

Elvárások a harcművészetekkel szemben

avagy miért járunk az edzésekre?



Tapasztalatom szerint nem mindig azt kapja egy érdeklődő tanítvány az edzésektől, amit elvár. Ennek több oka lehet. Talán az egyik legfontosabb, hogy egészen másként gondolkodik, más tényezőket tart fontosnak, mint azok, akik az edzéseket tartják, akik őt nevelik, oktatják. Lehet persze olyan oka is, hogy edzője rossz módszerrel, tematikával oktat, esetleg a szemlélete nem megfelelő. Ezt eleinte nem is lehet egyszerűen felmérni.

Most tételezzük fel, hogy az oktató, a mester is megfelelő, mégsem azt kapja a tanítvány, amit vár. Ez később kiábrándultságot, az edzések abbahagyását, az út feladását jelentheti. (Természetesen több olyan elvárás is van, ami teljesülni látszik, ezek egészen nyilvánvalóak: kondíció javítása, technikák megtanulása stb.) Itt azonban elsősorban a különbségekről eszen szó. Érdemes erről beszélni, mert hozzájárulhat ahhoz, hogy kevesebb legyen a lemorzsolódás a klubokban.

Az egyik legfontosabb különbség talán az, hogy a kezdő egy elérendő állapotban gondolkodik, egy példát lát maga előtt, oda akar eljutni. Minél hamarabb, annál jobb. Mestere viszont a folyamatot látja, egy utat kínál az elkötelezett kezdő tanítványnak, egy utat, amelyen végigvezeti. Ezen az úton jár ő maga is, és a többi tanítványa is. Tisztában van azzal, hogy az út végtelen és folyamatos, nincs végső cél, mindenki mindenhol tud tovább fejlődni.

A tanítvány néhány egyszerű szempontot, elvárást lát maga előtt, annak akar megfelelni: – „Úgy

szívesen harcolni, mint XY, akit a filmekben láttam!” – vagy – „Szeretném, ha képes lennék azoknak a mutatványoknak a végrehajtására, amit XZ-től láttam!” Mestere ezzel szemben egészében, összetetten látja őt, a tanítványt, és tudja, hogy ahhoz, hogy az utat sikerrel járja, nagyon sok területen kell fejlődni. Ez aztán oda vezet, hogy a tanítvány nem érti, miért is kell neki olyan célokat elérnie, mint amit a mestere elé kitűz, ő csak a technikákat szeretné tökéletesen megtanulni. – „Miért kell nekem teljesítenem a futás szinteket?” – kérdezi.

E két eltérés következménye az, hogy az út sokkal hosszabb, bonyolultabb, sokkal több területen és alaposabban kell fejlődni, mint ahogy azt akkor gondolta, amikor elkezdett az edzésekre járni. Ha nagyon sarkosan fogalmazunk: más a tanítvány és más a mester célja. A tanítvány technikákat akar tanulni, mestere pedig azt szeretné, hogy tanítványa jobba váljon. Ehhez azonban hosszú időn keresztül rendszeres, tudatos, kemény munkára van szükség. Ennek kell előbb-utóbb tudatosodnia a tanítványban. A mesternek meg kell találnia azt a módot, ahogy ezt tudatosítja. Van akinek ez már kezdetben világos, és van aki azonnal otthagyná az edzéseket, ha már az elején kijelentenék neki. Sokan belátják és elfogadják, azonosulni tudnak ezzel a magasztosabb céllal, de idő kell nekik hozzá. Természetesen vannak, akik elmennek, amikor rájönnek, hogy nem lesznek egy-két hónapon belül olyanok, mint amit elvártak.

Akik maradnak, nagyon sok nehézséggel találkoznak, olyanokkal is,

amelyekről az első pillanatban nem is nyilvánvaló, miért kell teljesíteni, miért kell megfelelni. Fontos, hogy elfogadják mesterét, bízzon benne, higgye, hogy van értelme, ha ő esetleg ott akkor nem is látja. Az élet is nehézségeket állít elé, problémákba ütközünk, amelyeket meg kell oldani, akadályokba, amelyeket le kell győzni, konfliktusokba, amelyeket fel kell oldani. Az út melyet járunk (melyet mesterünk jelölt ki) az életet modellel, nehézségeket állít elé, amelyeket le kell győznünk.

Aki éveket, évtizedeket töltött a harcművészet gyakorlásával, az az élet problémáival való szembesüléskor is hasznát látja ennek. Egészen más a hozzáállása. Kialakul benne a hit abban, hogy alakítója saját sorsának. Hisz abban, hogy rajta is múlik a problémák megoldása. Sőt elsősorban rajta múlik! Ehhez kitartásra van szükség. Lehet, hogy éveken keresztül kell dolgozni ahhoz, hogy ezt a célt elérjük.

A mai világban szinte minden a gyors sikerről szól. Ezt látjuk a televízióban, az újságokban stb. Pedig a gyors siker nem általános, nem természetes! Vagy hazugság, vagy tisztességtelenség, vagy szerencse, de akit felkészületlenül ér, annak is inkább kárt okoz. Alig van olyan lehetőség, elfoglaltság, amely a hosszú, kemény, minden nehézséget legyőző munkára nevel. Ezek egyike az az út, amelyet járunk. A tanítvány meg kell, hogy értse, hogy nem csak az a munkája eredménye, hogy egyszer majd meg tudja védeni magát és családját egy krízishelyzetben.

