

# გოჯუ-რიუ ონლაინ

გოჯუ-რიუ კარატე დოს საქართველოს ფედერაციის ელექტრონული ჟურნალი



შორის ერთ-ერთი გამორჩეული იყო რიუ რიუ კო (იგივე, ლიუ ლიუ კო), რომელიც ფუჯიანური თეთრი წეროს კუნგ-ფუს ოსტატი გახლდათ.

1882 წელს ჰიგაშიონნა დაბრუნდა ოკინავაზე და დაიწყო ახალი საბრძოლო ხელოვნების სწავლება, რომელსაც დაერქვა ოკინავური კარატე. ოკინავური კარატე აერთიანებდა, როგორც თავის, ძველ ოკინავურ სტილს, აგრეთვე ჩინეთში შექმნილ ახალ გამოცდილებას.

ჰიგაშიონნას საუკეთესო სტუდენტი იყო ჩოჯუნ მიაგი (1888-1953), რომელმაც 14 წლის ასაკიდან დაიწყო მასთან ვარჯიში. ჩოჯუნ მიაგიმაც იმოგზაურა ჩინეთში, რათა განეფითარებინა და ახალი კომპონენტებით გაემდიდრებინა თავისი საბრძოლო ხელოვნება. ჰიგაშიონნას გარდაცვალების შემდეგ მისმა ბევრმა მოსწავლემ სწავლა მიაგისთან განაგრძო.

1930 წელს ტოკიოში ჩატარებულ იაპონიის საბრძოლო ხელოვნებათა დემონსტრაციაზე ჩოჯუნ მიაგის

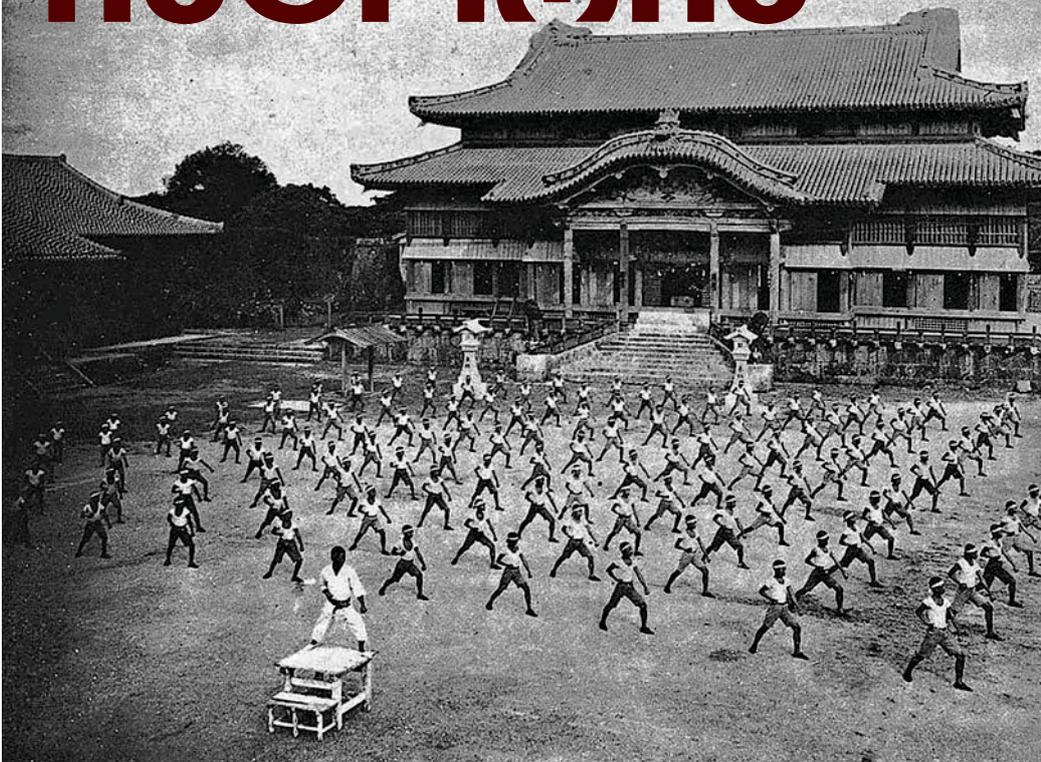
საუკეთესო სტუდენტ ჯინ'ან შინზატოს ჰკითხეს, თუ რა სახის საბრძოლო ხელოვნების სკოლიდან იყო. როდესაც ოკინავაზე დაბრუნებულმა შინზატომ მიაგის მოუთხრო მომხდარის შესახებ, მიაგიმ გადაწყვიტა, სტილისათვის გოჯუ-რიუ დაერქმიათ.



