

Tudorel Simion

**GHIDUL PRACTICANTULUI
DE KARATE**

Ediția a II a

REVIZUITĂ și COMPLETATĂ

Brașov - 2024

CUPRINS

1.	Maeștrii legendari ai Karate Tradițional.....	5
	A.Teruyuki Okazaki.....	5
	B.Hirokazu Kanazawa.....	7
	C.Keigo Abe.....	9
2.	Cuvânt Înainte.....	12
3.	Originile și istoria Karate.Filozofia karate.....	17
	3.1.Analiză istorică.....	18
	3.2.Elemente ale dezvoltării karate.....	18
4.	Simbolul și filozofia karate.....	21
	4.1.Origena simbolului karate.....	21
	4.2.Filozofia karate.....	22
5.	Karate în România.....	26
6.	Idei privind înțelegerea și studiul karate.....	30
	6.1.Tehnică și sport.....	30
	6.2.Cercetarea absolutului.....	31
	6.3.Zen și karate.....	38
	6.4.Teoria.....	38
	6.5.Practica.....	43
7.	Dojo eticheta în timpul antrenamentului și în afara acestuia.....	47
	7.1.Dojo Kun.....	49
	7.2.Niju Kun.....	52
	7.3.Gradele în karate.....	52
8.	Stiluri în karate-ul tradițional.....	54
	8.1.Stilul Shorin Ryu.....	54
	8.2.Stilul Shotokan.....	57
	8.3.Stilul Wado Ryu.....	60
	8.4.Stilul Shito Ryu.....	62
	8.5.Stilul Goju Ryu/Goju Kai.....	64
	8.6.Stilul Kyokushin Kai.....	66
9.	Antrenorul de karate.....	69
10.	Idei privind dezvoltarea, concentrarea și controlul forței.....	72
	10.1.Spațiul de luptă.....	79
11.	Kiai-Concentrare și eliberare de energie.....	81
	11.1.Povestiri despre kiai.....	83
12.	Antrenamentul de karate.....	92
13.	Practica inteligentă. Atitudine pozitivă.....	96
	13.1 Ce este respirația profundă.....	98
14.	Karate pentru adulți.....	99
15.	Karate pentru femei.....	102
16.	Karate pentru copii.....	105
17.	Tehnici de bază.....	109

18.	Pozițiile în karate.....	113
19.	Tehnici de blocare.....	118
20.	Tehnici de lovire cu brațele.....	123
21.	Tehnici de lovire cu piciorul.....	129
22.	Modalități de practică pentru începători.....	135
	22.1.Ten No Kata.....	135
	22.2.Ten No Kata Omote.....	136
	22.3.Ten No Kata Ura.....	140
23.	Kihon.....	146
24.	Kata.....	149
	24.1.Kata Shorin Ryu.....	152
	24.2.Kata Shito Ryu.....	153
	24.3.Kata Shotokan.....	153
	24.3.1.Heian Shodan.....	156
	24.3.2.Heian Nidan.....	160
	24.3.3.Heian Sandan.....	165
	24.3.4.Heian Yondan.....	171
	24.3.5.Heian Godan.....	172
	24.4.Kata Goju Ryu/Goju Kai.....	182
	23.5.Kata Wado Ryu.....	184
25.	Kumite.....	186
	25.1.Yakusoku kumite.....	186
	25.1.1.Gohon kumite.....	186
	25.1.2.Sambon kumite.....	187
	25.1.3.Kihon Ippon kumite.....	188
	25.1.4.Kaeshi Ippon kumite.....	189
	25.1.5.Jiyu kumite.....	190
	25.2.Happo Kumite.....	192
26.	Karate-formă de autoapărare.....	194
27.	Karate-sport și mijloc de educație.....	196
28.	Dicționar.....	203
29.	Bibliografie.....	225

*„Artele marțiale au fost într-adevăr primul lucru din viața mea,
pe care l-am urmat și pentru care
am atins un anumit grad de competență.”*

CHUCK NORRIS

1. MAESTRII LEGENDARI AI KARATE TRADIȚIONAL

A. MAESTRUL TERUYUKI OKAZAKI

Maestrul Teruyuki Okazaki s-a născut la 22 iunie 1931, în Prefectura FuKuoka, Japonia. Ca tânăr sportiv, a crescut studiind Judo, Kendo și Aikido.

