

დეკემბერი, 2022



# გოჯე-რიტ ონლაინ

საქართველოს ოკინავური გოჯუ რიუ კარატე დოს ფედერაციის ელექტრონული ჟურნალი

## არაგავი შუიჩი სანსეი



შუიჩი არაგავი სენსეი დაიბადა ტაივანში, 1929 წელს. მისი ოჯახი ოკინავაში დაბრუნდა 1947 წელს. ახალგაზრდობაში არაგავი სენსეი არ იყო ფიზიკურად ძლიერი - ტანით პატარა გახლდათ. მისი ბაბუა იყო რიუკ არაგავი სენსეი, ჩოჯუნ მიაგი

სენსეის პირველი ინსტრუქტორი. სწორედ მან გააცნო ჩოჯუნ სენსეი კანრიო ჰიგაონა სენსეის. როდესაც არაგავი სენსეიმ ბაბუას უთხრა, რომ იგი დაინტერესებული იყო კარატეთი, რიუკ სენსეიმ გადაწყვიტა, რომ იგი მიეყვანა ჩოჯუნ სენსეისთან.

მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ, ამერიკელებსა და იაპონელებს შორის ბრძოლების შედეგად, კუნძულ ოკინავაზე ცხოვრება ძალიან გართულდა. როდესაც რიუკ სენსეიმ არაგავი სენსეი მიიყვანა ჩოჯუნ სენსეისთან, იგი არცერთ მოსწავლეს არ იღებდა. მან ომის დროს დაკარგა თავისი საუკეთესო მოსწავლე - ჯინან შინზატო - და მთელი ძალისხმევა მიმართა იმ დროის თავისი ერთადერთი უჩიდეშის (პირადი მონაფის) სენსეი ანიჩი მიაგის ალზირდაზე. მიუხედავად ყველაფრისა, ჩოჯუნ სენსეიმ ყოფილ მასწავლებელს, პატივისცემის გამო, უარი ვერ უთხრა და არაგავი სენსეი მიიღო სტუდენტად. არაგავი სენსეიმ ვარჯიში 1951 წელს, 22 წლის ასაკში დაიწყო.

თავდაპირველად, ვარჯიშის პარალელურად, არაგავი სენსეი მუშაობდა დაწყებითი სკოლის შემცვლელ მასწავლებლად. ის დღის განმავლობაში მუშაობდა და ყოველ საღამოს მიღიოდა ჩოჯუნ სენსეის სახლში. საწყის პერიოდში არაგავი სენსეის ვარჯიშის უფლება არ მისცეს და სხვადასხვა სამუშაოს შესრულება დაავალეს. ყოველდღე, 5 საათზე მოდიოდა შეშის დასაჭრელად, წყლის ამოსაღებად და ბალის მოსავლელად. ამ დროის განმავლობაში ჩოჯუნ სენსეი აკვირდებოდა არაგავი სენსეის, უყურებდა მის სამუშაო ეთიკას და ხასიათს. საბოლოოდ, ჩოჯუნ სენსეიმ არაგავი სენსეის სანავლებაც დაიწყო.

Dragon Times-თან ინტერვიუში არაგავი სენსეი იხსენებს ვარჯიშებს:

"მიაგი სენსეი იყო ძალიან საშიში, შემზარავი. ფაქტიურად, ვერ ვუახ-►

► ლოვდებოდი, ისეთი აურა ჰქონდა. როცა ვარჯიშობდა, თვალები ენთებოდა და ძალიან დიდ ძალას ასხივებდა. ის ბუში (მებრძოლი) იყო, მზერითაც კი აშინებდა ყველას. ლაპარაკისას თვალებში გამჭოლად ჩახედვა იცოდა და როგორც გველი თაგვს, ისე მნუსხავდა ხოლმე შემოხედვით, - ვერ გმოძრაობდი, როცა მიყურებდა“.

