

## A gyakorlás és a helyzet helyes felismerése

A karate a természetéből adódóan valószínűleg a szabad kezes önvédelem egyik legjobb formája, azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy emberek vagyunk, s mint ilyenek, a képességeink nem korlátlanok.

Nagyon fontos, hogy soha ne becsüljük alá az ellenfelünket, hiszen elképzelhető, hogy legalább olyan jó, vagy jobb képességekkel rendelkeznek, mint mi, és az a tény, hogy karatét gyakorlunk, nem tesz bennünket legyőzhetetlenné mindenkivel szemben. A karate lényege az, hogy megfelelően tudjuk értékelni az adott helyzetet és ennek megfelelően cselekedjünk. Ha abból indulunk ki, hogy az ellenfelünk legalább olyan jó, de inkább jobb, mint mi, nem ér bennünket meglepetés.

Nem számít, milyen jó vagy, mindig van olyan, aki erősebb, dühösebb, agresszívabb és elszántabb, mint te. Emlékszem, hogy Okazaki Sensei-t megkérdezték egy TV műsorban, hogy mit tenne, ha valaki pisztolyt fog a hátához? Sensei bölcsen azt válaszolta, hogyha a pénztárcáját vagy a nadrágját akarja, odaadná. Ha viszont egyébként is meg akarná ölni, és nem lenne más esélye, akkor lenne néhány ötlete, és egy mozdulattal hátrafordulva elkapta a riporter kezét és a földre fektette.

Ezt fejben tartva nagyon fontos, hogy mielőtt cselekszünk, gondoljuk végig az összes lehetőséget, amelyhez viszont nagyon erős önfegyelemre és önkontrollra van szükség.

Ez az, amit edzések hosszú sora alatt gyakorlunk és az amit, a karate nyújtani tud nekünk. Amennyiben ezt megértjük, akkor a karate nem a küzdelmet jelenti, hanem az okos helyzetfelismerést és a megfelelő, átgondolt cselekvést. Ez az, amit az önvédelem jelent.

Sensei Safar Technikai Igazgató AJKA-I

L.B. 