



Konflikt između uma, tijela i duha

Sanchin je kata kojom se prije svega vježba tehnika ispravnog disanja, te ispravna kontrakcija miškulature, uz određene borilačke tehnike za potrebe samoobrane. Gledajući tehnički, ona je vrlo jednostavna, ali naučiti ispravno primijeniti i izvesti njene elemente je zaista teško



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

U raznim stilovima borilačkih vještina izvode se kate (forme) kao određeni oblik vježbi kojima se uvježbavaju

mnoge tehnike.

Prema nekim pokazateljima pretpostavlja se da danas u svijetu postoji više od 400 različitih kata, koje se izvode u borilačkim vještinama. Ipak, među tim mnoštvom kata, ako bismo trebali izdvojiti jednu koja se posebno ističe, to bi svakako bila sanchin kata. Ono po čemu se sanchin kata razlikuje od svih drugih kata je njena primjena i zastupljenost u mnogim stilovima borilačkih vještina, poput karatea i kung fua, ali njen utjecaj je vidljiv i u drugim azijskim borilačkim vještinama.

Smatra se da je sanchin kata nastala oko 530. godine u hramu Shaolin, te da je



vježba stara oko 1500 godina, i da je njen tvorca monah Bodhidharma. Kreirana je kao određeni univerzalni sistem osnovnih vježbi borenja, ali i tjelesnog vježbanja uopće. Prema legendi smatra se da je izvorno ime vježbe bilo 18 pokreta ruku. Od vremena njenog nastajanja do danas vježbu su s jedne generacije na drugu prenosili mnogi majstori borilačkih vještina te je tako sačuvali do današnjih dana.

Ako želimo steći saznanja o njenom nastajanju, a upravo iz razloga što se radi o jednoj od najstarijih, ako ne i najstarijoj kati uopće, trebalo bi pogledati te istražiti njeno izvođenje u raznim stilovima borilačkih vještina.

Značenje

Sam naziv sanchin (Sanchin (サンチン)) se može razdvojiti i vidjeti da se sastoji od dvije kineske riječi - san što znači tri i riječi - chin (chan) koja znači bitku tj. neki određeni konflikt ili rat. Najčešće se naziv kate sanchin prevodi kao - tri konflikta, iako je kata poznata i pod nazivom - meditacija u pokretu. Kada se govori o tri konflikta uglavnom se pretpostavlja da se radi o konfliktima između uma, tijela i duha tj. određene čovjekove osobnosti koja povezuje um s tijelom.

Kata je najpoznatija u karateu pod svojim nazivom sanchin, ali ista kata ima i mnoga druga imena, kao primjerice u



Kini (u raznim kung fu stilovima) - sanchin na cantonese narječju je poznat kao saam jin, na mandarin narječju san chan, ili san chien (七步三战) na fukien dijalektu. Kata je još poznata i pod kineskim nazivima sam chian, san chiem, i možda najpoznatijim kung fu nazivima san zhan ili zach zhan.

Ono što sanchin katu izdvaja od svih ostalih kata je nevjerojatno veliki broj stilova u kojima se kata vježba. Za umetanje sanchin kate u druge karate kate odgovoran je majstor karatea Anko Itosu (1831. – 1915.) koji je, kako bi umanjio kineski utjecaj, želio da kate u karateu imaju japanska imena.

Sanchin je kata kojom se prije svega vježba tehnika ispravno disanja, te ispravna kontrakcija miškulature, uz određene borilačke tehnike za potrebe samoodbrane. Gledajući tehnički, ona je vrlo jednostavna, ali naučiti ispravno primijeniti i izvesti njene elemente je zaista teško. Jedan od razloga je i u činjenici da se njeni pokreti kod izvođenja kate u karateu, izvode u stanju potpune napetosti (isometric training).

