

Oddychanie

Ćwiczenia oddechu są jednym z najbardziej istotnych punktów treningu karate. Celem ich jest nie tylko odświeżenie systemu oddechowego, ale również wzmocnienie dolnej strefy brzucha. W konsekwencji tego ćwiczenia oddechowe są ćwiczeniami brzucha. Prawidłowe oddychanie polega na odpowiednim, mistrzowskim napinaniu mięśni ciała i koncentrowaniu siły w danej sekundzie, które to obie wartości można uzyskać tylko poprzez właściwe techniki oddychania.

Jedna z zasad fizycznych głosi, że największą siłę uzyskuje ciało w momencie wyrzucania z siebie ponad połowy pojemności powietrza. Znają tę zasadę doskonale ciężarowcy, oszczepnicy czy dyskobole. W karate przykładem właściwego użycia kontroli oddechu jest Kiai. W celu przedstawienia zasad oddychania w karate niezbędny jest podział oddychania na trzy główne grupy:

- a) oddychanie normalne
- b) ibuki
- c) nogare.

Oddychanie normalne jest oddychaniem stosowanym na codzień z użyciem klatki piersiowej. Wszystkie formy oddychania mają dwie fazy - wdech i wydech. Gdy osoba jest rozweselona - śmieje się - kładzie nacisk na wydech; z kolei gdy jest wystraszona kładzie nacisk na wdech. Kontrolowanie oddechu jest niezbędne dla przywrócenia normalnego oddechu po wykonaniu dużego wysiłku.

Nogare

Ta metoda oddychania używana jest w trakcie walki lub w czasie jej ćwiczenia, w celu zachowania spokoju i samokontroli. Wdech powinien być głęboki, przetrzymany parę sekund, następnie wydech przez usta w sposób kontrolowany. Język trzymany jest za zębami, by oddech był cichy. Ćwiczenie tej szczególnej metody oddychania pomoże w rozwoju przepony, która zajmuje szczególnie ważne miejsce w ćwiczeniach karate.

Ibuki

Ibuki zawarte jest zarówno w Sanchin, jak i w Tensho - Kata. Napnij żołądek i wykonaj mocny wydech z żołądka. Kiedy czujesz, że oddech został ukończony, napnij brzuch i spróbuj kontynuować wydech.

Ibuki może być użyte do przywrócenia normalnego oddechu po mocnym uderzeniu na przeponę lub żołądek.

Rola Kiai

Kiai jest przenikliwym wrzaskiem lub krzykiem wychodzącym z dolnej części brzucha, i może być porównywane z pomrukiem tygrysa w trakcie ataku, skoku na ofiarę. Krzyk ten powoduje zwiększenie pewności siebie oraz zwiększenie skuteczności techniki, a także - jeżeli wykonany jest we właściwym momencie przyczynia się do osłabienia pewności

przeciwnika, a nawet może spowodować u niego szok. Pomaga ono również w oczyszczeniu atakującego ze wszelkich myśli i poświęceniu się całkowicie wykonywanej technice.