გოჯუ-რიუ არის ფართო ისტორიის მქონე ოკინავური კარატეს ტრადიციული სტილი. ტერმინი გოჯუ-რიუ სიტყვასიტყვით ნიშნავს 'მაგარსა და რბილ სტილს', რომელშიც მოიაზრება, როგორც ახლო ხელის ტექნიკა (მაგარი), აგრეთვე გაშლილი და წრიული მოძრაობები (რბილი). მიიჩნევა, რომ მე-14 საუკუნიდან, პირველად, კენპო (拳法, けんぽう - მუშტის მეთოდი) ოკინავაზე გავრცელდა. იმავდროულად, ოკინავაზე მიჰყვებოდნენ ადგილობრივ საბრძოლო ხელოვნებას, სახელად „ტი“. „ტი“ იაპონურ ენაზე იწერება, როგორც „ტი“. დროთა განმავლობაში, კენპო შეითვისა ადგილობრივი საბრძოლო ხელოვნებები და ადგილმდებარეობის მიხედვით შეიძინა სახელები, როგორებიცაა: ტომარი-ტი, შური-ტი და ნაჰა-ტი. გასათვალისწინებელია, რომ 1609 წლიდან, როდესაც იაპონია ოკინავაზე შეიჭრა, ოკინაველებს ეკრძალებოდათ იარაღის ტარება და საბრძოლო ხელოვნების დაუფლება, ამიტომ მიმდევრებს ვარჯიში ფარულად უწევდათ.

1873 წელს საბრძოლო ხელოვნების ოსტატი ჰიგაშიონნა, იგივე ჰიგაონნა კანრიო (1853-1916) გაემგზავრა ფუჯო-უში, ფუჯიანის პროვინციაში, ჩინეთში. მან მრავალ ოსტატთან ისწავლა და მათ

## გოჯუ-რიუს ისტორია



# რვა პიოსვა

## სენსი ლეჰან როგავას



„სხეული და გონება, როგორც ერთი მთლიანობა“ - როგორ გესმით ეს მოცემულობა და როგორია თქვენი აზრი ამასთან დაკავშირებით?

ერთ სიტყვაში თუ გავაერთიანებთ, იქნება კონტროლი, ამ სიტყვის ფართო და სიღრმისეული მნიშვნელობით. სხეულის შესაძლებლობების გაგება და შემდგომ მისი გამოყენება გონების გარეშე წარმოუდგენელია. სხეული და გონება ერთი მედლის ორი მხარეა. საბრძოლო ხელოვნების სისტემა, რომელსაც გოჯუ-რიუ ჰქვია, გვასწავლის ორივე მიმართულებით თანაბრად მუშაობას. ბალანსშია გასაღები. ორივე ასპექტს თანაბარი მუშაობა სჭირდება, რაც, საბოლოოდ, მათი უნიონში მოქმედებაში გადადის და ქმნის მძლავრ იარაღს - უნივერსალურ მეომარს. გოჯუ-რიუში შენი განზრახვა და მოქმედება აუცილებლად თანხვედრაში უნდა იყოს. ეს ერთდროულად რთული და მარტივი ამოცანაა, რომელსაც დაუღალავი შრომის შედეგად აღწევ.

საბრძოლო ხელოვნება, როგორც ცხოვრების გზა. საბრძოლო ხელოვნება, როგორც სპორტი. შეგიძლიათ, განგვიმარტოთ განსხვავება?

ეს ორი აბსოლუტურად განსხვავებული მიმართულებაა. საბრძოლო ხელოვნების უნიკალურობა იმაში მდგომარეობს, რომ შეგიძლია, დაიწყო როგორც სპორტი და გააგრძელო, როგორც ხელოვნება. სპორტში შესაძლებლობები გარკვეულწილად ლიმიტირებულია, უნდა თუ არა, ზღუდავს ადამიანს და მატერიალურ და კარიერულ ჩარჩოებში სვამს მას. გარკვეული ასაკის შემდეგ, პროფესიონალური სპორტი კარგავს შინაარსს და გარდაიქმნება ჰობად ან ცხოვრების წესად. იაპონიაში ნებისმიერი ხელოვნება გამოიყენება, როგორც საშუალება, ადამიანმა იპოვოს და განავითაროს საკუთარი თავი და ამავდროულად, პარალელურად, დატოვოს სივრცეში და დროში შთაგონება ან სარგებელი სხვა ადამიანებისთვის. ამა თუ იმ ხელოვნების უპირატესობა სიღრმეებში ჩასვლის შესაძლებლობაა, რაც