Pravilno izvoditi katu može jedino vrlo strpljiva i ustrajna osoba. Iz tog razloga je neki mlađi vježbači izbjegavaju, nemajući dovoljno strpljenja za njeno izvođenje. Njima kata djeluje usporeno te nedovoljno atraktivno, bez visokih nožnih udarača, bez skokova, bez nekih brzih pokreta ili nekih gimnastičkih elemenata. Jednostavno možemo kazati da oni ne razumiju osnovnu svrhu izvođenja te kate. Koliko je velika važnost dana sanchin kati govori i podatak da se ona nekada na Okinawi učila od 18 mjeseci do dvije godine, dok se danas uči oko četiri mjeseca, a ponekad i mnogo kraće. Upravo je to razlog da je njeno izvođenje često neispravno.

Osnovni elementi koje stječemo vježbajući katu sanchin su pravilan i čvrst stav, kretanje uz održavanje pravilne ravnoteže, ispravna kontrakcija i relaksacija miškulature kao i ispravna sinkronizacija kontrakcije miškulature kod pokreta, ispravna kontrola disanja te posebna vježba mentalne koncentracije.

Kod izvođenja kate sanchin možemo primijetiti da su u karateu vježbači u poziciji stava nogu kod kojeg je prednja noga blago zakrivljena prema unutra, a i sam stav nije preširok kako bi se održala ravnoteža. Također i sama težina vježbača je pravilno raspoređena na obje noge. Taj stav se

naziva sanchin dachi tj. sanchin stance. U kung fu stilovima možemo primijetiti da je pozicija nogu mnogo šire postavljena tj. da je korak kod izvođenja kate širi, a i sam stav vježbača djeluje mekše te opuštenije. Također, prednja noga nije toliko zakrivljena prema unutra, a njeno težište tj. težina tijela je više na prstima.

Stilovi

U svim kung fu stilovima, kata je znatno duža nego u karate stilovima. Razlog tomu leži u činjenici da je sanchin kata u karateu razdvojena na dva dijela tj. pod nazivom sanchin izvodi se samo jedan dio kate, dok se drugi dio kate izvodi pod drugim nazivom tensho kata. Tensho kata, je kao i sanchin kata, ponajprije kata disanja. Ipak, ako bismo pratili povijesno nastaja-

Pravilno izvoditi katu može jedino vrlo strpljiva i ustrajna osoba. Iz tog razloga je neki mlađi vježbači izbjegavaju, nemajući dovoljno strpljenja za njeno izvođenje

nje kate sanchin uvidjeli bismo da je tensho kata ustvari samo njen određeni nastavak tj. da se tu radi o jednoj kati, koja je tijekom vremena podijeljena u dva dijela i izvodi se pod dva naziva. Upravo iz tog razloga, neki majstori karatea su kod izvođenja često spajali te dvije kate, kao primjerice poznati majstor goyu ryu stila Gogen "the cat" Yamaguchi (1909. – 1989.).

Kata sanchin u gotovo svim stilovima kung fua se vježba tako da se izvodi otvorenim dlanom, dok se u karate stilovima izvodi stisnutim šakama (closed fist), s izuzetkom stila uechi ryu u kojem se izvodi kata s otvorenim dlanovima naziva nuki-te-zuki (open spear hand). Iako postoje odstupanja u izvođenju kate među karate stilovima, kao i između nekih kung fu stilova, zasigurno možemo utvrditi da je njeno izvorno izvođenje bilo s otvorenim dlanovima (open spear hand). Iako stoji činjenica da stare statue čuvara budističkih samostana prikazuju da im je jedna ruka otvorena dok je druga ruka stisnuta u šaku.

Također, i sama tehnika disanja kod izvođenja kate je različita u raznim stilovima. U karateu je disanje dublje, sporije i više

orijentirano na abdominalno (ibuki), dok je u kung fu stilovima disanje znatno brže te pliće. Određenih odstupanja u tehnici disanja ima i između samih karate stilova, kao uostalom i među kung fu stilovima. Također, nešto manjih ali ipak vidljivih, odstupanja kod tehnike disanja ima i između majstora istog stila, a što opet ovisi od čovjeka do čovjeka. Svaki će majstor neku tehniku, pa tako i tehniku disanja na neki način ipak prilagođavati sebi.