ვარჯიშზე სიმკაცრის პარალელურად, არაგაკი სენსეი ყვებოდა ჩოჯუნ სენსეის გულუხვობასა და სიკეთეზე. ვარჯიშის შემდეგ მასნავლებელი ხშირად იწვევდა არაგაკი სენსეის და ანიჩი სენსეის ვახშამზე, უყვებოდა მათ სხვადასხვა ამბავს და საკუთარი შვილებივით ექცეოდა.

არაგაკი სენსეი ჩოჯუნ სენსეისთან ამ უკანასკნელის გარდაცვალებამდე ვარჯიშობდა. არაგაკი სენსეის არასოდეს შეუწყვეტია ტრადიციული კარატეს ვარჯიში. იგი ამბობდა:

„მას შემდეგ, რაც მიაგი სენსეის დოჯოში სიარული დავიწყე, ჩემი ცხოვრება შეიცვალა. თავი კარატეს მივუძღვენი. მიუხედავად იმისა, რომ დღისით ვმუშაობდი და მხოლოდ სალამორით ვვარჯიშობდი, მუშაობის დროსაც კი მხოლოდ კარატეზე ვფიქრობდი. კარატემ მომცა მოთმინება და ძლიერი ჯანმრთელობა. რაც ჩოჯუნ სენსეის დოჯოს შევუერთდი, ჩემს ცხოვრებაში არ გასულა დღე ისე, რომ სილრმისეულად არ მეფიქრა კარატეზე. ჩემმა უფროსმა თქვა, რომ კარატეს ვარჯიში მთავრდება, როცა მოკვდები.“

არაგაკი სენსეის, როგორც ჩოჯუნ სენსეის ერთ-ერთი უკანასკნელი სტუდენტს მიერ მიღებულ ცოდნას გოჯურიუს შესახებ უდიდესი მნშვნელობა აქვს, როგორც საკუთრივ საბრძოლო ხელოვნების, ასევე მისი ისტორიის შესწავლის თვალსაზრისით.

ბაბუის კვალდაკვალ, არაგაკი სენსეიმ უზრუნველყო **IOGKF**-ის ხაზის გაგრძელება. ის გოჯუ-რიუში ნაკამურა სენსეის პირველი ინსტრუქტორი იყო.

ნაკამურა სენსეი ხშირად ამბობდა, რომ არაგაკი სენსეი რომ არა, მისი ცხოვრება, შეიძლება, სულ სხვაგვარად განვითარებულიყო. ნაკამურა სენსეიმ გადაწყვიტა, გადასულიყო ოკინავაზე, რათა ევარჯიშა არაგაკი სენსეისთან, მას შემდეგ, რაც ის იაპონიაში გაიცნო. მიუხედავად იმისა, რომ არაგაკი სენსეის იმ დროს ოფიციალურად დოჯო არ ჰქონდა, ის დათანხმდა ნაკამურა სენსეის კერძო სწავლებას.

არაგაკი სენსეი გარდაიცვალა 2021 წლის 28 აგვისტოს, 92 წლის ასაკში. ჩვენ, როგორც კარატე-კას და **IOGKF** წევრებს, არაგაკი სენსეის პირვენებისადმი მაღლიერება გვმართებს, - მისმა თავდადებამ, მოთმინებამ და სიყვარულმა შეგვინარჩუნა ხელოვნება, რომელიც სხვაგვარად დაკარგებოდა. ■



# საქართველოს თასი გოჯუ-რიტი

2022 წლის 26 ნოემბერს ჩატარდა საქართველოს თასი გოჯუ-რიუ კარატეში, - კატაში და კუმიტეში.

შეჯიბრში მონაცილეობდა 250-მდე სპორტსმენი თბილისიდან, აჭარიდან,

სამეგრელოდან, გურიიდან და კახეთიდან. აღსანიშნავია, რომ წელს, საქართველოს ოკინავური გოჯუ-რიუ კარატე დოს ფედერაციის არსებობის ისტორიაში, შიდა ტურნირებიდან, ყველაზე მრავალრიცხოვნიანი ჩემპიონატი ჩატარდა.



