

# **ASHIHARA**

## **KARATE ENCYCLOPEDIA**

**Ediția 1**

Editura Sfântu Ierarh Nicolae  
2024

## Cuprins

Prefață .....	7
Introducere .....	15
Importanța Artelor Marțiale în viața de zi cu zi.....	19
Despre Ashihara Karate Kaikan.....	21
Emblema Ashihara Karate Kaikan.....	26
Ashihara Karate ca mod de viață .....	27
Dojo.....	33
Kamiza .....	36
Shimoza.....	36
Joseki.....	36
Shimoseki.....	37
Budo(武道) .....	38
Concepte în Karate.....	39
Osu un cuvânt cât o mie de cuvinte .....	41
Senpai (先輩).....	43
Sensei (先生).....	43
Shihan (師範).....	44
Kancho (館長) .....	44
Cei trei „K” ----Kihon-Kata-Kumite---- .....	45
Kime (決め).....	53

Ki-ai (気合) .....	54
Karate Gi (DoGi) .....	57
Metoda 1 .....	57
Metoda 2 .....	58
OBI –centura .....	60
Bazele Ashihara Karate Kaikan .....	64
Seiza Dachi .....	64
Salutul- Rei .....	66
Ritsu-Rei .....	66
Za-Rei .....	68
Mokuso .....	70
Anza .....	73
Axe și planuri .....	74
Ibuki (いぶき) .....	75
Sabaki .....	78
<i>Cadranul 1</i> .....	79
<i>Cadranul 2</i> .....	79
<i>Cadranul 3</i> .....	80
<i>Cadranul 4</i> .....	80
Pasul de bază .....	81
Distanțele în luptă .....	83
1. <i>Distanță mică</i> .....	83
2. <i>Distanță medie</i> .....	84

3. <i>Distanță mare</i> .....	86
4. <i>Distanță foarte mare</i> .....	88
Irimi.....	89
Prize .....	90
Poziții de bază în Ashihara Karate.....	91
1. Poziții statice.....	92
Yoi Dachii.....	92
Heiko Dachii.....	95
Sanchin Dachii.....	97
Musubi Dachii.....	99
2. Poziții dinamice .....	102
Kumite No Kamae .....	102
Zenkutsu Dachii .....	106
Kiba Dachii .....	109
Kokutsu Dachii .....	113
Tehnici de bază în Ashihara Karate.....	114
1. Tehnici de braț .....	114
Seiken Tsuki.....	114
Seiken Ago Uchi.....	119
Uraken Shomen Uchi.....	121
Uraken Sayu Uchi.....	123
Uraken Hizo Uchi .....	125
Uraken Mawashi Uchi .....	128

Shita Tsuki .....	131
Mawashi Tsuki.....	136
Shuto Uchi .....	142
Mawashi Hiji Uchi.....	148
Hiji Otoshi Uchi.....	153
Hiji Age Uchi.....	156
Shotei Uchi.....	157
Tettsui Uchi.....	158
Oi Tsuki și Gyaku Tsuki .....	159
Enkey Gyaku Tsuki.....	166
2. Tehnici de picior .....	168
Hiza Geri.....	168
Kinteki Geri .....	175
Mae Geri .....	178
Mawashi Geri.....	186
Chudan .....	196
Jodan .....	196
Uchimomo Geri .....	197
Kansetsu Geri.....	201
Yoko Geri.....	205
Ushiro Geri.....	213
Ushiro Mawashi Geri.....	219
Kakato Geri.....	225

Kake Geri.....	231
Uchi Mawashi Geri.....	234
3. Uke Waza.....	236
Jodan Uke.....	236
Soto Uke.....	241
Uchi Uke.....	246
Gedan Barai.....	249
Mawashi Uke.....	254
Hik kake.....	256
Uchi Sune Uke.....	258
Soto Sune Uke.....	261
Stopping.....	263
4. Nage Waza- Tehnici de aruncare.....	266
Ura Nage.....	266
Makikomi Nage.....	271
Jikuashi Geri.....	276
Ashi Barai.....	278
Încălzirea.....	283
Stretching.....	295
Stretching asistat.....	304
Mae Keage.....	307
Yoko Keage.....	309
Beneficiile stretching-ului.....	310