გულისხმობს არამატერიალური ფასეულობების ჩამოყალიბებას ადამიანში. ამის თვალსაჩინო მაგალითია ჩვენი მთავარი სენსეი, მორიო ჰიგაონნა, რომელიც 83 წლისაა და მიუხედავად ასაკისა, დღემდე ინარჩუნებს შესაშურ ფიზიკურ ფორმას და ოსტატის შინაგან მდგომარეობებს სწორედ რომ ხელოვნების დახმარებით. ჩვენთან მოსულ ადამიანებს შეუძლიათ, ორივე მიმართულებით იმუშაონ, ეს ორი მიმართულება ერთმანეთს არ გამოორიცხავს. არჩევანი მათზეა.

**რას ნიშნავს „ტანდენ“, რა მნიშვნელობა და დატვირთვა აქვს საბრძოლო ხელოვნებაში?**

ვფიქრობ, ეს არის თემა, რომელსაც ამ ყურნალში ერთი სტატია უნდა დავუთმოთ, რადგან ბევრი მნიშვნელოვანი რამ შეიძლება ითქვას ამ საკითხზე და მკითხველისთვისაც აუცილებლად საინტერესო იქნება.

შევეცდები, მოკლედ გითხრათ მთავარი: „ტანდენ“ იაპონური სიტყვაა და „სხეულის ცენტრს“ ნიშნავს. ეს არის

სხეულის ენერგეტიკული და ფიზიკური ცენტრი, რომელიც მოთავსებულია ადამიანის ჭიპის ოდნავ ქვემოთ. ესაა ერთგვარი კვანძი, გამანაწილებელი შინაგანი ენერჯისა და ასევე პასუხისმგებელი ნერტილი სხეულის ბალანსისა და კოორდინაციის მაღალი სისწრაფის განვითარების დროს. გოჯუ-რიუს მთავარი კატა „სანჩინის“ არსი მდგომარეობს ამ ნერტილის აღქმაში და შემდგომ მის გამოყენებაში.

**თქვენი შეხედულებით, როგორი უნდა იყოს ოსტატი და როგორ შეიძლება, ადამიანი საბრძოლო ხელოვნების ოსტატი გახდეს ?**

სიტყვა „ოსტატი“ გავიხსენიებთ გონებაში ამომიტივტივდება რამდენიმე ადამიანი და მათ შორის, ოსტატები არა მხოლოდ საბრძოლო ხელოვნებაში. ანუ, თუ ადამიანი აღწევს ამ მდგომარეობას, ან რანგს (როგორც გნებავთ, ისე უნოდეთ), მაშინ მნიშვნელობა არ აქვს რა სფეროს წარმოადგენს, ის უდავოდ პატივსაცემი და დასაფასებელია. რამდენიმე წლის წინ ჩვენი სენსეი მორიო ჰიგაონნა ოკინავის მთავრობამ აღიარა, როგორც კულტურული მემკვიდრეობის მატარებელი ადამიანი. ის არის ცოდნის წყარო ჩვენთვის, მისი მოსწავლეებისათვის და ამას უდიდესი შრომის შედეგად, ცხოვრების ფასად მიაღწია. მე ასეთ ადამიანებს ზეადამიანებად მოვიხსენიებ. იყო ოსტატი, ნიშნავს, გესმოდეს მთავარი რამ, - ცხოვრების არსი და ადამიანის არსებობის მნიშვნელობა - და შენი საქმით გადმოსცემდე ამას.