Sama osnovna tehnika (bunkai) koja se nalazi u sanchin kati tj. određena tehnika blokiranja i izvođenja udarača, je u svim stilovima gotovo identična. Iako se neke blokade i stavovi razlikuju, u osnovi se radi o posve jednakoj tehnici, a koja se izvodi na nešto izmijenjeni način. Uglavnom se kod blokiranja koriste kružni blokovi (va-uke). Bilo da se radi o manjim ili većim odstupanjima u izvođenju osnovne tehnike pažljivom promatraču bit će odmah jasno da se u osnovi radi o istoj tehnici te istoj kati - sanchin kata.

Prema nekim predanjima za prenošenje znanja kate sanchin u Japanu kao i za njeno vježbanje u različitim karate stilovima zaslužan je majstor Kanryo Higashionna (1853. – 1915.) koji je prenio sanchin katu iz Kine na Okinawu. Iako se je za neke vježbe iz sanchin kate znalo i znatno ranije. Danas u goyu ryu stilu karatea izvode se čak dvije varijante sanchin kate prva sanchin dai ni (koju je kreirao Higashionna) i druga sanchin dai ichi (koju je kreirao Miyagi).

Koliko je kata sanchin važna u vježbanju borilačkih vještina govori i podatak da su neki od najvećih majstora upravo isticali izvođenje i potrebu vježbanja te kate. Među mnogima treba svakako istaknuti majstore Gogen "the cat" Yamaguchi, Kanei Uechi (1911. – 1991.), Masutatsu Oyama (1923. – 1994.), Morio Higaonna, Tatsuo Shimabuku, Goshi Yamaguchi kao i mnogi drugi. Jedan od poznatih karate majstora Choyun Miyagi (1888. – 1953.) majstor goyu ryu stila često je govorio kako bi se katu sanchin trebalo izvoditi i po tridesetak puta u jednom danu, ističući time njenu važnost za organizam.

Važnost te utjecaj sanchin kate na organizam je bio odavno prepoznat, ali tek je godine 1997. skupina majstora karate stila isshin ryu u klinici sportske medicine Navy Hospital Camp u Pendletonu na čelu s dr. Kevin Seufert izvela određena istraživanja u njenom utjecaju na organizam. Oni



su pri vježbanju kate, kod majstora karatea Norm Losier, mjereći puls, te radeći EKG, došli do saznanja da kata nije štetna po zdravlje, ali ne i do saznanja koliko je ona uistinu korisna za organizam. Koliko je god takvo istraživanje hvalevrijedno, oni nam nisu otkrili koliko je važan transport kisika u organizmu, te koliko je važan njegov transport putem krvi i opskrba mišića kisikom. Nisu razotkrili koliki je utjecaj kate na unutrašnje organe, koliki je utjecaj izvođenja kate na razvoj povećanja kapaciteta pluća, kako kata djeluje na povećanje mentalnih sposobnosti kao i određene stabilnosti vježbača, kako izvođenje kate uz pravilnu kontrakciju i relaksaciju mišićne mase djeluje na organizam, nisu nam razotkrili u kojoj mjeri mjeri kata povezana s takozvanom ki (chi) tjelesnom energijom, kao i mnoga druga nerazjašnjena pitanja. Ako imamo određena saznanja da je sanchin kata kao vježba utjecala i na razvoj poznate kineske vještine tai chi, posebno stila sun, onda možemo pretpostaviti da kata ima i veliku terapeutsku vrijednost.

Iako se o povezanosti raznih stilova kung fua i karatea zna od ranih početaka vježbanja, tek su 2007. godine u Britaniji na manifestaciji pod nazivom Budosai, organizatori spojili četiri majstora iz različitih stilova karatea i kung fua i pogledali njihovo izvođenje kate sanchin. Tako su sanchin katu istovremeno izvodili majstori Pan Yong Chun, majstor stila White crane, Chien Jian Feng majstor stila Wu Shu guan, Shinyu Gushi majstor stila uechi ryu (pangai noon), te Morio Higaonna

majstor stila goyu ryu. Također, određenu povezanost sanchin kate kao i njen utjecaj na razne karate i kung fu stilove su istraživali razni majstori poput Alexander L. Cho (povezuje sanchin katu u karateu i kung fu stilove), George Alexander (istražuje porijeklo sanchin kate), Mike Cross (istražuje sanchin katu u karate izvođenju), David M. Kahn i Richard Baptista (sanchin kata and uechi ryu karate), Pervez B. Mistry (istražuje povijest i utjecaj kate na organizam), Kris Wilder (istražuje povijest kate), Iain Abernethy (upućuje na povezanost izvođenja kate između karatea i kung fua), kao i mnogi drugi majstori.