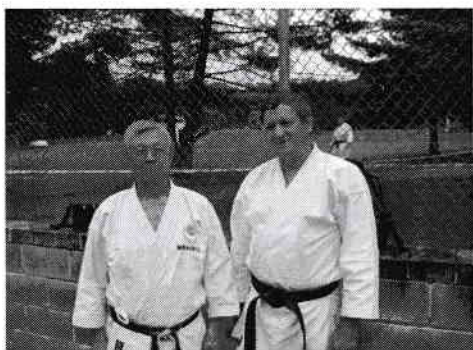
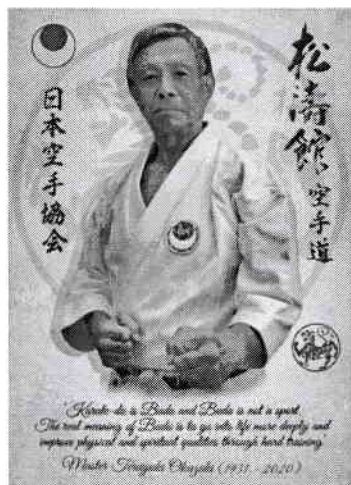
În 1948, la vârsta de 16 ani, a fost acceptat la TAKUSHOKU UNIVERSITY. Aici este locul unde Okazaki Shihan a început să studieze și să practice karate.

La începuturile sale în karate, Maestrul a început să studieze sub coordonarea lui GICHIN FUNAKOSHI, întemeietorul Karate-ului Modern, continuând apoi sub conducerea unui alt maestru, MASATOSHI NAKAYAMA.

În 1953 a fost gradat și a fost numit instructor al echipei Takushoku, iar, mai târziu, în același an, a urmat decizia ca Okazaki să fie instruit ca un "caz de testare" pentru poziția de Instructor Antrenor JKA.

În 1955, el a fost numit șef al programului, care a avut drept rezultat crearea unora dintre cei mai remarcabili lideri ai stilului Shotokan Modern.

Takayuki Mikami, Eiji Takaura și Hirokazu Kanazawa au fost printre primii absolvenți ai acestui program.



Viața în America de Nord. Ca parte a efortului Maestrului Nakayama de a răspândi practicarea karate-ului Shotokan, Maestrul Okazaki a venit în Statele Unite în 1961, unde plănuia să rămână o perioadă de șase luni, însă a deschis un Dojo în Philadelphia, fapt ce l-a atras și determinat să rămână aici.

A fost unul dintre promotorii karate-ului tradițional în America.

În 1977, a pus bazele Federației Internaționale de Karate Shotokan, iar, în

Aprilie 2007, Maestrul Okazaki a propus, în calitate de instructor șef al ISKF, încheierea relației cu JKA și a format un organism independent extern, Federația Internațională de Karate Shotokan.

Această mișcare a fost susținută de alte 25 de țări care și-au continuat relația cu ISKF și au întrerupt relațiile cu JKA. Această decizie a venit ca urmare a preocupării lui Okazaki că JKA nu s-a adaptat la modul corect studiului karate, la învățăturile maestrului Gichin Funakoshi. La următoarele Campionate Canadiene Naționale ISKF din Toronto, Canada, în octombrie 2007, Comitetul Tehnic ISKF a anunțat promovarea instructorului Okazaki la 10 Dan, recunoscut astfel ca mare maestru de karate nu numai în ISKF, ci și la nivelul instructorilor internaționali.

După retragerea Maestrului Okazaki, în 2015, Maestrul în Karate Tradițional, Yutaka Yaguchi, a preluat funcția de Instructor Sef, alături de Hiroyoshi Okazaki, ca Președinte.

Hiroyoshi Okazaki Shihan este, în prezent, Președinte și Instructor Sef al ISKF.

Pe lângă faptul că, din punct de vedere profesional, Maestrul Okazaki și-a orientat toată viața promovării Karate Shotokan Traditional în America de Nord, el a deținut, deasemenea, diverse poziții în universități de pe continent, cum ar fi Temple University din Philadelphia, începând din 1970, unde a fost și instructor de karate, la Universitatea din Pennsylvania, Universitatea Drexel, Universitatea West Chester și Universitatea Thomas Jefferson.

