

空  
手  
道

Το «Καράτε», Το «Karate»,  
το «空手» και το «唐手»

Αντώνης Τζούνης 2014



Η παρούσα παρουσίαση προσφέρεται δωρεάν.  
Επιτρέπεται η αναδημοσίευση με αναφορά πηγής.



Τι είναι το καράτε;



## Τι κοινό έχουν οι παρακάτω φράσεις;

- Υπάρχει «πλήρης» πολεμική τέχνη;
- Υπάρχει πολεμική τέχνη που να μαθαίνεται εύκολα;
- Υπάρχουν παραδοσιακές πολεμικές τέχνες χωρίς πρακτική εφαρμογή;
- Υπάρχουν «ανώτερες» και «κατώτερες» πολεμικές τέχνες;



...'OXI!!!

# Σύντομη ιστορική αναδρομή

- Η επίδραση του Κινεζικού Κουνγκ-Φου είναι παραπάνω από εμφανής στις άοπλες μορφές μάχης της Οκινάουα
- Θεωρίες για τη διάδοση του Καράτε στα νησιά Ρύου-Κιου
  - ▣ Αναπτύχθηκε από τους ντόπιους χωρικούς
  - ▣ Μεταλαμπαδεύτηκε από Κινέζους μετανάστες (36 οικογένειες του χωριού Κούμε, 14<sup>ος</sup> αι. μ.Χ.)
  - ▣ Διδάχτηκε από τους Κινέζους στους Οκιναβέζους για να μεταφέρουν με ασφάλεια τους φόρους στην Κίνα και να αμύνονται έναντι των πειρατών
  - ▣ Αναπτύχθηκαν μετά από την οπλοαπαγόρευση του βασιλιά Sho Shin από τους γεωκλήμονες (1507μ.Χ.)
  - ▣ Αναπτύχθηκαν από τις τοπικές αρχές ασφαλείας στις οποίες απαγορεύτηκαν τα όπλα μετά την κατάληψη της Οκινάουα από τη φατρία Satsuma (1609μ.Χ.)
  - ▣ Μέσω των απεσταλμένων των Κινέζων αυτοκρατόρων (Sharoshi) και των ομάδων που τους συνόδευαν

# Σύντομη ιστορική αναδρομή

- Ιστορικές αναφορές που φτάνουν πριν το 14<sup>ο</sup> αι. μ.Χ.
- Μεγάλη επιρροή από Κινέζους δασκάλους εγκατεστημένους στην Οκινάουα (όπως ο Kushanku)
- Εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες ως Tode/Tudi (Κινέζικο χέρι) ή Okinawa-Te ή με πρόθεμα την περιοχή που το εξασκούσαν:
  - Shuri-Te
  - Tomari-Te
  - Naha-Te

# Από την Οκινάουα στην Ιαπωνία

□ Matsumura Sōkon > Ankoh Itoshu > Gichin Funakoshi



- Μαθήτευσε στα στυλ Shorin-Ryu και Shorei-Ryu
- Μετέβη στην Ιαπωνία για να διδάξει καράτε το 1922
- Συστηματοποίηση του Καράτε
  - Οργάνωση διδακτέας ύλης, υιοθέτηση στολής και έγχρωμων ζωνών...
- Πιο «καλλιτεχνική» και εκπαιδευτική προσέγγιση, ανοιχτή σε όλες τις ηλικίες
  - Μείωση των επικίνδυνων τεχνικών
- Διδασκαλία σε μεγάλα γκρουπ
- Αλλαγές στα Bunkai (ανάλυση) των Kata



# Το «空手» (καράτε) και το... «唐手» (καράτε)

- Η Ιαπωνική γλώσσα έχει υιοθετήσει αρκετά από τα Κινέζικα ιδεογράμματα, τα οποία προφέρονται διαφορετικά
  - ▣ Αυτό που στην Οκινάουα προφερόταν ως “Tode” ή “Tudi”, στην Ιαπωνία προφερόταν ως “Karate”
  - ▣ 唐手: Tode/Tudi/Karate: Tang (Chinese) Hand
- Βιβλίο "Karate Kumite" (1905 Chomo Hanashiro):
  - ▣ Πρώτη εμφάνιση της λέξης «Καράτε», με τη σημερινή της μορφή: 空手 - «άδειο χέρι»