Kata sanchin se može vježbati na različite načine, a što opet ovisi o stilu kao i vještini tj. majstorstvu vježbača koji katu izvodi. Tako ćete naići na vježbače koji izvode katu sanchin na način da oko ruku imaju metalne narukvice, ili da u rukama drže manje utege, da su vježbačima na specifičan način ruke zavezane uz tijelo, ili da se kata izvodi po zimi na snijegu ili po ljeti na morskome pijesku. Dijelovi kate se mogu izvoditi i na način da vježbači u rukama drže određene utege ili čupove, ili da vježbač u rukama drži neki teži predmet (veći kamen ili uteg i sl.). Kata se može izvoditi i ispod vodopada - slapa, a što posebno dobro utječe na koncentraciju kao i tehniku disanja. Također, kata se može izvoditi i tako da je vježbač uronjen do vrata u vodu (bilo u moru, rijeci ili bazenu), voda može biti različite temperature ovisno o želji vježbača tj. od jako hladne pa do ugodno tople vode.

Majstori

U karate stilovima često se može vidjeti da se pri vježbanju sanchin kate vježbača testira na specifičan način, tako da uz vježbača stoji instruktor koji ga testira i provjerava njegovu čvrstoću stava, pravilan tonus mišića, njegovo ispravno disanje ili kretanje. Stariji majstor - instruktor, testira vježbača na način da ga udara po tijelu (shime) i to na točno određena mjesta i točno određeni način, kao i određenim dodirima provjerava njegov tonus mišićne mase. Slično testiranje možemo primijetiti i u nekim kung fu stilovima pod nazivom - chi kong. Nažalost kako to obično biva neki vježbači pretjeruju s tim testom i takvim načinom provjere, misleći da je bolji izvođač kate onaj vježbač koji izdrži najsnažnije udarce. Za tako nešto i nema pravog razloga, jer u slučaju izvođenja kate sanchin to može, ali i ne mora biti uvjet. Svaki vježbač prema svojoj želji može, i ne mora testirati svoje izvođenje kate, bitno je da je kata ispravno izvedena. Sanchin kata, za razliku od nekih drugih kata, se može vježbati od rane mladosti pa do duboke starosti.

Mogli bismo reći da nema poznatijeg majstora iz bilo kojeg stila borilačkih vještina koji nije vježbao katu u cijelosti, ili neke njene dijelove, ili da mu sanchin kata nije bila poznata, kao na primjer Gichin Funakoshi (1868. - 1957.), Morihei Uyeshiba (1883. - 1969.), Ip Man (1893. - 1972.). Neke dijelove sanchin kate možemo pronaći i u raznim filmovima kod izvođenja određenih tehnika raznih glumaca kao na primjer Bruce Lee, Jackie Chan, Jean-Claude Van Damme itd.

Koliko god mislili da danas znamo puno toga o sanchin kati, ili da smo otkrili sve njene tajne, istina je posve drugačija. Svatko onaj koji površno, a ne temeljito, izvodi sanchin katu neće uvidjeti svu njenu ljepotu kao i svu važnost njenog vježbanja. Ukoliko neispravno izvodimo katu njena prava učinkovitost će izostati. Upravo iz tog razloga mnogi vježbači se pitaju je li kata sanchin štetna za zdravlje? Ne. nije. Upravo suprotno. No, u kojoj mjeri korisna nažalost, još nije u potpunosti poznato, ali stalnim istraživanjima sve se više zna i o tome.

Čim ste započeli razmišljati o svom ispravnom disanju, kao i o važnosti koje ono ima za vaš organizam, već ste na dobitku. Upravo je to razlog zašto je sanchin kata - temelj svih ostalih kata. ■