# რვა პითევა სენსეი გიორგი ჯაფარიძე

IOGKF საქართველოს უფროსი ინსტრუქტორი, მა-2 დანი



სენსეი, რა იყო თქვენი კარატეს ვარჯიშის დაწყების მიზეზი?

გარკვეული მიზეზის გამო, ბოქსს თავი დავანებებე და ვიტიქერე, ორთაბრძოლაში ვარჯიში გამეგრძელებინა. იმ დროს კარატეში ვარჯიში უფრო ორთაბრძოლებით გამოიხატებოდა. ვარჯიში დაწყების ერთ-ერთი მიზეზი ისიც იყო, რომ ჯარში მივდიოდი და შესაბამისად, ფიზიკურად კარგად უნდა მოვმზადებულიყავი. მაშინ კარატე თითქმის აკრძალული იყო და მას არც სახელი ჰქონდა. ბიჭები, უბრალოდ, ვიკრიბებოდით და ვგარჯიშობდით. ორთაბრძოლებიც საკმაოდ მძიმე გვქონდა. 1990 წელს, როდესაც ჯარიდან დაგბრუნდი, საქართველოში შვედი კარატეკა ჩამოვიდა, რათა გამოცდა ჩაეტარებინა კარატეში. გამოცდა საკმაოდ რთულად ჩავაბარეთ, რადგან, იმ პერიოდში კატების კონფიგურაცია კარგად არ ვიცოდით, სპარინგიც საკმაოდ მძიმე იყო. საქართველოში გოჯუ-რიუს შემოსვლაც მაგ წლებიდან დაიწყო. გოჯუ-რიუ-ში ვარჯიში როდესაც დავიწყე, მაშინ მივხვდი, რომ კარატე მხოლოდ ორთაბრძოლა არ იყო.

რამდენი წლის იყავით, როდესაც გოჯუ-რიუს ვარჯიში დაიწყეთ და რამდენი ხანია, რაც ვარჯიშობთ?

გოჯუ-რიუ-ში ვარჯიში 1990 წელს დავიწყე. მანამდე, 21 წლის ასაკში, ისეთ კარატეში ვვარჯიშობდი, რომელსაც სახელი არ ჰქონდა.

ვარჯიშობდით თუ არა სხვა საბრძოლო ხელოვნებაში?

ბავშვობიდან, წლების განმავლობაში, ბოქსში ვვარჯიშობდი. გარკვეული წარმატებებიც მქონდა, საქართველოს ჩემპიონიც ვიყავი. საბჭოთა კავშირის ჩემპიონატშიც ვიმონანილევე რამდენიმეჯერ, რაც მაგ დროს ქართველებისათვის საკმაოდ რთული იყო, - საერთაშორისო შეჯიბრებებზე გასვლისას სულ პრობლემას გვიქმნიდნენ. მიუხედავად ყველაფრისა, მაგ დროს საქართველოში ბოქსის საკმაოდ კარგი სკოლა გვქონდა და მომზადებასაც კარგად გავდიოდით.

როგორი იყო გოჯუ-რიუს სიტუაცია საბჭოთა კავშირის დროს, როდესაც კარატე აკრძალული იყო?

საბჭოთა კავშირის დროს კარატეს მხრივ საკმაოდ რთული სიტუაცია იყო. კარატეში ვარჯიში აიკრძალა. ვიკრიბებოდით „გამაჯანსალებელი ჯგუფის“ სახელით. ვინმე თუ შემოვიდოდა დარბაზში, საკმაოდ მსუბუქ, თავისუფალ ვარჯიშებს ვაკეთებდით, რათა ინფორმაცია არ გახმაურებულიყო. სწორედ ამ აკრძალვის გამო, მაშინ, კარატეს, როგორც ასეთს, სახელი არ ჰქონდა.