# Το «空手» (καράτε) και το... «唐手» (καράτε)

- Ο Gichin Funakoshi, όντας ήδη στην Ιαπωνία, εκδίδει το βιβλίο **Rentan Goshin Toudi Jutsu (1925)** - Toudi (Karate) Arts: Polish Your Courage for Self Defense

Το εξώφυλλο του βιβλίου >



- Χρησιμοποίησε τον όρο **Tōde** (Toudi ή Tudi)
- Με τον όρο **Tōde** ονομάτιζε την πολεμική τέχνη που δίδασκε στα διπλώματα Dan που απένειμε μέχρι και το 1930 (περίπου)

# Το «空手» (καράτε) και το... «唐手» (καράτε)



Gichin Funakoshi  
(1868-1957)

- Έπειτα, υιοθέτησε την έννοια «Άδειο Χέρι»
  - ▣ Καθιερώθηκε η έννοια «Καράτε» 空手 (άδειο χέρι) έναντι της έννοιας «Καράτε» 唐手 (κινέζικο χέρι), σταδιακά, και στην Οκινάουα
- Η έννοια «Καράτε» 空手 (άδειο χέρι) εξαπλώθηκε για:
  - ▣ Να μην παραπέμπει σε οτιδήποτε το κινέζικο
  - ▣ Να εισαχθεί ως μια αμιγώς Ιαπωνική τέχνη στο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας και τη Dai Nippon Butoku Kai (Greater Japan Martial Virtue Society)
- Η έννοια «Καράτε» ως «άδειο χέρι» υποστηρήχθηκε και με το ανάλογο φιλοσοφικό «περίβλημα»
  - ▣ Ο ασκούμενος «αδειάζει» από σκέψεις, προβλήματα, φιλοδοξίες κλπ, και δέχεται τις διδαχές του Καράτε για να γίνει καλύτερος ως άνθρωπος και ως μαχητής

# Το «空手» (καράτε) και το... «唐手» (καράτε)



Chinese hand (old way of writing Karate on Okinawa)



Karate "Empty Hands"

# Το Rangai Noon (半硬軟)

...μαλακό - σκληρό



Shu Shiwa  
(1874-1926)

- Στυλ νοτίου Κουνγκ-Φου που δίδασκε ο δάσκαλος Shū Shiwa (Στα κινέζικα: Zhou Zihé 周子和 1874 - 1926)
- Δάσκαλος του Kanbun Uechi για 7 χρόνια
- Ένα στυλ με «μαλακές» άμυνες και «σκληρές» επιθέσεις, και τεχνικές τίγρη, δράκου και γερανού
- Τρεις βασικές φόρμες: Sanchin, Seisan, Sanseiryu
- Λέγεται πως στην εποχή του ήταν ένα από τα ταχύτερα Κινέζικα στυλ

# ○ Kanbun Uechi (上地 完文)



Uechi Kanbun  
(1877-1948)

- Ο άνθρωπος που έφερε το Rangai Noon στην Οκινάουα
  - Μετανάστευσε στην Κίνα για να αποφύγει τη στρατολόγηση στον Ιαπωνικό (κατοχικό) στρατό
  - Μαθήτευσε δίπλα στο δάσκαλο Shu Shiwa για 7~10\* χρόνια (\*διαφέρει από πηγή σε πηγή)
  - Όνειρό του να μάθει πολεμικές τέχνες δίπλα σε μεγάλους Κινέζους δασκάλους
- 
- Διατήρησε δική του σχολή στην Κίνα για 3 χρόνια
  - Έμαθε 3 kata, ενώ εξασκήθηκε για 3 χρόνια αποκλειστικά στο Sanchin.
    - Υπάρχουν διάφορες εικασίες για το λόγο που δεν περιλαμβάνεται στο Uechi-Ryu το 4<sup>ο</sup> kata “Superimpei” που συναντάται σε άλλα στυλ (π.χ. Goju-Ryu)

# ○ Kanbun Uechi (上地 完文)



Uechi Kanbun  
(1877-1948)