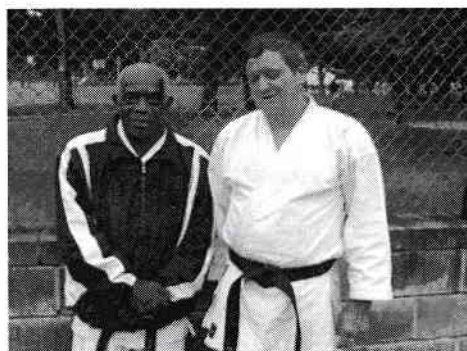
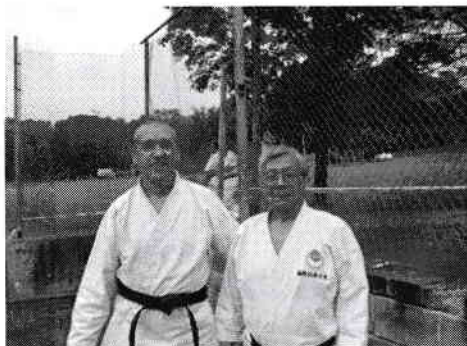
Maestrul Teruyuki Okazaki ne-a părăsit la 21 Aprilie 2020, ca urmare a infecției cu Covid-19. Decesul său a însemnat o mare pierdere atât pentru federația sa, cât și pentru lumea practicantilor stilul Shotokan.

Activitatea Maestrului Teruyuki Okazaki a fost deosebit de constructivă și a utilizat toate metodele pentru a promova stilul Shotokan Karate Tradițional, în ideea folosirii karate ca mijloc de educație.

În acest sens a avut și o activitate publicistică, aceasta fiind concretizată în lucrări de o deosebită valoare pentru promovarea activității educaționale a artelor marțiale, găsirea unor metode pentru valorificarea și punerea în practică a acestui mod de viață.

Sunt de remarcat lucrări ca, "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts & Everyday Life", Teruyuki Okazaki and Milorad V. Stricevic, (April 1984), "The Textbook of Modern Karate".

Ambele lucrări au făcut parte dintre resursele de date pentru elaborarea prezentei



cercetări.

Mai mult decât atât, lucrarea "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts & Everyday Life", a fost tradusă în limba română și a apărut în trei ediții.

În anul 2010, a fost creat ISKF Romania, organizație afiliată la Internațional Shotokan Karate Federation, condusă de Maestrul Teruyuki Okazaki. Momentul afilierei a fost un moment de mare emoție și bucurie atât pentru instructorii, cât și pentru practicanții de karate tradițional.

În Octombrie 2011, a fost organizat primul Campionat European ISKF, la Brașov, în Romania, moment de mare onoare pentru organizație. Acest lucru s-a legat de deosebita cinste acordată de Maestru pentru traducerea lucrării sale, "Perfection of Character: Guiding Principles For The Martial Arts & Everyday Life", în limba română, lucrare care a ajutat pe mulți practicanți să înțeleagă valoarea reală a acestei practici și aspectele pozitive legate de educația și crearea caracterului.

Existența sa în practica internațională, în viața practicanților, deosebita afecțiune și cooperare în depășirea tuturor obstacolelor legate de practica în Artele Marțiale Tradiționale, stagiile internaționale anuale organizate anual în luna iunie la Camp Green Lane, lângă Philadelphia au fost momente de socializare, de comunicare care au apropiat pe membrii federației și au dat senzația unei foarte mari familii.



Romania, ca țară membră a ISKF, a beneficiat de stagii de pregătire ale federației, menționând prezența Maestrilor James Field-Santa Monica, Fabrizio Castellani, Italia.

Calitatea de membru ISKF a dus la o creștere a calității activității noastre, o modificare a modului de a privi practicarea karate, în varianta sa tradițională, calitatea antrenamentelor, atitudinea colegială, de familie, adoptată de Maestrii pe care i-am avut în contact, adăugând, alături de cei menționați, pe Andrei Dormenko, Oded Friedman, Michael Bock, membrii ai federației internaționale.

Acestea sunt o parte din motivele pentru care memoria Maestrului trebuie păstrată și respectată.

