

# Kata de Jo, din 5 părți

de Maitre Daniel Andre Brun

## 1. Câteva principii de folosirea Jo-ului

Jo este un baston scurt (cu grosimea 25-30 mm și lungimea 1,26-1,35 m; sau altfel spus: lungimea Jo va fi egală cu distanța de la sol până la subțioară, sau cu distanța între palmele brațelor întinse lateral). Învățarea mânăuirii lui este de mare folos celui care studiază Aikido, dată fiind marea asemănare între mișcările cu Jo și cele de Aikido cu mâna goală.

Când te miști sau lupți cu, sau contra, unui adversar cu Jo, trebuie să te miști că și când Jo-ul n-ar exista. În momentul lovirii/ impactului cu ținta, mâinile se rotesc spre interior, că și când am storce mânerul (la fel că la Bokken). Celelalte mișcări: pregătirea unei lovituri, schimbarea de mână, trecerea bastonului prin spatele sau în jurul corpului, etc. - trebuie făcute în suplețe. Bastonul trebuie să pară ușor – parcă „să se miște singur”, iar încheieturile mâinilor, coatele, umerii - să fie relaxate.

O problemă mare este învățarea alunecării aproape permanente a bastonului în palmă (mână). Unde am putut, am evidențiat aceste alunecări ale bastonului în palmă printr-o mică săgeată, desenată lângă mână. Săgeata nu vrea să spună că se mișcă mâna respectivă, ci că mâna stă pe loc dar bastonul alunecă ușor prin ea, dus de cealaltă mână - care în acest timp îl strânge (deci bastonul nu alunecă deodată în ambele mâini!). Ca să nu scapi bastonul, această îndemânare trebuie bine însușită, fiind o tehnică importantă: permite să „variezi” lungimea bastonului, adică să-l lungești sau scurtezi după cum vrei, sau ai nevoie, precum și să ataci sau să te aperi indiferent de nivelul sau înălțimea la care ești atacat.

Nu trebuie să te agăți de baston, adică să-l strângi cu forță de la începutul până la sfârșitul Kata, căci asta ar împiedeca alunecarea lui ușoară în palmă, așa cum este necesar pentru numeroase lovituri etc. Desigur, bastonul trebuie totuși bine ținut în mâini, pentru a nu-l scăpa pe jos.

La execuția Kata se va ține seama și de următoarele reguli generale, valabile oricând și la orice procedeu, cu sau fără arme:

- Trunchiul trebuie să fie mereu vertical (necocoșat, neaplecat);
- Capul va sta sus, cu privirea orizontală;
- Mișcările pornesc din șolduri (deci nu vor fi produse de mușchii picioarelor sau de mâini);
- Mișcările vor fi cât mai continue;
- **Înainte** de a lovi sau împunge etc., trebuie privit “adversarul” închipuit. Mișcările de atac sau de apărare nu trebuie executate mecanic, ca o poezie; ele vor fi „consecințe” ale faptului că mai întâi descoperim poziția (în spate, lateral) și comportarea adversarului;
- Atacurile se marchează cu Kime, eventual se emite și un Kiai (cu marțialitate).

## 2. Kata de Jo

Exercițiile cu bastonul scurt/ Jo ne permit, spre deosebire de Bokken, să lucrăm fie cu una, fie cu două mâini – cu ele în mod independent sau cu ambele coordonate/ sincronizate, combinate cu deplasări ale picioarelor spre toate direcțiile posibile, pornind din centrul unui cerc.

Există o mare varietate de mișcări ale mâinilor cu bastonul, însușirea lor va îmbogăți bagajul tehnicilor de luptă cu mâna goală pe care le știe elevul. Aceasta Kata permite să se obțină automatizarea unor mișcări care se regăsesc înglobate - parțial sau total – în diverse procedee de Aikido.

Pentru a reuși să înțelegi aceste analogii dintre mișcările de luptă cu mâna goală și cele cu arma, trebuie să consideri că bastonul reprezintă fie brațul, fie unul sau ambii pumni, fie bustul partenerului (Uke). Cât privește deplasările, regăsim aceleași feluri de poziționare ale picioarelor pe care le-am învățat în Aikido: pași alunecați sau adăugați (Tsugi Ashi), pași pivotati (Tenkan Ashi), sau pivotările corpului pe ambele vârfuri ale picioarelor (Tenkai Ashi).