- Συνήθιζε να αναφέρεται στο στυλ του ως «Rangai Noon» χωρίς ποτέ να του προσδώσει επίσημη ονομασία
- Άνοιξε το πρώτο του Dojo στην Κίνα περί τα 1904-5
- Συνέχισε τη διδασκαλία του μετά από διακοπή κάποιων ετών ως μετανάστης - εργάτης στην Ιαπωνία παρακινούμενος από το συμπατριώτη και πρώτο του μαθητή Ryuyu Tomoyose
- Το στυλ μετονομάστηκε σε Uechi-Ryu προς τιμήν του περί τα 1940
- Το έργο του συνεχίστηκε επάξια από το γιο του, Kanei Uechi

# Ο Kanei Uechi (上地 完英)

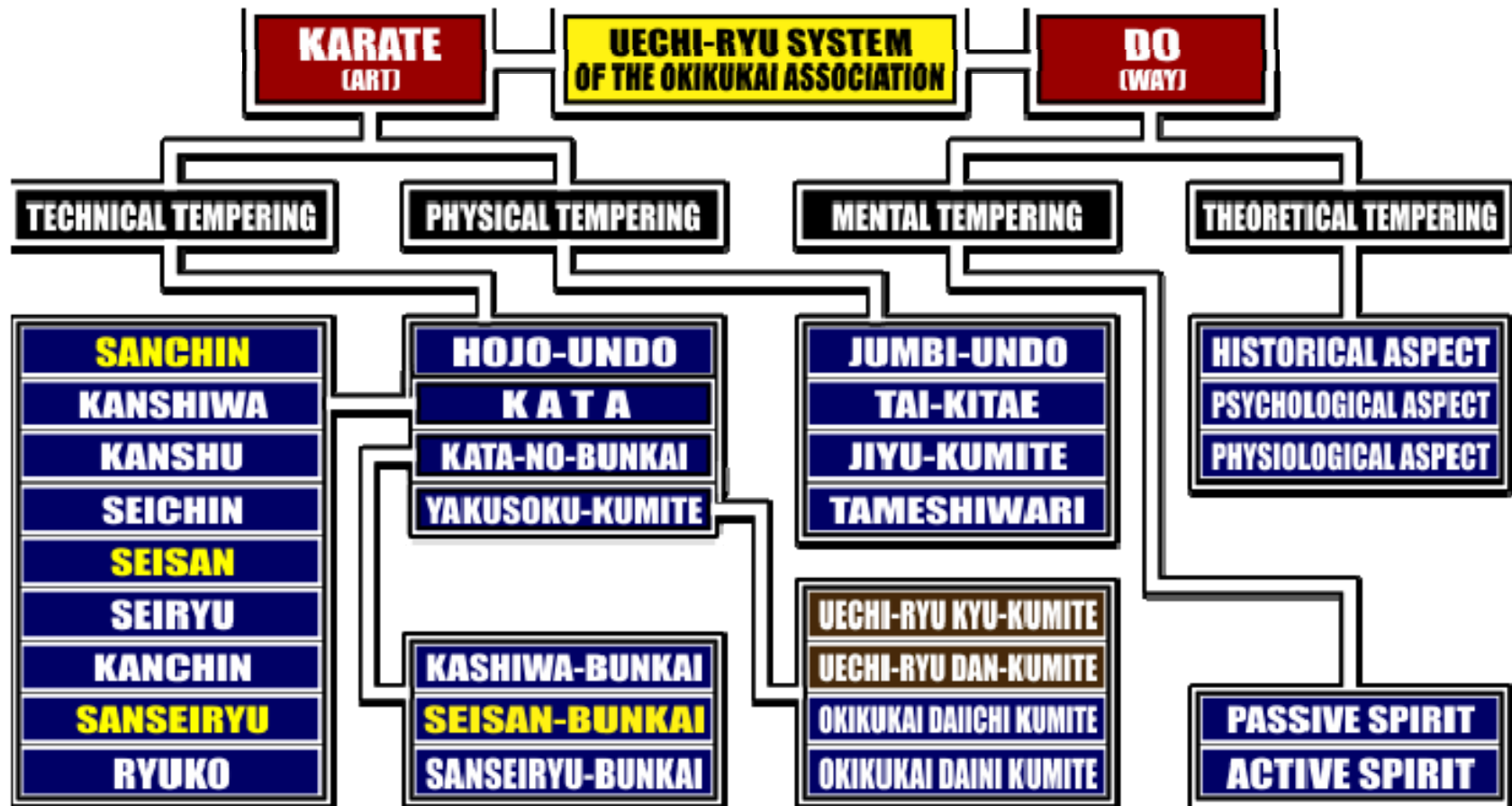


Uechi Kaei  
(1811-1991)