B. MAESTRUL HIROKAZU KANAZAWA

S-a născut la 3 Mai 1931, în Prefectura Iwate, din Japonia și a decedat la 8 Decembrie 2019, după ce a desfășurat o impresionantă viață de studiu în domeniul Karate Shotokan, în care a creat federația Shotokan Karate Internațional Federațion (SKIF), al cărui președinte a fost, după ce a părăsit Japan Karate International (JKA).

În timp ce era elev, a studiat Judo, în care a obținut rangul de 2 Dan, apoi, a început să se antreneze în karate la Universitatea Takushoku sub conducerea Maestrului, Masatoshi

Nakayama¹ care era Instructor Șef. În aceeași perioadă a fost unul dintre ultimii practicanți în viață care a studiat karate și cu întemeietorul acestora, Maestrul Gichin Funakoshi.

Ca practicant, Kanazawa a fost promovat la gradul de 1 Dan în karate Shotokan, cu mai puțin de doi ani de pregătire în artă; promovarea în al 2-lea Dan, după 3 ani. În anul 1956, a absolvit universitatea și s-a înscris ca practicant, în JKA. În același an, a fost promovat la nivelul de centură neagră 3 Dan. În activitatea sa, maestrul a dovedit calități deosebite în ce privește practica în karate Shotokan, obținând rezultate deosebite în cadrul competițiilor la care a participat, menționând câștigarea campionatului inaugural de kumite al Campionatului Japoniei de Karate din 1957.

Din informațiile apărute, se pare că a câștigat competiția de kumite desi avea o mână ruptă. În același an, Kanazawa a fost printre primii care au absolvit programul de formare a instructorilor JKA.

În 1958, Kanazawa a câștigat titlul campion de kata și a împărțit titlul de kumite cu Takayuki Mikami. Mikami și Kanazawa erau colegi de clasă și colegi de cameră de mult timp și, pentru că se cunoșteau bine, competiția și rezultatele obținute fiind rezultatul colaborării dintre aceștia.

În ianuarie 1961, JKA l-a trimis pe Kanazawa în Hawai pentru a înființa acolo școli de karate. Între timp, a primit gradul de 5 Dan, centură neagră.

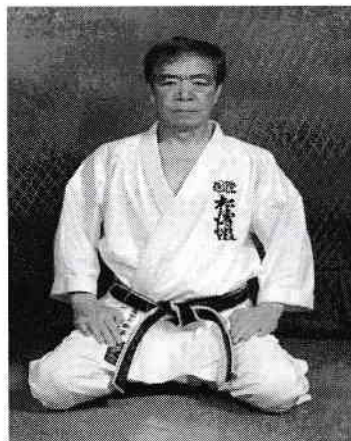
A înființat un dojo (sală de antrenament), după care a fost numit Președinte inaugural al Congresului de Karate din Hawai.

În mai 1963, a părăsit Hawai pentru a preda karate în Europa și Japonia.

În 1966, Kanazawa a devenit instructor șef al Uniunii de Karate din Marea Britanie, iar JKA l-a promovat la 6 Dan, iar în 1973, Federația Japoneză de Karate i-a acordat 7 Dan.

În anul 1977, maestrul a abandonat JKA și a înființat propria organizație în domeniul karate, SKIF (Federația Internațională Shotokan Karate-Do)².

Din acest moment, Kanazawa Sensei a promovat studiul karate Shotokan prin propria sa organizație, în cadrul căreia a avut propriile competiții, mondiale, pe diverse continente sau campionate naționale.



¹-The Shotokan Way: Hirokazu Kanazawa profile-Archived 2010-12-31 at the Wayback Machine Retrieved on 18 February 2010, Wikipedia.n.a.

²-Seishin Shotokan Karate: Hirokazu Kanazawa-Wikipedia, n.a.

Ca linie tehnică, deși a părăsit JKA, a menținut legătura cu foștii colegi și, în 1990, a demonstrat deosebitele sale calități tehnice, prin participarea la al 10-lea Turneu Internațional de Karate Tradițional, organizat la Las Vegas, urmat în 1994 și 1995 de participarea la al 14-lea și al 15-lea turneu de karate tradițional.

În practica sa, Maestrul a completat activitatea sportivă prin publicarea unor lucrări de specialitate, cum ar fi: "Kankudai", în 1969, "Karate: My life", "Karate fighting techniques: The complete kumite", în 2004, "Moving Zen: One man's journey to the heart of Karate" în 2001, "Black Belt Karate", în 2006, iar în lucrarea lui Paul Walker, "Lecții cu maestrul: 279 de lecții de karate cu maestrul Hirokazu Kanazawa", a fost prezentat și evidențiat pentru deosebitele calități dovedite în studiu și practică.