Unul din avantajele principale ale exersării cu bastonul este că pornind de la o poziție dată, bastonul poate pleca spre un număr mare de direcții, iar cele două capete ale sale pot fi folosite fie pentru atac, fie pentru apărare.

Această Kata înglobează cele trei feluri de mișcări/ posturi care există într-o luptă: de așteptare (pauză în luptă), de atac și de apărare. Găsim o postură interesantă - poz. 5 și 6, care se repetă de câteva ori: vezi poz. 18, 21, 28, 33, 41, 42, 53, 54, 55, 56, 63, 79. În desfășurarea Kata această postură pregătește o pivotare, care va permite fie înlănțuirea cu mișcarea următoare, fie așteptarea.

Poziția specifică a picioarelor pentru această postură interesantă se obține în două feluri:

- Prin pivotare: la plecare ambele picioare sunt situate sub umeri, apoi se pivotează pe vârfuri, de ex. spre dreapta, până ce genunchiul stâng ajunge să se sprijine pe pulpa dreaptă (sau similar în sens invers) - vezi poz. 1-5. Dacă genunchiul nu ajunge să se sprijine de la sine pe pulpă, înseamnă că la plecare aveai tălpile prea depărtate.

- Prin pasul alunecat: se împinge întregul corp înainte, înaintând de ex. cu piciorul drept (vezi poz. 40), imediat apoi piciorul din spate urmează/ înaintează și el, până ce genunchiul stâng se sprijină pe pulpa dreaptă. (Similar pe partea cealaltă).

În această postură centrul de greutate al corpului este stabil, coborât; din ea putem să ne deplasăm spre cel puțin 8 direcții - înainte/ înapoi/ lateral, cu sau fără pivotare. Pentru asigurarea stabilității trebuie evitată dezaxarea corpului în cursul mișcării, ceea ce se obține păstrând mereu trunchiul vertical deasupra centrului de greutate.

În kinogramă loviturile sunt marcate cu o cruciuliță. În mod convențional, direcția spre care privește elevul la începutul Kata se numește „Nord”. Din 1993 (data desenelor) până acuma Kata a fost modificată prin introducerea regulii că postura la sfârșitul părților I și II va fi cu fața spre „Sud”, iar sfârșitul părților III, IV și V va fi cu fața spre „Nord”.



### Punctele cheie - Partea I:

Poz. 1-5: rotația trunchiului/ soldurilor provoacă mișcarea bastonului, el sosește “singur” în palma dreapta, care-l așteaptă să vină (nu se duce să-l apuce);

Poz. 11-14: postura de așteptare, cele două labe stau sub umeri, pe aceeași linie;

Poz. 15-19: aici e o pivotare înapoi (negativă - Tenkan), piciorul drept se pregătește rotindu-se spre stânga (poz. 15); după asta, el nu se mai mișcă și servește ca bază unei axe verticale care trece prin picior, corp și cap, iar bastonul și piciorul stâng se mișcă (rotesc) împreună în jurul acestei axe verticale;



### Punctele cheie - Partea II:

Poz. 26-28: lovitura se desfășoară nu oblic, ci în plan vertical (ca spița unei roți în jurul osiei). Pumnul stâng stă foarte suplu și împreună cu brațul formează poziția specifică procedurii Nikyo (Kote Mawashi);

Poz. 38-41: aceiași observație ca la 26-28, dar aici lovitura se desfășoară în celălalt sens și pe dedesubt, spre nivelul bazinului;

Poz. 45-51: aceste mișcări circulare ale bastonului servesc la respingerea unui adversar sau la ținerea lui la distanță. Mișcările se pot efectua fie prin înaintare, fie prin retragere cu doi pași. Ele permit și o recentrare a executantului pe Tatami;



### Punctele cheie - Partea III:

Poz. 53-54: se împunge în spate, apoi, ținând pe loc vârful picioarelor, se pivotează pentru a ajunge într-o postură de apărare;

Poz. 55: mâna stângă scoate puțin bastonul din linia sa pentru a face loc mâinii drepte, care va lua de-a lungul bastonului într-un plan paralel cu linia ochilor, până dincolo de mâna stângă;