- Συνέχισε επάξια το έργο του πατέρα του
  - Συστηματοποίησε το Uechi-Ryu στην μετά-Rangai Noon εποχή
  - Συμμετείχε ενεργά στις διεργασίες εκμοντερνισμού του Οκιναβέζικου καράτε
  - Δημιούργησε τα ενδιάμεσα kata για να «γεφυρώσει» τις τεχνικές διαφορές ανάμεσα στις 3 αρχικές φόρμες
- 
- Δημιούργησε με τη βοήθεια υψηλόβαθμων μαθητών του διάφορες ασκήσεις και σετ με τεχνικές (Kyu/Dan Kumite, Junbi Undo, Hojo Undo)



# To Okikukai Uechi-Ryu



# Το Sanchin – «Οι τρεις μάχες»

三戰



- Ετυμολογικά, Sanchin σημαίνει «τρεις μάχες» καθώς συνδυάζει αρμονικά το σώμα, το πνεύμα και το μυαλό. Με το Sanchin δίνουμε μάχη για βελτίωση της ταχύτητας, της δύναμης και της τεχνικής
- Πρόκειται για ένα κατα αναπνοής και σκληραγωγίας
- Είναι η βάση του Uechi-Ryu
- Είναι πολύ πιο περίπλοκο απ' όσο φαίνεται
- Η πολυπλοκότητά του αυξάνει όσο ανεβαίνει το επίπεδο του ασκούμενου
- Περιέχει πρακτικές συγχρονισμού αναπνοής, κίνησης και συγκέντρωσης με σκοπό τη σωματική εξάσκηση, την αυτο-ίαση και το διαλογισμό
- Μέθοδος δημιουργίας του «Σιδερένιου Σώματος»
- Στην Κίνα συναντάται ως San chiem ή San Zhan
- Συναντάται και σε άλλα στυλ καράτε της Οκινάουα (π.χ. Goju-Ryu), αλλά μόνο στο Uechi-Ryu εκτελείται με ανοιχτές παλάμες (nukite), όπως στην Κίνα

Σ1

# Sanchin & ShanChiem/Shan Zhan



Youtube Link: <https://goo.gl/ps7vQD>

## Διαφάνεια 19

---

Σ1

Συντάκτης, 13-Feb-16

# Το Καράτε και το Σπορ Καράτε



## Τι είναι το καράτε;

...τέχνη, άθλημα, τρόπος ζωής, εκτόνωση,  
αυτό-βελτίωση, πρόκληση, πνευματική άσκηση....

Θα μπορούσαμε να γεμίσουμε πολλές σειρές γιατί απλά η έννοια του «Καράτε» σχετίζεται πάντα με τον τρόπο που ο κάθε ασκούμενος επιλέγει να το βιώσει και να το αξιοποιήσει.

# Το Καράτε και το Σπορ Καράτε

Βασικά χτυπήματα χεριών και ποδιών στο Uechi-Ryu

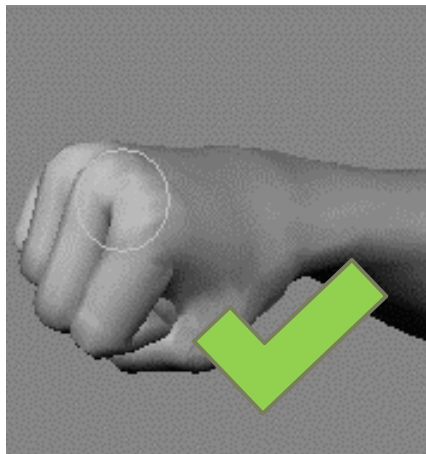
Όνομα	Επιτρεπόμενη σε αγώνες	
Seiken Tsuki	✓	
Furi Tsuki		⊘
Shuto Uchi		⊘
Shoken Tsuki		⊘
Hiji Tsuki		⊘
Uraken Uchi	✓	
Shomen Hajiki/Nukite		⊘

Όνομα	Επιτρεπόμενη σε αγώνες	
Shomen/Shokushen Geri		⊘
Sokuto Geri		⊘
Mawashi Geri		⊘