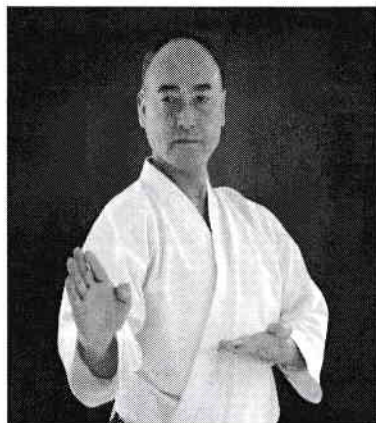
C. MAESTRUL KEIGO ABE

S-a născut în octombrie 1938, în orașul Iyoshi, Prefectura Ehime, Japonia.

În 1953 a început activitatea în karate în școala intermediară, sub coordonarea unui maestru în Shito Ryu din Okinawa³, după care, în 1956 a intrat la Nihon University din Tokyo. În această perioadă, s-a antrenat în karate în cadrul JKA Honbu Dojo, coordonat de Maestrul Masatoshi Nakayama, urmaș al lui Sensei Gichin Funakoshi, părintele și fondatorul stilului Karate Shotokan. În timp, a devenit unul dintre cei mai buni instructor ai maestrului Nakayama, colaborând cu acesta la antrenarea a numeroși practicanți care au devenit maeștri cu recunoaștere internațională. Maestrul Keigo Abe a devenit unul dintre reprezentanții importanți ai karate-ului mondial.

În timp, a devenit unul dintre cei mai buni instructori ai maestrului Nakayama, colaborând cu acesta la antrenarea a numeroși practicanți care au devenit, la rândul lor, maeștri cu recunoaștere internațională. Maestrul Keigo Abe a devenit unul dintre reprezentanții importanți ai karate-ului mondial.

În practica sa, în paralel a studiat Iai-do, aproximativ 30 de ani, această practică având o influență majoră în spiritul karate-ului practicat de Sensei Keigo Abe, ce poate fi explicată prin următoarele fraze: „trebuie să facem un karate adevărat” cu alte cuvinte un „karate stradal”.



Din punctul de vedere al Maestrului Abe, practica de karate este necesară atât pentru îmbunătățirea capacităților fizice și mentale, cât și pentru autoapărare, dacă este necesar.

În practicarea karate în cadrul JKA, Sensei Abe era cunoscut ca un puternic luptător.

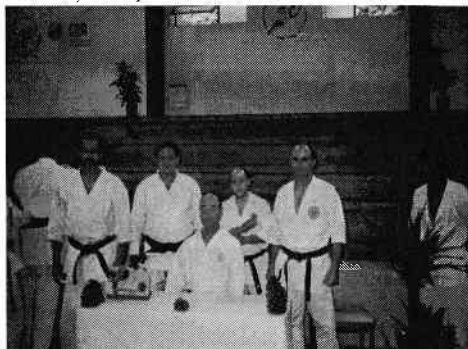
Din acest punct de vedere, a fost atât practicant, cât și arbitru, iar, în timp, a acționat pentru promovarea karate-ului în diferite părți ale lumii.

³-The Shotokan Way: Keigo Abe profile (c. 2007). Retrieved on March 27, 2010, Wikipedia, N.a.

În 1990 a devenit instructor șef JKA, iar în 1999 a fondat JSKA (Japan Shotokan Karate Association) cu sediul în Japonia, având membrii asociați din peste 40 state ale lumii.

Ca nivel de practică recunoscut, a atins nivelul de 9 dan, fiind și conducătorul JSKA, în calitate de Instructor Șef.

Abe a avut o relație strânsă cu Nakayama, beneficiind de cunoștințele sale tehnice și asistându-l la predare. El a fost unul dintre cei câțiva instructori care au demonstrat tehnicile de karate, explicate de maestrul Nakayama. În 1985, cu doi ani înainte de moartea lui Nakayama, Abe a fost numit director în JKA, ocupându-se de calificări.



