zvuk, ali pravi Kiai dolazi iz trbuha kao rezultat snažnog izdisaja. Pravi Kiai posljedica je nesvjesnog dijela ljudskog bića i nije namjerno izazvan. No, krenimo redom, Kiai je japanski izraz koji se u borilačkim vještinama koristi za kratki uzvik izgovoren prilikom izvođenja napadačkog poteza.

Kiai je u velikoj mjeri povezan s pravilnim disanjem, jer pravi Kiai znači pravilan izdah, a samo pravilan izdah omogućuje pravilno disanje. Štoviše, kontrakcija trbušnih mišića tijekom izdaha jača trup, tj. zdjelicu kao os oko koje se okreću ekstremiteti. Tehniku jakog grlenog isteka primjenjivali su i zenski majstori kako bi objasnili neke ideje svojim učenicima i nazvali su je Katsu.

Dan Tien je kinesko ime za središnju točku na ljudskom tijelu, koja se nalazi odmah ispod pupka i izjednačava ono što utječe na disanje. Japanski naziv za istu točku je hara, dok je grčki naziv za ovu točku pneuma (protok zraka, dah ili životne snage). Promatrajući ljudsko kretanje

ili mir u kratkom vremenskom intervalu moguće je uvidjeti dvije osnovne mogućnosti čovjekova odnosa prema okolini u kojoj pronalazi ili ne nalazi oslonac.

Kompletni izdah smanjuje nesvjesnu težinu tijela u okolini u kojoj se nalazimo, dok jačamo središnji dio tijela oko kojeg periferni nastavci cirkuliraju pod utjecajem kontrakcije mišića. Svi životni fenomeni povezani su s procesom oksidacije ili redukcije, odnosno bez kisika nema života. Opskrba naših stanica ovisi o transportu krvi i kisika krvlju. Tijekom kontrakcije, mišić dobiva do deset puta više krvi nego kad se odmara, uzimajući tako više kisika i glikogena. Količina zraka koju pluća mogu uzeti naziva se "vitalni kapacitet". Cilj brojnih tehnika disanja je povećati taj kapacitet. Ipak, prije nego što ga povećamo na maksimum, trebali bismo upotrijebiti količinu koju već imamo kao rezultat snažnog izdisaja (Kiai). Pokreti dijafragme i prsa ubrzavaju vensku cirkulaciju u cijelom organizmu. Mišići dijafragme jedni su od najsnažnijih u ljudskom tijelu. Istek Kiai koji se sastoji od AU, AI, OI ili EI čini da cijeli kostur prsnog koša vibrira, što dokazuje da se vibracije prenose na zračnu masu zatvorenu u plućima tako da nježna membrana alveola u dodiru sa zrakom titra stimulirajući zamjenu plinova u plućnim stanicama. Ova vibracija ima vrlo primjetan učinak na žlijezde s unutarnjim izlučivanjem, na što znanost obraća više pozornosti.

Dokazano je da emisija samoglasnika tijekom izdaha (Kiai) uzrokuje vibracijsku

samo-masažu organa. Te vibracije dopiru do najdubljih tkiva i živčanih stanica povećavajući cirkulaciju krvi u organima.

Vibromasaža je posebno važna za organe smještene u prsnoj koži i trbuhu. Takve vibracije stvaraju elektromagnetske valove koji se šire cijelim organizmom, povećavajući tako dinamiku življenja. Pod utjecajem ove unutarnje vibracije čovjek se rješava depresije, kompleksa inferiornosti i postiže mentalnu ravnotežu.

## Tehnika disanja

Bavljenje borilačkim vještinama, ne samo da ublažava i uklanja depresiju već i uvelike sprječava njen povratak. Svakako je jedna od najučinkovitijih vježbi - vježba disanja, bilo da se radi o poznatoj tehnici disanja joge - pranayama ili sličnoj tehnici disanja - uyai, ili kung-fu tehnici disanja -chi kung, ili karate tehnici - kokyua (aikido, tae kwon do) ili tehnici disanja s naglaskom na tehniku izdisaja - Kiai (kihap). Korištenje disanja i kontrole disanja ima dugu povijest u tradicionalnim borilačkim vještinama.