Conceptul Ashihara Karate pentru toate vârstele.....	314
Ashihara Karate Kids .....	314
Ashihara Karate Master .....	317
Ashihara Karate Women.....	318
Forța .....	319
Viteza .....	323
Rezistența .....	324
Numerele și reprezentarea lor în limba japoneză .....	327
Mic dicționar cu termeni utilizați în Artele Marțiale .....	328
Bibliografie .....	338

*Înainte de a începe învățarea unei arte marțiale, indiferent care ar fi ea, esențial este să existe în fiecare, motivația care-l îndeamnă la pasul acesta. Dacă nu se dispune de starea de spirit necesară primirii învățăturii, asiduitatea dobândirii cunoștințelor tehnicilor de luptă, nu va duce la nici o dezvoltare, ci va duce la o ruină totală.*

Toshitsugu Matsumasu

## Introducere

Karate-ul descris în această carte este stilul Ashihara Karate. Am adăugat câteva idei personale, care provin din experiența pe care am acumulat-o în cei aproape 30 de ani de când practic Ashihara Karate.

Toate conceptele tehnice și fizice expuse aici sunt independente și diferă de la instructor la instructor. Procesele fizice, tehnice și mentale descrise în această carte sunt esențiale pentru a vă introduce în tainele și a învăța Ashihara Karate din orice motiv, pentru dezvoltarea fizicului, metalului, disciplinei, conștiinței, pentru autoapărare, pentru karate sportiv sau pur și simplu în scop recreativ.

Instrucțiunile prezentate sunt pentru a vă permite să învățați cel mai eficient modul de a efectua tehnicile și mișcările.

În timpul învățării tehnicilor de Ashihara Karate, este foarte important să folosiți mișcări ample și complete la o viteză mică, astfel încât să puteți învăța mai întâi metodele corecte de execuție

UBRIS | We know books  
a tehnicilor, precum și pregătirea corpului pentru exerciții de forță și stretching.

În această carte încerc să redau și să compilez informațiile primite în timpul antrenamentelor de la Dojo de la cel care a introdus acest stil de karate în România în 13 iunie 1986 când se deschide primul Dojo de Ashihara Karate în sala de la Stadionul ICIM sub îndrumarea lui Shihan Mircea Cârloganu, precum și de la primul campion mondial Ashihara Karate și campion K1, și nu în ultimul rând prietenul meu, Shihan Nicolae Dascălu. De asemenea cu informații din stagiile de pregătire naționale și internaționale la care am participat.



Shihan Nicolae Dascălu



Shihan Mircea Cârloganu

Am completat și cu informații din cărți de specialitate și informații găsite în vastul mediul online.

Ashihara Karate are ca scop fundamental formarea și dezvoltarea omului echilibrat din toate punctele de vedere.

Omul care are cunoștințe moral sănătoase , stăpânire de sine, condiție fizică deosebită și o dezvoltare musculară puternică, sănătoasă și armonioasă .

După cei 30 de ani scurși în slujba Ashihara Karate, mi-am dat seama ca cel mai important scop al practicării Ashihara Karate este acela al dezvoltării fizice și spirituale personale, precum și transmiterea mai departe a cunoștințelor acumulate.

Dar pentru acestea este nevoie de sacrificii și eforturi pentru a acorda timpul necesar practicării acestei arte marțiale.

La antrenamente de Ashihara Karate sunt predate și tehnici de autoapărare pentru a preveni eventualele agresiuni fizice.

De asemenea în urma orelor de antrenament vom deveni mai puternici, mai elastici , mai rezistenți, mai rapizi.

Practicând Ashihara Karate, sănătatea va fi îmbunătățită, și veți căpăta un tonus excelent!

Toate beneficiile enumerate mai sus contribuie la o viață familială mai bună, la evoluție profesională deosebită și nu în ultimul rând la a deveni un cetățean model în societate.