După divizarea JKA în 1990, a devenit directorul tehnic al JKA. El a fost responsabil pentru formularea regulilor turneului ippon shobu, care sunt folosite de majoritatea concurenților de karate Shotokan astăzi⁴.

Abe a demisionat din JKA, pe 31 ianuarie 1999, iar în 10 februarie 1999, și-a înființat propria organizație, Japan Shotokan Karate Association (JSKA)⁵.

Când a fost întrebat despre organizația sa, în 2000, el a spus: „Spre deosebire de majoritatea liderilor organizațiilor de karate, nu vreau ca organizația mea să crească foarte mare. Organizațiile foarte mari înseamnă probleme foarte mari. Îmi doresc o organizație mai mică în care să pot fi o parte activă a vieții fiecăruia și un grad ridicat de calitate poate fi menținut.”⁶.

În ce privește activitatea competițională, în 1961, Abe a luptat într-un meci memorabil împotriva lui Keinosuke Enoeda, pierzând prin decizia arbitrilor, după șase prelungiri.

În 1965, a absolvit programul de formare al instructorilor JKA rămânând pentru o perioadă îndelungată membru al colectivului de instructori în cadrul Honbu Dojo din JKA⁷.

Împreună cu colegi instructor, Abe își exersa tehnicile pe străzi împotriva gangsterilor locali în ideea îmbunătățirii capacităților de luptător.

Vorbind despre Abe, Nakayama a scris că punctele forte ale lui Abe au fost tehnica cu pumnul în spate, precum și folosirea distanței, elemente dovedite în practica sa în timp.

În calitate de practicant al karate, a ocupat locul I la Campionatul Național JKA, primul loc la campionatul pe echipe din 1973, Turneul Internațional de Prietenie, apoi locul 2 la cel de-al treilea Campionat Național al Federației Japoniei de Karatedo, reprezentând Tokyo.

Referitor la practica de diferite arte marțiale, Sensei Abe afirma că... „În vremurile vechi, Bushi (războinicii) se antrenau în 18 arte diferite din necesitatea câmpului de luptă... da, așa recomanda antrenamentul încrucișat.”⁸.

⁴-Casale, T. A. (2000): An interview with Keigo Abe Sensei Retrieved on March 27, 2010, n.a..

⁵-Japan Shotokan Karate Association (c. 2009), Retrieved on March 27, 2010, n.a..

⁶-Japan Shotokan Karate Association Calendar 2009, n.a..

⁷Nakayama, M. (1978). Best Karate: Vol. 3 – Kumite 1. Tokyo: Kodansha. (ISBN 978-0-8701-1332-1),n.a..

În afară de karate, a practicat și iaido mai bine de 30 de ani, iar la vârsta de 60 de ani, încă se antrena patru sau cinci dimineți în fiecare săptămână, efectuând, pe lângă practica de karate, antrenamente cu greutăți, precum și predarea karate în Tokyo.

În perioada următoare, Sensei Abe a vizitat Australia, în ianuarie 2008, Cipru în mai 2009, apoi, în 2010, a antrenat în mai multe state europene, a participat, în Portugalia, la cel de-al 5-lea Campionat Mondial al JSKA, apoi Suedia, Estonia, India, Iran, Israel, Mexic și Statele Unite ale Americii⁹. A decedat în 21 decembrie 2019.



⁸-Japan Shotokan Karate Association Calendar, 2009, n.a.

⁹-Japan Shotokan Karate Association: Calendar 2010, n.a.

*„Abia după câțiva ani de antrenament
mi-am dat seama că scopul cel mai profund
al artelor marțiale este să servească drept vehicul
pentru dezvoltarea spirituală personală.”*

JOE HYAMS

2.CUVÂNT ÎNAINTE

Întotdeauna în viață trebuie să faci corecturi, în așa fel încât ceea ce a fost bun înainte să fie actualizat, îmbunătățit și adaptat noilor cerințe. În ediția anterioară, la o viziune mai atentă, am constatat câteva erori ce trebuiau corectate, deasemeni, am considerat că este necesară o mai mare atenție a ceea ce înseamnă elementele de karate tradițional, începând de la origini, până în perioada contemporană. Mi se pare necesară păstrarea liniei originale a practicii în karate, asta în situația în care cel care studiază își dorește aceea linie de « karate-mod de viață ».

