

Komunikacija s podlogom

Uvodno predavanje koje je održao Sensei **Dubravko Mojsinović** na BLKseminaru 04.02.2007.g. u Zagrebu

UVOD

- Da li razmišljate o podlozi tijekom Kempo treninga? Kako obuća utječe na vašu percepciju tla? Usporedite stopala koja su uglavnom zatvorena s rukama koje su uglavnom gole.
- Da li vam je neugodno hodati kada vidite da ima leda? Da li se bojite poskliznuti i pasti?
- Zašto padate u Kata Kumite-u?

Pad je u Kempu rezultat uspješne primjene Nage Waza (tehnika bacanja), a nešto rjeđe ostalih tipova tehnika. Pad se može koristiti i kao način kretanja. Sjetite se samo različitih stilova Majmuna s dosta kotrljanja. Svrha dobro izvedenog pada je da sačuva tijelo Ukete-a (onaj koji je napadnut) adekvatnom reakcijom na napadačevu tehniku bacanja. Neke borilačke vještine vrlo detaljno izučavaju padove. To su hrvatske, judo, aikido i jiu jitsu.

Pad u pravilu znači da je osoba iz stojećeg položaja došla u situaciju neravnoteže koju nije mogla ispraviti pomicanjem stopala i eventualnom pomoći naslanjanjem na ruke (tijelo) partnera ili neke okolne stvari. Nije mogla djelovati niti preventivno, te je stoga završila na podu. Dobar pad omogućuje da se to odvije bezbolno, pa čak i da dovede Ukete-a u povoljniju poziciju nakon pada. Postoje i požrtvovni padovi pri čemu se pad koristi da bi se izvelo bacanje ili čišćenje.

U Kempu bacanje slijedi nakon neke ručne (Tsuki ili Uchi) ili nožne (Geri) tehnike. Ukoliko su te tehnike uspješne, bacanje nema neku svrhu jer bi u stvarnosti Ukete sam pao.

Uobičajeno i krivo je promatrati bacanje kao dominaciju, pa prema tome i pad kao subordinaciju. Pad treba uravnotežiti situaciju konflikta. Simbolički gledano pad se može promatrati kao žrtva koju Ukete podnosi kako bi se ostvarila harmonija u kojoj sudjeluju i Semete i Ukete. U tom smislu može se govoriti i o partnerskom odnosu u kojem svatko nešto daje drugom nesebično. Razmišljajte o padu kao mogućnosti razvoja odnosa s partnerom, kao i prilici da se nešto nauči.

Osim u borilačkim vještinama s padovima se susrećemo i u drugim sportovima od kojih je najpopularniji nogomet. U njemu su padovi normalni i uobičajeni kao klizeći startovi radi oduzimanja lopte, te pad onoga koji gubi loptu jer ne može održati ravnotežu. U rukometu je pad rezultat želje da se sa što većom snagom postigne pogodak, ali i rezultat obrane.

Što je veća brzina padovi su opasniji. Što je veća visina padovi su opasniji. Što je tvrđa podloga padovi su opasniji.

Pad kao riječ ima negativnu konotaciju. Možda je to usađeno u nas i kulturološki i religijski zbog pada Lucifera u pakao i pada čovjeka u grijeh. S druge strane u nekim složenicama kao vodopad ima pozitivan prizvuk, a u padaline je dosta neutralna.

Sjetimo se stare Konfucijeve izreke: „*Naša najveća snaga nije u tome da nikad ne padnemo, već da se svaki put kad padnemo ponovno podignemo*“.

Fizikalno se centar ravnoteže kod pada spušta. Dakle, što je centar ravnoteže niže prije pada i više nakon pada, to je pad manje stresan i traumatičan. Od tuda i izreka tko visoko leti nisko pada. U tom smislu je zračnost s velikom težinom opasna i osjetljiva na padova, a zemlja s lakoćom najotpornija. Pad prema zemlji naravno postoji zbog gravitacije.

POČETNI I ZAVRŠNI POLOŽAJI KOD PADOVA-STATIKA TIJELA

Početna točka pada je obično stojeći položaj što uključuje i Dach (položaj tijela). Općenito kada sjedimo ili ležimo na zemlji ne možemo pasti jer smo već pali. Tako se može kazati da padamo od stojećeg položaja do sjedećeg i da je pad način kako da to što bezbolnije učinimo. Međufaza su čučanje i klečanje. Sjedenje, ležanje na leđima, boku i truhu su kraj pada. Nakon toga obično slijedi borba na podu ili dizanje.

Bitno je osvijestiti položaje tijela i kroz njih stvoriti odnos s podlogom. Treba biti svjestan kroz koje dijelove tijela se ostvaruje kontakt s podlogom, a kroz koje ne.

S partnerom se može testirati stabilnost u svim stavovima uključujući i ležećem. Upoznajte podlogu kako biste otkrili da tamo nije tako loše i neugodno. Pa u ležećem položaju i spavamo. Pokušajte spustiti um ispod poda i iznad poda i osjetite razlike u stabilnosti. Ono ispod poda je nešto dublje, a dubina je kvaliteta suprotna površnosti. Dakle stapanje s podom ide u smjeru dubine. Pa pokušajmo dakle rukama dohvatiti nebo, a nogama dubinu.