De fapt, beneficiile sunt prea numeroase pentru a fi abordate pe deplin în această carte.

Nu este de mirare că atât de multe sunt aceste beneficii, încât mulți dintre "Karate-ka" trăiesc până la o vârstă înaintată.

Această carte se adresează în general tuturor oamenilor indiferent de vârsta și sex. Este un ghid practic și ușor de înțeles pentru orice cititor, practicant sau viitor practicant de Ashihara Karate.

În cartea de față expun propria mea viziune despre Ashihara Karate Kaikan, în așa mod, pentru a fi înțeleasă ușor de oricine, fie practicant începător sau avansat, sau orice persoană care dorește să-si îmbunătățească tonusul.

LIBRIS | We know books

O caracteristică importantă este faptul că tehnicile sunt transmise direct de la profesor la elev fizic, și nu doar prin materiale multimedia (video, cărți, reviste, poze, etc.), deoarece nici o carte sau o filmare video nu poate substitui un profesor adevărat.

## Ashihara Karate Dojo Kun

1. *Sunt mereu politicos și amabil.*
2. *Încerc să obțin maximul posibilităților mele.*
3. *Îmbunătățesc continuu atât tehnica, cât și spiritul de luptă.*
4. *Arăt tot ceea ce pot azi și lupt să mă perfecționez pentru mâine.*
5. *Accept și îmi îndeplinesc toate responsabilitățile.*
6. *Caut să mențin mereu o atmosferă de întrecere.*
7. *Practic Arte Marțiale ca un mijloc de a cunoaște însăși calea vieții.*
8. *Nimic nu mă poate opri.*

Dojo-kun-ul sunt niște reguli pe care orice practicant de Ashihara Karate, trebuie să le cunoască foarte bine să și le însușească și să le aplice în viața de zi cu zi, nu doar la Dojo ci mai ales în afara lui.

La Dojo se recită Dojo-kun-ul de către Shihan/Sensei/Senpai în fața elevilor la fiecare antrenament, atât la început cât și la sfârșit de antrenament. În acest mod, fiecare elev începător/avansat, mic/mare să le poată reține în timp în subconștient.

## **Importanța Artelor Marțiale în viața de zi cu zi**

Artele marțiale au existat de-a lungul istoriei, din cele mai vechi timpuri.

Artele marțiale reprezintă un sistem de luptă cu sau fără arme.

Artele marțiale au în general origini orientale și combină teme religioase cu mișcări fizice.

În general practicarea Artelor marțiale reprezintă în principal dezvoltarea unei conștiințe superioare și a unui autocontrol crescut realizat prin mișcări fizice și mentale.

Mișcarea fizică, prin practicarea Artelor Marțiale, dezvoltă și fortifică organismul. Articulațiile devin mult mai rezistente, crește elasticitatea cartilajilor articulare, capacitatea pulmonară la cei care practică Arte Marțiale, față de cei care duc o viață sedentară. Sunt adevăruri demonstrate științifice.

Aparatul cardiovascular se dezvoltă în timpul efortului, inima bate mai frecvent și mai puternic, realizând astfel un transport de sânge mărit în organe și în mușchi.

Exercițiul fizic dezvoltă elementele componente ale aparatului locomotor. În cadrul antrenamentelor de Ashihara Karate se regăsesc exerciții de stretching pentru trenul superior cât și pentru cel inferior, exerciții de forță, de rezistență, de coordonare, de echilibru, etc.

Sistemul nervos se îmbunătățește semnificativ, antrenamentele de karate sunt un adevărat antrenor pentru el.

Având în vedere perioada dificilă pe care o traversăm, interdicțiile impuse, chiar și la practicarea exercițiilor fizice,

duce la o degradare a viitoarelor generații. Acest fenomen îl vom resimți din plin în deceniile care vor urma.