**რამდენად შეიცვალა საქართველოში გოჯუ-რიუ წლების განმავლობაში?**

საქართველოში, საწყის ეტაპზე, გოჯუ-რიუში ვარჯიში საკმაოდ რთული იყო, რადგან ინფორმაცია მნიშვნელოვნებოდა. სანამ მორიო ჰიოგაონნა სენსეის პირველად არ შევხდით და ზუსტად არ ჩამოვა-ყალბეთ სტრუქტურა, კატებში მუშა-ობა გვიჭირდა, რადგან მათი ფორმები ზუსტად არ ვიცოდოთ. შემდეგ, შეძლე-ბისდაგვარად, რამდენ სემინარზეც ვხვდებოდით, იმის მიხედვით ვსწავ-ლობდით გოჯუ-რიუს დეტალებს. პირ-ველი შეხვედრა ჰიოგაონნა სენსეისთან ჩემთვის ძალიან დასამასოვრებელი იყო, რადგან მიკვირდა, თუ როგორ შეიძლებოდა ადამიანს ასე ევარჯიშა. დროთა განმავლობაში უფრო ვიხე-ნებოდით და ჩვენი სახელიც საერთა-შორისო არენაზე ცნობადი ხდებოდა. პირველად, როდესაც შეჯიბრზე მოვხვ-დით, არავინ იცოდა, სად იყო საქართველო. ჩვენი წარმატებიდან გამომდინარე, ნელ-ნელა მიგვიღეს და შეჯიბრებებზე სხვა ქვეყნებმაც დაი-წყეს ჩვენი გულშემატკიცვრობა. ასე მიგულშემატკიცვრა ერთხელ ამერიკის წარმომადგენელმა სპორტსმენმა, რაც ჩემთვის იმ დროს გასაკვირი იყო. მერე და მერე უკვე თვითონ მოდიოდნენ, გვეხუტებოდნენ, რაც ჩვენი ვარჯიშის პრინციპებიდან და წარმატებებიდან გამომდინარე ხდებოდა. გოჯუ-რიუში ვარჯიშისას, რაც მეტს ვიგებდით და ვულრმავდებოდოთ, მით მეტს ვხედავ-დით და ვგრძნობდით. ყალიბდებოდა ვარჯიშისა და მომზადების საკუთარი ხედვა.

ახლა, გოჯუ-რიუ უკვე კარგად არის ჩამოყალიბებული. მის შესახებ უკვე სრული ინფორმაცია გვაქვს და კარგად ჩანს ყველაფერი.

**რას ნიშნავს თქვენთვის ძლიერი ადა-მიანი, როგორ გვეხმარება გოჯუ-რიუ გაძლიერებაში?**

ცოდნის გარეშე ადამიანი შეუძლებელია, ძლიერი იყოს. ძლიერი ადამიანი არ ნიშნავს მხოლოდ ფიზიკურ მდომარეობას. სულიერი მდგომარეობაა ადამიანის სიძლიერის მთავარი აზრი. გოჯუ-რიუ გვეხმარება იმ თვალსაზრისით, რომ ეს მიმდინარეობა მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიში არ არის. ეს არის, როგორც ფიზიკური, აგრეთვე სულიერი ვარჯიშის შერწყმის საშუალება. ადამიანისათვის, თუ მას ინტელექტის ნაკლებობა აქვს, საკმაოდ რთულია მხოლოდ ფიზიკური ძალის ხარჯზე ჩამოყალიბდეს ძლიერად. ამიტომ ვთვლი, რომ ადამიანი უნდა განვითარდეს, როგორც ფიზიკურად, აგრეთვე ინტელექტუალურადაც. ამ ორის შერწყმა ქმნის გარკვეულად ძლიერი ადამიანის სახეს. ამისათვის აუცილებელია კარგი დამრიგებლის გვერდზე ყოლა.



**რამდენად მნიშვნელოვანია გუნდუ-რობა და სხვა მოსწავლეებთან ურთი-ერთობა კარატეს ვარჯიშის დროს?**

ხშირად მითქვამს, რომ როდესაც ვას-ნავლი, ამავდროულად ვსწავლობ მათ-გან.