**გთხოვთ, გვესაუბროთ „დროის შეგრძნებაზე“, „რითზე“, თუ რა მნიშვნელობა შეიძლება ჰქონდეს მას არა მხოლოდ საბრძოლო ხელოვნებაში, არამედ ცხოვრების გზაზეც.**

ჩვენ ყველას გვაქვს ორი სიცოცხლე. მეორე იწყება მაშინ, როცა ვაცნობიერებთ. რომ მხოლოდ ერთი სიცოცხლე გვაქვს. შესაბამისად, დროს ყველგან და ყველაფერში უდიდესი ადგილი და მნიშვნელობა უჭირავს. ზუსტი დროის შეგრძნება გადის მოთმინებაზე, შინაგან სიმშვიდესა და განონასწორებულობაზე. ორივე - სიჩქარეც და დაგვიანებაც, - მომენტის სწორად ვერშერჩევის ბრალია. ძირითადად, ეს მაშინ ხდება, როცა ჩვენი განზრახვა და მოქმედება ერთნაშენის არ ემთხვევა. როცა ხარ აქ და ახლა, მაშინ ბალანსიც ნაპოვია.

**რას ნიშნავს საკუთარ თავზე გამარჯვება?**

ვფიქრობ, ნებისმიერ გამარჯვებას საფუძვლად უდევს საკუთარ თავზე გამარჯვება, გაცნობიერებულად თუ გაუცნობიერებლად. ცხოვრება სავსეა ცდუნებებით და ხშირად დამაბნეველია

მისი კანონები, თუმცა, ყველა მარცხის აღიარება უნდა იწყებოდეს საკუთარი თავიდან. თუ კარგად გავაცნობიერებთ ამა თუ იმ მარცხის მიზეზს და დავინახავთ არასასურველ შედეგში ჩვენს ნილ პასუხისმგებლობას, მაშინ საქმე ბევრად უკეთესად წავა. თუ ვალიარებთ იმას, რომ პირადად დავაკელით მცდელობა ან ყურადღება, მაშინ უდიდესი ალბათობით მეორე ცდაზე ყველაფერი გამოვა. საბოლოო ჯამში ყველაზე დიდი დაბრკოლება საკუთარი თავია. ეს მიდგომა, ამ ტიპის აზროვნება, ბავშობიდან უნდა ისწავლებოდეს. პატარებს სჭირდებათ არა მხოლოდ თეორიული, არამედ პრაქტიკული მავალითებიც. ხშირად, მშობლების უნებლიე და გაუაზრებელი ქცევით, ბავშვებს უყალიბდებათ დამარცხებულის ფსიქოლოგია. შესაბამისად, თუ ბავშვი იზრდება და უყალიბდება დაბალი თვითშეფასება, შემდგომ, დიდობაში მას ვერ მოვთხოვთ, იყოს გამარჯვებული.

**ვიცით, რომ ბავშვებთან მუშაობას დიდ მნიშვნელობას ანიჭებთ. რა არის მთავარი მათთან მუშაობის დროს?**

დაახ, ბავშვები ჩემთვის განსაკუთრებულად პასუხსაგები თემაა. სრულად ვაცნობიერებ, რომ ჩემგან ოდნავ არასწორი მიდგომა სავალალო

იქნება მათი განვითარებისთვის, არა მხოლოდ კარიერული თვალსაზრისით, არამედ პიროვნული ჩამოყალიბების კუთხითაც. ვცდილობ, ყველასთან მქონდეს ხარისხიანი და შინაარსიანი ურთიერთობა. ყველაზე მთავარი, რაც სენსეის უნდა ჰქონდეს, არის გულწრფელობა. დანაშაულია უპატივცემულობის გამოხატვა მათ მიმართ. თუ ბავშვს ბედნიერებას ანიჭებს შენთან მოსვლა, ე.ი სწორ გზაზე ხარ.

**რა არის თქვენი მიზანი?**

ღრმად ვარ დარწმუნებული იმ საქმის სიკეთეში, რასაც მე და ჩემი გუნდი ვაკეთებთ. ეს სისტემა გარდაქმნის (შეიძლება, ითქვას, ძერწავს) ადამიანს მაქსიმალურად დადებითი კუთხით, ცვლის და ავითარებს მის არსებობას და სიცოცხლისუნარიანობას მატებს. შესაბამისად, მინდა, რომ მე და ჩემს მეგობარ სენსეებს შეგვეძლოს ამ საქმის გაზიარება სხვებისთვის და გვექონდეს შესაძლებლობა, ბევრი ადამიანი ეზიაროს იმ სიკეთეს, რასაც გოჯუ-რიუ ქვია. ამის მისაღწევად უამრავ რამეს ვაკეთებთ და უახლოეს მომავალში გაიგებთ კიდევ ერთ ძალიან კარგ და მნიშვნელოვან სიახლეს, რაზეც, უკვე წლებია, ვმუშაობთ და ამ თემაზე ყურნალის შემდგომ ნომრებში აუცილებლად ვისაუბრებთ.