De asemenea toate gadget-urile care sunt la ora actuală la îndemâna oricui, îndeosebi a copiilor, cu nepăsarea părinților ce pericole pot aduce copiilor. Generațiile actuale sunt din ce în ce mai dezinteresate de activitățile fizice sănătoase în detrimentul celor nesănătoase.

Acestea vor duce la dezechilibru mental și fizic, iar mai târziu sănătatea va fi greu de găsit.

Având în vedere ca un copil este dependent de părintele său în ceea ce privește exercițiul fizic, dacă părintele are un program încărcat atenția acordată copilului va trece pe locul doi.

Singur acasă, cu toate tentațiile pe care le are, un copil nu va face niciodată, sau aproape, vreun exercițiu fizic din proprie inițiativă. Disciplina o cultivă părintele, și poate fi continuată la Dojo.

La nivel național programele educaționale referitoare la mișcarea fizică au fost aproape inexistente după 1990.

Artele marțiale pot elimina o serie de probleme cu condiția ca părintele să își aloce timp pentru copil, și chiar și pentru el, să vină la Dojo pentru mișcare fizică, disciplină și meditație.

Din păcate beneficiile mișcării fizice, implicit a practicării Artelor marțiale, vor fi descoperite prea târziu când deja apar boli ale coloanei vertebrale, pulmonare, slăbirea organismului, care nu poate rezista unei banale gripe decât cu multă medicație și perioadă de recuperare.

Întotdeauna timpul liber trebuie să îl fructificăm prin odihnă activă, printr-o mișcare fizică relaxantă, diferite jocuri, plimbări prin natură pentru o mai bună oxigenare, etc.

*Osu!*

## Despre Ashihara Karate Kaikan

Karate se poate traduce ca însemnând “arta mâinii goale”, kara=gol, te=mână.

Ashihara Karate nu reprezintă doar niște tehnici și procedee de luptă, ci reprezintă o artă marțială completă în care puterea, concentrarea și forța pot fi folosite cu succes în orice moment pentru a iniția un atac sau pentru apărare.

Inventatorul și dezvoltatorul stilului Ashihara Karate , a fost Sendai Kancho Hideyuki Ashihara. S-a născut pe data de 5 decembrie 1944 în împrejurimile orașului Hiroshima. Fiind orfan el a fost crescut de bunicii lui într-o mica localitate numita Nomicho.

Prima oara a intrat în contact cu artele marțiale la vârsta de 10 ani când a început sa practice Kendo (artă marțială japoneză care cultivă spiritul Budo punând accent pe mânuirea sabiei japoneze). În anul 1960, la vârsta de 15 ani, pleacă în Tokyo unde începe sa lucreze la o stație de petrol timp de șase ani. În septembrie 1961, tânărul Hideyuki intră pentru prima oară în viața lui într-un dojo de karate unde a fost fascinat de instructorul care predă.

Clubul în care a intrat îi aparținea maestrului Oyama Masutatsu și se numea Oyama Dojo (care a devenit mai târziu cartierul general al stilului Kyokushinkai Karate).



Sendai Kancho Hideyuki Ashihara

Timp de câțiva ani Hideyuki Ashihara s-a antrenat intens participând la toate antrenamentele. Voința și perseverența sa au făcut posibilă obținerea de către acesta a centurii negre (shodan) pe data de 26 martie 1964. Avea doar 19 ani și nimeni din Dojo nu putea să-l învingă la kumite.

În 1966 Hideyuki Ashihara devine instructor la Honbu (sediul central al organizației). Visul tânărului Hideyuki fiind acela de a răspândi în întreaga lume cunoștințele dobândite de-a lungul a mii de ore de antrenament. Fiind un bun instructor, Sosai Oyama a hotărât ca el să fie trimis în Brazilia pentru a deschide un nou Dojo. O întâmplare nefericită face ca acest lucru să nu se întâmple.

După câteva luni de la acel incident a fost trimis în Nomura, un mic oraș de pe insula Shikoku din sudul Japoniei. După alte trei luni a fost rechemat la Tokyo unde i s-a oferit o nouă șansă de a pleca în Brazilia. De această dată Ashihara îl refuză pe Sosai Oyama insistând să se întoarcă în Nomura unde dorea să-și continue munca pe care o începuse acolo. Acest gest a fost apreciat de către elevii săi iar reputația sa ca cel mai bun luptător

și instructor a început să crească și să se răspândească în toată Japonia.