ვარჯიშის დროს, ჯგუფთან ერთად მოძრაობა და ენერგეტიკული მდგომა-რეობა ცნობიერად და ქვეცნობიერადაც გვინყობს ხელს. ვთვლი, ვარჯიშისას აუცილებელია ურთიერთობა მოსწავ-ლეებთან და კოლეგებთან. ურთი-ერთებედების დანახვითა და ურთიერთ-ბრძოლით იმ ცოდნის მარაგი ყალიბდება, როგორიც შემდგომში ადა-მიანმა თვითონ უნდა გაითვალისწინოს და გააძლიეროს. მოსწავლეებთან ერ-თად ვარჯიშისას, მოსწავლისგან ძა-ლიან ბევრის აღება შეიძლება და შეგიძლია, შენ თვითონვე ძალიან განვითარდე და ნინ ნახვიდე. შენი მოსწავლეები შენ უნდა წამოგყვნენ განვითარებაში, ამისათვის თვითკრი-

ტიკა და თვითგანვითარება ყველა სენსეისთვის აუცილებელია.

**რა რჩევას მისცემდით დამწყებ მოვარ-ჯიშებს საბრძოლო ხელოვნებებში?**

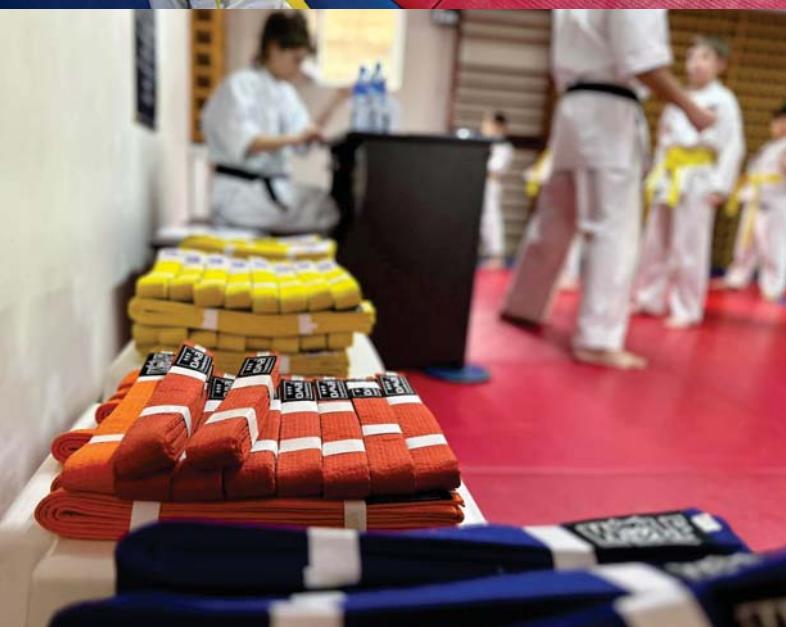
ვარჯიშის დანწყების საწყისი ეტაპი, გარკვეულწილად, ყოველთვის რთუ-ლია. მთავარია „კარგი მასწავლებელი“. პირველ რიგში, უნდა ენდოთ საკუთარ სენსეის და ყველანაირად ეცადოთ მისი მოძრაობები ვიზუალურად მაინც გაი-მეოროთ. ამ გამეორებიდან გამომ-დინარე, ჩაუფიქრდეთ საკუთარ მოძ-რაობებსა და ქმედებებს, ეცადოთ, რომ არა მხოლოდ ფიზიკურად განვითარ-დეთ და მიჰყვეთ სენსეის, არამედ სენსეის თითეული სიტყვა და მოძრაობა გაათვითცნობიეროთ და გაიაზროთ და შემდეგ, სწორედ აქედან გამომდინარე, განახორციელოთ ფიზიკური ქმედება. ფიზიკური ვარჯიში ჯანმრთელობის, თამაშისა და სიამოვნების მომნიჭებელი უნდა იყოს.