# ოკინავა - კარატეს სამუოზლო

კუნძული ოკინავა მდებარეობს იაპონიის უკიდურეს სამხრეთით, მოსახლეობა - დაახლოებით 1,400 000.

1429-დან 1879 წლამდე ოკინავა იაპონიისგან დამოუკიდებელი სახელმწიფო იყო და მას რიუკიუს სამეფო ერქვა. იაპონიის გარდა, რიუკიუს მოსაზღვრე ქვეყნები იყვნენ ტაივანი და ჩინეთი. სამეფომ დიდი წარმატება მოიპოვა, ასრულებდა რა ხიდის ფუნქციას ერებს შორის. მეზობელ ქვეყნებთან არსებულმა სავაჭრო გზებმა სხვადასხვა გავლენა მოახდინა რიუკიუს სამეფოს განვითარებასა და უნიკალური კულტურის ჩამოყალიბებაზე. ამ კულტურიდან ერთ-ერთი კი სწორედ კარატე გახლავთ.

კარატეს დაარსების შესახებ ზუსტი საინფორმაციო წყარო არ არსებობს, მაგრამ კარატე, როგორც ხელოვნება, ღრმად დაკავშირებულია ძველ ოკინავურ თავდაცვით საბრძოლო ხელოვნებასთან, სახელად „ტი“. „ტი“ იაპონურ ენაზე იწერება, როგორც „ტი“,

რაც ნიშნავს ხელს. სწორედ ეს იეროგლიფი გამოიყენება სიტყვა „კარატეს“ დასაწერად.

მიჩნეულია, რომ კარატე განვითარდა „ტი“-ს საბრძოლო ხელოვნებისგან, ხოლო მისი მრავალსაუკუნოვანი ევოლუცია, სავარაუდოდ, დაიწყო ჩინეთიდან, საბრძოლო ხელოვნება „კენპო“-თი. მე-15 საუკუნის მეორე ნახევრიდან ოკინავაზე „ტი“ დიდი პოპულარობით სარგებლობდა. მას მისდევდნენ ოკინავას მმართველი კლასის წევრები, რომლებიც დედაქალაქ შურიში ცხოვრობდნენ.

1609 წელს ოკინავაზე საცუმას ფეოდალური სახელმწიფო შეიქმრა, დაიპყრო რიუკიუს სამეფო და მოსახლეუბას იარაღის ტარება აუკრძალა. სწორედ აქედან გამომდინარე, საბრძოლო ხელოვნება „ტი“-მ მიიღო „კარატეს“ ფორმა და სახელი, რომელიც სიტყვასიტყვით შიშველ ხელს ნიშნავს.

ჰიგაონნა (ჰიგამიონნა) კანრიო, მა-

ცუმურა სოკონ და მაცუმორა კოსაკუ ითვლებიან კარატეს უპირველეს ოსტატებად, რომლებიც განსხვავებულ სტილებს მიჰყვებოდნენ. ეს სტილები ცნობილია, როგორც ნაჰა-ტე, შური-ტე და ტომარი-ტე.

1879 წელს, როდესაც იაპონიის მეიჯის მთავრობამ რიუკიუს სახელმწიფო დაშალა, იაპონიის ტერიტორიებზე განვითარდა კარატეს ახალი სკოლები, რამაც საბრძოლო ხელოვნება სტილობრივად მეტად მრავალფეროვანი გახადა. როდესაც ოკინავამ ინტეგრაცია გაიარა იაპონიასთან, კარატემ პოპულარობის მოპოვება დაიწყო, როგორც მატერიკზე, ასევე მის საზღვრებს გარეთ.

ოკინავაზე გავრცელებული სტილებიდან ჩამოყალიბდა ძირითადი სამი: გოჯუ-რიუ („ნაჰა-ტე“-დან), რომლის დამფუძნებელი გახლავთ მიაგი ჩოჯუნ სენსეი, შორინ-რიუ („შური-ტე“-სა და „ტომარი-ტე“-სგან) და უეჩი-რიუ („ჰანგაი-ნუნ კუნგ ფუ“-ს ზეგავლენით).