În scurt timp locația din orașul Nomura a devenit prea mică, ceea ce l-a determinat pe Hideyuki Ashihara să se mute în orașul vecin Yawatahama. Imediat el a fondat unul din cele mai mari dojo-uri din Japonia iar activitățile au fost extinse și în orașele vecine Uwa și Uwajima. Expansiunea Ashihara Karate Kaikan a început.

Tot în această perioadă Hideyuki Ashihara a dezvoltat și principiul **Sabaki** (blocaj și lovitură într-o singură mișcare) care mai târziu va sta la baza propriului stil Ashihara Karate Kaikan. Următorul oraș în care s-a extins a fost Matsuyama City care a devenit foarte rapid un adevărat centru al sistemului de antrenament creat de el și Honbu, „casa” stilului Ashihara Karate Kaikan .

Kancho Hideyuki Ashihara a început să predea în cadrul universităților cat și în cadrul Academiei de poliție din Tokyo. În perioada imediat următoare au fost deschise dojo-uri în Osaka, Kyoto, Kobe, Nara și alte orașe din întreaga Japonie.

În martie 1978 a început construirea Dojo-ului din Matsuyama iar Hideyuki Ashihara s-a mutat acolo la sfârșitul aceluiași an. Clădirea a fost terminată în anul 1979 iar în anul 1980 a devenit cartierul general –Honbu- pentru **New Internațional Karate Organisation Ashihara Kaikan**.

Instructorii din dojo-urile de Karate Kyokushin se plâneau de popularitatea și de dezvoltarea rapidă a cluburilor lui Hideyuki Ashihara. În cele din urma conflictul cu conducerea de la Honbu a avut loc în martie 1978 când Hideyuki Ashihara a anunțat că va renunța la conducerea dojo-urilor pe care le-a înființat și că se va concentra asupra clubului din Matsuyama. Ashihara a fost exclus

UBRIS | We know books  
din IKO (International Karate Organisation, organizația mondială a stilului Kyokushinkai).

În septembrie 1980 acesta a pus bazele – NIKO - New International Karate Organisation în cadrul căreia a continuat să-și dezvolte propriul sistem: Ashihara Karate.

Imediat după înființarea -NIKO- Sendai Kancho Hideyuki Ashihara a început să lucreze la redactarea unor cărți despre programul lui de antrenament și despre **Sabaki**, principiul ce va domina Ashihara Karate Kaikan și care va fi preluat ulterior și de alte stiluri. Prima carte a fost publicată în anul 1983 iar în următorii ani alte două. Doua dintre cărți au fost publicate și în limba engleză ( Fighting Karate și More Fighting Karate). Au fost realizate și trei casete video.

În 1988 Kancho Hideyuki scrie o carte în limba engleză: More Fighting Karate și în ea apare pentru prima oară în istoria Artelor Martiale din toate stilurile din România, un Dojo din România condus de Sensei Mircea Cârloganu cu adresa, oraș și țară! Ce trebuie reținut este că în anul 1988 în România, Karatele sub orice formă erau interzise, România fiind o țară comunistă!

Din păcate la vârsta de 43 de ani, Kancho s-a îmbolnăvit. Doctorii i-au prescris renunțarea la karate și revenirea la o viață liniștită.

Sendai Kancho a exclus imediat această opțiune. El și-a continuat munca până în ultima zi a vieții sale. Boala a reușit să-l doboare pe data de 24 aprilie 1995 când în urma unui stop cardio-respirator a fost dus la spital. La ora 2 a încetat din viață cel care a revoluționat karate-ul cu un nou sistem de antrenament. Spiritul sau va dăinui mereu alături de noi. Un lucru este sigur: Sendai Kancho Hideyuki Ashihara continuă să trăiască în