Practica m-a învățat-și cu multă satisfacție constat că și pe alți practicanți care au revenit la sala i-a influențat în acest sens-, că scopul acestor exerciții nu trebuie să fie acela de a fi mai puternic într-o luptă, de a învinge la o competiție, ci de a realiza acea unitate dintre minte și spirit, de a face ca, atunci când este greu, să nu spui « nu pot », ci să cauți o altă cale pentru a ajunge la ținta propusă. Acest punct de vedere nu elimină posibilitatea obținerii unor rezultate la competiții sau cea a ieșirii învingător într-o situație conflictuală « on the street ».



Rezultatele nu sunt date de stilul practicat, ci de cât de mult vrei să te perfecționezi, de cât de mult lucrezi ca să înveți ceea ce un instructor transmite, indiferent de nivelul și stilul practicat.

Concluzia acestei idei este că trebuie multă transpirație pentru a deveni « propriul campion în propria viață ». Ne exprimăm speranța că aceste idei și completări sunt binevenite și apreciate la justa lor valoare.

Ideea de a scrie ceva despre ce reprezintă karate pentru mine, mi-a venit în momentul în care părintele unui copil practicant m-a întrebat unde poate găsi o descriere în limba

română a ceea ce facem. Fiind în dificultate în a da un răspuns, mi-am zis că nu ar trebui să fie prea greu, luând în considerare anii, zilele, orele petrecute în sală, singur sau cu colegii de antrenament, să încerc să scriu ceva în acest sens.

Ideea m-a optimizat, s-a accentuat, devenind o obsesie pe care trebuia să o înlătur, urmând ca, din acest moment, verificând ceea ce am strâns de-a lungul timpului, material, ca și ceea ce acumulasem prin practică, atât eu cât și elevii mei, să ne dăm seama că am putea să le pun pe hârtie și să le transmit și altora.

Desigur că scrierea unei cărți, în general, nu este o joacă, cu atât mai mult atunci când este vorba de o lucrare tehnică, de aceea stau și îmi pun întrebarea dacă nu îmi asum o responsabilitate prea mare.



Cu asta, am lăsat întrebările și nesiguranța și m-am apucat de treabă.

Am încercat să dau o oarecare cursivitate descrierilor, atât în ce privește derularea lor în timp, cât și în ce privește structura studiului karate, care trebuie respectată într-o anumită ordine impusă de modul de asimilare a tehnicilor, combinațiilor, a aspectelor fizice și mentale, a relațiilor dintre practicanți.

Un element foarte important, din punctul meu de vedere, este impunerea unui anumit respect, a unei atitudini responsabile și colegiale, în același timp, între practicanții din Dojo.

Nu dorința de a fi un bun luptător, de a învinge într-o competiție trebuie să domine, ci aceea de a fi mai performant, aceasta însemnând mai bune calități fizice-mobilitate, forță, agilitate, rezistență la efort- la care se adaugă un control mental deosebit, eliminarea ideii negative de "nu pot", "este prea greu", care nu sunt decât rezultatul unui anumit mod negativist de a gândi, rezultat dintr-o viață comodă, fără dorința de a performa.

Un om performant, în orice domeniu, este acela care nu abandonează, care nu acceptă neputința în ceea ce vrea să facă, mai ales în ideea de a performa în viață, iar studiul karate tradițional, așa cum spuneau maestrul și, cum s-a dovedit din practică, este un mod de viață, așa cum este viața unui pictor, a unui cântăreț, oameni care au performat în ceea ce sunt, iar dacă este să căutăm, exemple găsim cu ușurință, dar nu acestea sunt importante la un moment dat, în ideea necesității de a fi mai bun în societate.

Nu există performanță fără efort, fără gândire, fără transpirație și fără o foarte bună relație socială, interumană.

Din alt punct de vedere, încercarea mea este complicată de foarte multe elemente de specialitate, de aspecte care, pe lângă faptul că practica le-a adus în viața mea, prezintă o oarecare dificultate în ceea ce s-ar putea numi explicația acestora, deoarece nu sunt elemente pe care le putem întâlni zilnic nici în calitate de practicant cu experiență, cu atât mai puțin de un începător, cât și de necesitatea ca ceea ce apare în lucrare să nu fie o simplă teorie, ci să cuprindă elemente de practică ce să contribuie la îmbogățirea, ușurarea studiului celui care dorește să practice cu adevărat.