Većina borilačkih vještina obraća pažnju na posebnu tehniku disanja. Primjerice, u kendo suci daju bod samo ako pogodak prati snažan, uvjerljiv Kiai. U karateu Kiai može pokazati da ste imali ispravnu namjeru postići pogodak. Iz tih razloga važno je razviti dobar Kiai. Ispravno disanje podrazumijeva duboko disanje uzrokovano pomicanjem dijafragme i prsa. Također je važno potpuno izdahnuti, što omogućuje sljedeći



cjeloviti dah. Tehnika ispravnog disanja vježba se na samom početku vježbanja borilačkih vještina i mnogi treneri ističu njezinu važnost.

Odgovarajuća tehnika disanja smanjuje mišićne napetosti što uzrokuje pravilnu mišićnu raspodjelu. Česta vježba borilačkih vještina smanjuje težinu. Pretile osobe imaju problem što masno tkivo smanjuje funkcije disanja i može izazvati upalu dišnog sustava. Tehnika disanja pomaže osobama s depresijom da se opuste i smiruje ih. Jedan od najboljih načina disanja je tehnika u kojoj se polako udisanje izvodi kroz nos dok brojite do tri, nakon čega slijedi kraća pauza i polagano otpuštanje na ustima s brojanjem do šest. Disanje se može izvesti tako da prvo dišemo kroz jednu, a zatim kasnije, kroz drugu nosnicu. Druga metoda disanja je snažnije udisanje kroz nos, nakon čega slijedi snažniji izdah iz usta. Nakon udisaja slijedi snažni izdah nakon kojeg sportaši uvježbavaju razne udarce koji su popraćeni glasnim Kiai (kihapom).

Vježbanjem borilačkih vještina polaznici jačaju mišiće prsa čime poboljšavaju funkciju pluća. To se odnosi ne samo na kung-fu, karate, taekwon do, kendo i aikido, koji u praksi zahtijevaju određenu posebnu tehniku disanja, već i na druge borilačke vještine, kao što su judo, boks, kick boks, hrvanje, mješovite borilačke vještine i slično. Polaznici, ne samo da razvijaju gornji dio tijela, posebno ruke i ramena, već i jačaju mišiće prsa, što pozitivno utječe na funkciju disanja.

### **Samoobrana**

Kiai ima jedinstvenu i zapaženu ulogu u borilačkim vještinama. Koristi se u borbi tijekom izvođenja udaraca, u katama, kao i u tehnikama lomljenja. Neki pokreti u katama zahtijevaju od vježbača

iznimnu ravnotežu, drugi izdržljivost i kontrolu disanja. Disanje je ovdje vrlo važna poveznica između tjelesnih i mentalnih pokreta. Kiai se ponekad koristi i u nekim stilovima koji koriste određenu unutarnju energiju. Također, tehnika disanja tijekom izvođenja kata razlikuje se u različitim stilovima. U karateu je disanje dublje, sporije i orijentirano na trbuh, dok je u mnogim kung fu stilovima disanje puno brže i plitko. Određena odstupanja u tehnici disanja postoje na

**Jak vrisak (Kiai) može se čuti od sportaša, ne samo u borilačkim vještinama, već i u drugim sportovima. Upotrebljavaju ga bacači kugle ili koplja, dizači utegova, kao i skijaši kada napuštaju start te tenisači kada izvode jači udarac**

isti način kao u stilovima karatea i kung fua. Također, manje, ali i vidljive varijacije u tehnikama disanja postoje čak i među majstorima određenog stila. Svaki će majstor izmijeniti određeni stil i tehniku disanja prema vlastitim potrebama.

Kiai se također primjenjuje u samoobrani - kada želimo zastrašiti protivnika ili se ohrabriti i, prema tome, pripremiti za borbu. Kiai može biti prilično glasan, ali i prilično tih, može biti duži ili kraći, ovisno o osobi i situaciji. U nekim borilačkim vještinama primjena tehnike disanja Kiai istaknuta je u nazivima disciplina, primjerice, u Kini stil TAI CHI (CHI, Japan-KI), u Japanu - AIKIDO (AI-KI-DO), u Koreji - HAP KIDO (HAP-KI-DO) ili KUK KI TAE KWON DO itd.

Zanimljivo je da se jak vrisak (Kiai) može se čuti od sportaša, ne samo u borilačkim vještinama, već i u drugim sportovima. Upotrebljavaju ga bacači kugle ili koplja, dizači utegova, kao i skijaši kada napuštaju start te tenisači kada izvode jači udarac. Sve navedeno podupire tezu da stvarni Kiai nije posljedica volje za djelovanjem. S druge strane, istina je da se to može trenirati i usavršavati. Čim ste počeli razmišljati o pravilnom disanju, kao i o njegovoj važnosti za vaše tijelo, već ste počeli profitirati. ■