# საპალიტიკაციო გამოცემა

2022 წლის 17 დეკემბერს თბილისში, ჰონბუ დოკოში ჩატარდა საკვალიფიკაციო გამოცდა, სადაც მონაწილეობა მიიღო 150-მდე მოსწავლემ სხვადასხვა კლუბებიდან და რეგიონებიდან. შეფასე-

ბისა და სათანადო ხარისხის მინიჭების მიზნით, მონაწილეები სამ ჯგუფად იყვნენ დაყოფილი. მოსწავლეები, ვინც კუთვნილი ხარისხი მიიღო, ჩვენი ვებგვერდის ბაზაში არიან აღრიცხული.

აღნიშნულ გამოცდაში მონაწილეობდნენ სპორტსმენები ჰონბუ დოკოდან, ნალენჯიხის დოკოდან და სკოლა იუჯიდან. ნალენჯიხის დოკოს ნარმომადგენელმა ანდრო კვარაცხელიამ იუნიონთა შავი ქამარი მიიღო.



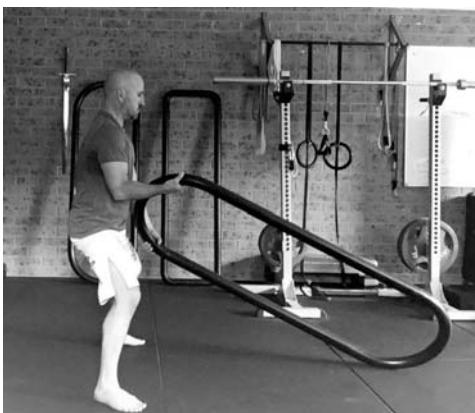
# კოჯო უნდო

ნოემბრის გამოცემაში განვიხილეთ ტრადიციული იაპონური საბრძოლო ხელოვნების პოჯო უნდოს (დამატებით სავარჯიშოების) ორი ინსტრუმენტი: ჩი იში და იში საში. ამჯერად, გვსურს გაგაცნოთ ნიგირი გამე, მაკივარა, კონგოკენ და ჯარი ბაკო



## ნიგირი გამე

ნიგირი გამე - იგივე ჩასავლები ქოთანი, კერამიკისგან დამზადებული ინსტრუმენტია. ნიგირი გამე ცარიელიც საკმაოდ მძიმეა, თუმცა მის კიდევ უფრო დასამძიმებლად, ძირითადად, მიწას ყრიან. ქოთნის ყელზე თითების მჭიდროდ მოკიდებით, მოვარჯიშებმ ქოთანი სტატიკური მოძრაობებით უნდა ასწიოს და აგრეთვე მასთან ერთად იმოძრაოს. ნიგირი გამეს სავარჯიშოები აძლიერებს თითებსა და მათი მოჭიდების ძალას, მაჯებს, მელავებს, მხრებს, ბეჭებსა და ფეხებს.



## კონგოკენ

კონგოკენ - რკინის, ოვალისებრი ფორმის მძიმე ინსტრუმენტია, რომელიც ჩოჯუნ მიაგი სენსეიმ ჰავაიდან ოკინავაზე ჩაიტანა. 40 კილოგრამიანი რკინის რკალით შესრულებული სავარჯიშოები ავითარებს სხეულის, როგორც ზედა, აგრეთვე ცენტრალურ და ქვედა ნაწილს. მისი მოხმარება აგრეთვე ხელს უწყობს ბალანსის გაძლიერებასა და დგომების გამყარებას.

## ჯარი ბაკო

ჯარი ბაკო - ქვიშის ან ხრეშის ქოთანი. საბრძოლო ხელოვნების მიმღევრები, ჯარი ბაკოს, თითების, მოჭიდებისა და სახსრების გასამკერივებლად ოდითგანვე იყენებდნენ. ქვაშით, ხრეშით ან ბრინჯით სავსე ქოთანში, გაშლილი თითების ჩარჭობა და მოჭიდების სხვადასხვა სავარჯიშოების შესრულება აგრეთვე აძლიერებს სახსრების ჩამკეტებსა და ჩავლების ტექნიკას.