(folytatás a 15. oldalon)



A capoeira lelke

Már sok helyen, sok minden megjelent a capoeiráról. Most nézzünk egy kicsit a stílus „lelkébe” is.

A rabszolga felszabadítástól egészen az 1980-as évek végéig, az eszményi capoeirista – legalábbis ahogy az akkori – újságokban ábrázolták, ravasz, fehér öltönyös mulatt volt.

Az 1980-as évek végétől, a sportos testalkatú, igen rövid hajú és villámgyors capoeirista lett az eszménykép.

Ami két különböző időszakot összeköti az a zene és a technikák többsége. A zene a capoeira alapja, zene nélkül igazából capoeira sincs. A játékot a capoeira dalainak és hangszereinek segítségével irányítja a legmagasabb rangú résztvevő.

A zenekar több hangszert használ. Talán a legfontosabb a **berimbau**, ami a világ egyik legősibb zeneeszköze. Egy hajlítot botra felhúzott húr hangját egy, a botra erősitett félbévigott tők erősíti. A húrt egy pálccával pengetik. A pengető kiegészítője egy csörgő.

A következő hangszer az **atabaque**, azaz a dob. Az atabaque a candomble nevű afro-brazil vallás szertartása-

inak egyik fő eszköze. A dob dongákból van összerakva, amelyeket kovácsoltvas pántok tartanak össze. A legjobb dobhártyák bivalyébőrből készülnek.

A harmadik hangszer a **pandeiro**, melyet magyarul csörgődobnak hívnak. Ez a hangszer Európából került Brazíliába.

Kiegészítő eszközök az **agogo** (harang), **reco-reco** (reszelő).

A zenekarban a berimbau „parancsol”, a többi hangszer az ő hangját követi. A játék irányítója szólistaként meghatározza a játék, ritmusát, ezzel fajtáját és a gyorsaságát is.

Capoeirások világszerte több ezer dalt énekelnek, de néhány tucatot mindenütt. Ezek a rabszolgaság korából származó dalok, az akkor élt capoeirások harcait, nehézségeit, szerelmeit énekelik meg:

Elvárások a harcművészetekkel szemben

(folytatás a 12. oldalról)

A mindennapokban áttételesen sokkal több hasznát veszi a munkájának azáltal, hogy megváltozik a szemlélete, hozzáállása a nehézségekhez, problémákhoz, konfliktusokhoz.

Az edzők, mesterek, amikor megállítják a célokat, a legyőzendő akadályokat, nagy felelősséget vesznek magukra. Olyan értelmes célokat tűznek ki, amelyek sok munkával, nehezen érhetők el, de megérik a befektetett energiát. Hosszútávú cél a személynységünk fejlesztése. Középtávú cél lehet egyes stílusokban a következő övfokozat megszerzése. Ezt lebontjuk rövidtávú célokra, amelyeket a tanítványoktól megkövetelünk. Természetesen az edző, a mester csak úgy követelheti ezt, ha erkölcsileg feddhetetlen, fizikailag, mentálisan alkalmas a betöltött szerepére, azaz hiteles. Csak ekkor várhatja az elfogadást.

Fontos, hogy ezek a célok, követelmények állandóak legyenek, ne változzanak. A tanítványok érezzék, hogy folyamatosan az értelmesség cél érdekében dolgoznak, munkájuk hasznos. Egy tisztességes edző nem változtatja a nézeteit, amit eddig követelt, célul tűzött ki, később nem kö-

Egyszer megkérdeztem mestre Pastinhától, hogy mi a capoeira? És ő, az öreg, mélyen tisztelt mester, egy ideig csöndben volt, magába mélyedt.

Aztán nyugodtan válaszolt:

A capoeira egy játék, egy játékszer, a félelem tisztelete és a bátorság kihasználása,

Egy harc, a csibészek stílusa, szél a vitorlában, egy sóhaj a rabszolgaudvarban,

Egy libabőrös test, egy jól pengetett berimbau, egy kisgyerek nevetése,

A capoeira a kismadár repte, a korál kígyó marása, Zumbi egy kiáltása, amikor a szökőtt rabszolgák között, földet érés előtt felkelünk az esésből,

A gyűlölet, a születő remény, egy elcsattanó pofon az arcon, egy seb a szíven.

Végül is elfogadni a kihívást a harcra.

A capoeira egy kis csónak, egyedül a tenger hullámai között.

Kórus:

Egyedül a tenger hullámai között,
Egy kisgyerek papírhajója.

A capoeira edzésekről további információk: 06-30-203-1151

(x)

vetelheti annak az ellenkezőjét.

A célok elérésének megítélése nem-egyszer szubjektív, gondoljunk csak például az övfokozat odaítélésére. Egy tisztességes mester nem részrehajló, mindenkit önmagához mérten minősít és szigorúan ítél. Akkor tisztességes, ha nem ad érdemtelenül fokozatot, csak a kemény munkát honorálja. Egy mester talán leginkább tisztességtelen tette a tanítványával szemben, ha érdemtelenül ad neki övfokozatot.

Ezeknek a gondolatoknak a megismerése fontos, hiszem, hogy a tanítványok jobban megértik majd mesterüket is, megértik, hogy minden elérendő cél, legyőzendő akadály az ő fejlődésük érdekében van, akkor is, ha ez az első pillanatban számukra nem nyilvánvaló.

Berkes László 3. dan Magyar Ju-Jitsu Szövetség elnökhelyettese