# გონიოს საზაფხულო გაშუქუ

უკვე მრავალი წელია, საქართველოს ოკინავური გოჯუ-რიუ კარატე დოს ფედერაციის ორგანიზებით, ყოველწლიურად გონიოში საზაფხულო შეკრება/გაშუქუს ვატარებთ. სხვა ბანაკებისგან განსხვავებით, ამ შეკრების მიზანი გახლავთ გოჯუ-რიუს არსში ჩანვდომა, პირადი პასუხისმგებლობის გაცნობიერება, დამატებითი პრაქტიკის მიღება, სხეულის ფიზიკური შესაძლებლობების ამაღლე-

ბა, თეორიული ცოდნის გაღრმავება და ერთმანეთთან მეტი ურთიერთობა.

დღის განმავლობაში სამჯერადი ვარჯიში, სხვადასხვა სახის ინტელექტუალური საუბრები, განსხვავებული დაბრკოლებებისა და საკუთარი სისუსტეების გადალახვის შესაძლებლობა იძლევა წარმოუდგენელ მუხტს, რომელიც მთელი წლის განმავლობაში პოზიტიურად მიჰყვება გაშუქუში მონაწილე ადამიანებს.

ამ ადამიანების მიერ შექმნილი გარემო და ატმოსფერო ქმნის განსაკუთრებულ ველს/აურას, რათა დაიჯერო საკუთარი შესაძლებლობები და ირწმუნო, რომ შეუძლებელი არაფერია. თვალსაჩინოა ყოველწლიური პროგრესი შინაარსობრივი კუთხით, მუდმივად ცვალებადი პროგრამებით, სენსეების უაღრესად მაღალპროფესიონალური სწავლებითა და დამოკიდებულებით.



# რა არის მედიტაცია

არსებითად, მედიტაცია არის თქვენი ყურადღების კონცენტრირება კონკრეტულ ობიექტზე. თანდათანობით, თქვენი გონება სუფთა და ნათელი ხდება. სუფთა და ნათელი გონება ქმნის ნაყოფიერ ნიადაგს, სადაც კონცენტრაცია შეიძლება აღმოცენდეს და გაიზარდოს. უფრო მეტი დაკვირვებითა და კონცენტრირებით თქვენ კიდევ უფრო ნათლად და ობიექტურად აღიქვამთ სამყაროს.

ამრიგად, თქვენ თანდათანობით ავითარებთ გონებას, რომლითაც შეიძლება საგნების დანახვას ისე, როგორც არიან, შიგნიდან.

ეს არ არის ფიქრი, არამედ არის თქვენი გონების გამოცდილება აქ და ახლა.

უმეტეს ჩვენგანს ასეთი გონება დაბადებიდან არ მოჰყვება, ამისთვის უნდა იმუშაო, გონება უნდა განავითარო.

მედიტაცია, - ეს სამუშაოა.

მედიტაციის არსი არის, რომ ისწავლო „გაშვება“.

ასევე, შეიძლება ითქვას, რომ მედიტაცია არის „გაშვების“ პრაქტიკული სამუშაო. უნდა გაუშვათ სურვილები, ბრაზი და ამპარტავნება. მართლაც, სწორედ ეს გაშვება ასუფთავებს და ამშვიდებს თქვენს გონებას. არ ინერვიულოთ, რომ სურვილებისგან გათავისუფლება გულგრილს გაგხდით. პირიქით. სუფთა და ნათელ გონებაში, სურვილებისგან თავისუფალ გონებაში, შეგიძლიათ, განიცადოთ ღრმა სიყვარული ყველა არსების მიმართ, მოთხოვნების გარეშე. სიყვარული, რომელიც არაფერზეა დამოკიდებული, თავისუფალია პირობებისა თუ მოთხოვნებისგან და ამიტომაც არ ითხოვს არაფერს სანაცვლოდ, განსხვავებით იმ ყოფითი სიყვარულისგან, რომელიც ჩვენ ვიცით.

ამ სიყვარულის მეშვეობით თქვენ ასევე შეგიძლიათ, განიცადოთ ურყევი თანაგრძნობა ყველა არსების მიმართ და გაგიჩნდეთ დიდი სურვილი, დაეხმაროთ, სადაც ეს შესაძლებელია.

ასე, რომ მედიტაცია საკუთარ თავში და სამყაროში ტრანსფორმაციის გზაა.



პუბლიკაციაზე მუშაობდნენ:

ლ. როგავა, ნ. ბიძინაშვილი, ლ. ბარათაშვილი

თბილისი, ქავთარაძის 1 შეს. #10

ტელ. 995 592 050431, 995 599 464546

gojuryugeorgia@gmail.com

www.dojo.ge

