



DOLGOZZ HARÁBÓL!

Hara, japánul hasat jelent. A Távol-Keleten úgy tartják, hogy az energia gyűjtőhelye a has, ezen belül is egyetlen pontra koncentrálva lehet aktivizálni a bennünk felhalmozódott energiát (japánul: ki, kínaiul: chi). Ez a pont kb. 2 cm-el a köldök alatt van. Japán neve saika tanden, kínaiul pedig tan-tien (dan-tien), ami azt jelenti, hogy az energia tengere.

Mit jelent az a kifejezés, hogy "dolgozz harából"?

Amikor már megtanultál egy mozgássort, nem szükséges, sőt egyenesen zavaró, ha úgy hajtod végre, hogy elképzeled mi az egyes testrészek feladata. Ha megfelelően begyakoroltad, a kéz a láb, a test tudja, és teszi a dolgát, már csak a hajtóerő kell, hogy hatékonyan és gördülékenyen működjön a technika. Ha a saika tendenre összpontosítva, hara-tudattal dolgozol, pontosan ezt éred el. Ez nem csak a ki-teória fényében ésszerű, hanem a fizika törvényei is ezt tanítják. Ebben a pontban van ugyanis az ember súlypontja, márpedig a mechanikából tudjuk, hogy egy mozgás lényege a tömegközéppont mozgásával ragadható meg. Amikor elképzelsz egy már megtanult technikát, vagy belső parancsot adsz annak végrehajtására, elég, ha ennek a pontnak a mozgását villantod tudatod elé, a többi már menni fog automatikusan (feltéve, hogy tényleg jól begyakoroltad). Japánban és Kínában egy sor meditációs-koncentrációs gyakorlatot dolgoztak ki a hara erősítésére, a hara-érzés, a hara-tudat kialakítására, és amikor egy japán edző ezt az útmutatást adja: "Dolgozz harából!", a tanítványban aktivizálódik, feléled ezeknek a gyakorlásoknak az emléke; energikussá válik, mozgása pedig dinamikussá, gazdaságossá, könnyeddé és hatékonyá.