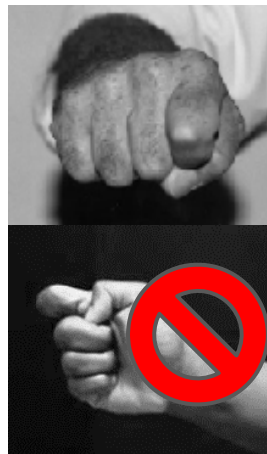
# Το Καράτε και το Σπορ Καράτε

Ενδεικτικές τεχνικές χεριών στο Uechi-Ryu

Seiken Tsuki



Shoken Tsuki



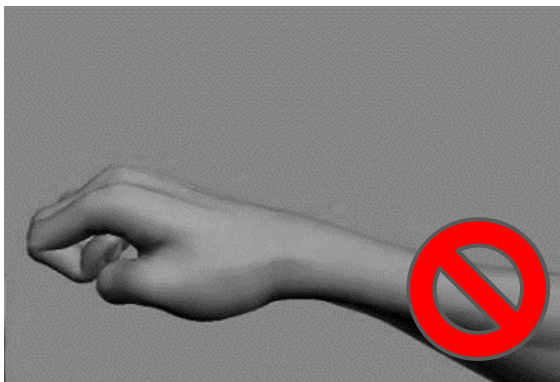
Uraken Uchi



Kakushiken



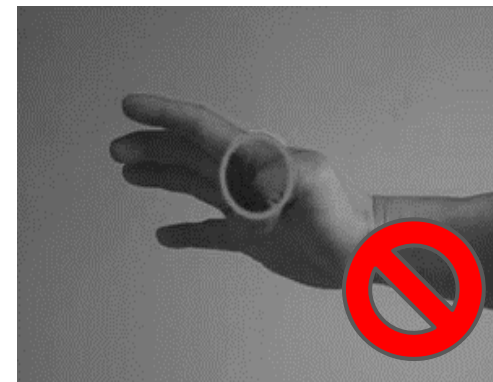
Hiraken Tsuki



Shuto Uchi



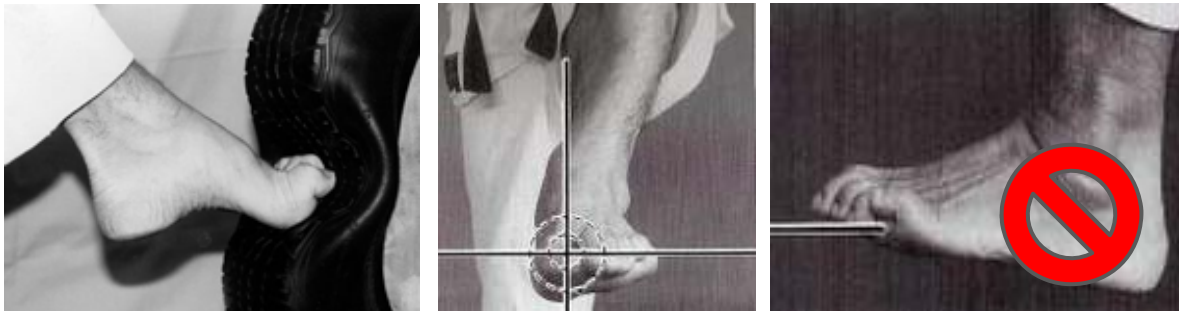
Boshiken



# Το Καράτε και το Σπορ Καράτε

Ενδεικτικές τεχνικές ποδιών στο Uechi-Ryu

## Shomen/Shokushen Geri



## Sokuto Geri



## Mawashi Geri







Ερωτήσεις...;;;

# Βιβλιογραφία

- Bubushi – The classic manual of combat, Patrick McCarthy
- Karate – A master's secrets of Uechi-Ryu, Ihor Ryumaruk
- The Way of Sanchin Kata - The application of power, Kris Wilder
- Uechi-Ryu Karate, George Mattson
- <http://argo.uechiryu.eu>
- [www.okikukai.org.rs](http://www.okikukai.org.rs)
- Wikipedia
- University of Hawaii – Okinawa Collection, Digital Archives:  
[http://www.hawaii.edu/asiaref/okinawa/digital\\_archives/karate\\_museum.html](http://www.hawaii.edu/asiaref/okinawa/digital_archives/karate_museum.html)



*Thank  
You*