Poz. 57-61: mâna stângă pregătește să lovească Yokomen, dar în cursul mișcării îi schimbă direcția. Mâna stângă lovește partea scurtă a bastonului, pentru a-l respinge (poz. 60), după care primește cealaltă parte (poz. 61), apoi se pregătește să atace Tsuki (poz. 63). În tot cursul acestei mișcări (57-61), corpul a pivotat pe loc cu 180°, fără ca vârful picioarelor să se deplaseze pe saltea;

Poz. 65: lovitura este în plan vertical spre înainte, la nivelul gâtului adversarului, sau sub bărbia lui. Mâna stângă aruncă bastonul înainte, iar dreapta sosește apoi pentru a controla lovitura. În momentul impactului cu ținta bastonul va fi orizontal;

Poz. 68-70: întinde brațele și gândește-te că lovești cu ambele capete ale bastonului în plan orizontal;

Poz. 71 și 87: așezarea pe călcâiul stâng (laba în repaus, degetele alungite), cu piciorul drept îndoit și degetele labei drepte în prelungirea bastonului; este o poziție de așteptare (cu vigilența trează - Mushin);



#### Punctele cheie - *Partea IV:*

Poz. 72-76: un nou Yokomen; mâna stângă aruncă bastonul că să pornească mișcarea, apoi mâna și brațul drept se întind simultan în spirală, cu o mișcare continuă de jos în sus, până la impact (poz. 76);

Poz. 84-86: la această poziție în triunghi se poate ajunge plecând din postura așezat pe ambele labe lipite, cu genunchii depărtați la o distanță de doi pumni. Fără a le dezlipi labele de saltea, și fără a le deplasa, se ridică de ex. genunchiul stâng prin pivotare spre stânga, apoi se revine la poziția inițială. Nu e vorba să faci un pas înainte prin ridicarea genunchiului, ci mai degrabă - vezi poz. 86 - de a ridica sau de a coborî genunchiul de-a lungul unui arc de cerc, picioarele rămânând cât mai apropiate; aceasta permite să deschidem și să închidem șoldurile, prin ridicarea sau coborârea unuia dintre genunchi. Regăsim același principiu de deschidere sau închidere în poz. 84-86, 103-104, 104-111-114. Poziția aceasta ne permite să pivotăm pe loc în Za, în același timp în care bastonul se mișcă în jurul axei verticale a corpului;



### Punctele cheie - Partea V:

Poz. 88: mâna dreaptă dă bastonul mâinii stângi;

Poz. 89-90: lovitura și pivotarea șoldurilor pe loc;

Poz. 93-97: bastonul îl îndepărtează pe adversar, apoi la revenire aproape că îți "cosește" piciorul drept, silindu-te să-l retragi; bastonul și piciorul drept se coordonează pentru a face împreună mișcarea în jurul corpului, vârful bastonului descriind o traiectorie ca un fel de cifra 8 orizontală. Dificultatea este între poz. 95 și 96; bastonul descriind o traiectorie sinusoidală, trece dela o fază pozitivă la una negativă, similar cu transformarea Yinului în Yang din cercul/ simbolul clasic chinezesc. Pentru a realiza aceasta schimbare de fază fără întreruperea mișcării, trebuie început un Yokomen (poz. 93) pe care îl transformi pe drum într-un Yoko Tsuki cu mâna dreaptă. După ce bastonul ajunge în fața ta (poz. 95), el continuă puțin cursa și pleacă într-o mișcare de bici (poz. 96), fiind condus în jurul tău cu mâna dreaptă pe o traiectorie circulară;

Poz. 102-104: aceleași posturi, cu sprijin pe baston;

Kata conține principalele posturi de atac, de apărare și de așteptare de care avem nevoie pentru mânăuirea bastonului scurt Jo. Plecând de la aceste posturi, fiecare elev dedicat Artei își poate imagina și dezvolta liber serii de mișcări diferite de cea standard, spre toate direcțiile și la orice nivel.

În cele 5 părți ale ei numeroase mișcări se repetă – dar cu corpul la alt nivel: în picioare, în genunchi etc.

Pentru succesul însușirii Kata se recomandă repetarea ei cât mai des, de 3-4 ori (nu mai mult, nu mai puțin) la un antrenament, ca și la învățarea celorlalte tehnici de Aikido.

Pentru succesul final - esențial este kilometrajul pe Tatami!

**Spor la treabă!**