

ნოემბერი, 2022



# გოჯუ-რიუ ონლაინ

საქართველოს ოკინავური გოჯუ რიუ კარატე დოს ფედერაციის ელექტრონული ჟურნალი

## რვა პითხვა

## სენსეი გიორგი კვარაცხელიას



**სენსეი გიორგი, რამდენი წელია, რაც საბრძოლო ხელოვნებით ხართ დაკავებული და რა იყო ვარჯიშის დანებების მიზეზი?**

მოგესალმებით. საბრძოლო ხელოვნება გოჯუ-რიუთი 25 წელია, რაც დაკავებული ვარ. თავიდან ეს სპორტული გატაცება იყო. როგორც

ყველა ახალგაზრდას, მინდოდა, ფიზიკურად და სულიერად ძლიერი ვყოფილიყავი. შემდგომში კარატე ჩემი ცხოვრების ნაწილი გახდა და უმეტეს დროს დოჯოში ვატარებდი.

**რა განსაკუთრებული უპირატესობა ან მნიშვნელოვანი მახასიათებელი აქვს გოჯუ-რიუს?**

გოჯუ-რიუ კარატეს ერთ-ერთი მთავარი ტრადიციული ოკინავური სტილია, რომელიც მოიცავს მძიმე დარტყმებს, მოწინააღმდეგის კონტროლს და გდებებს. აქ დიდი ყურადღება ეთმობა სწორ სუნთქვასა და სხეულის გაძლიერებას. გოჯუ-რიუ უნივერსალური სტილია, რომლის მიმდევარსაც მონაწილეობა სხვადასხვა საბრძოლო



► ხელოვნების ტურნირში შეუძლია.

**ბავშვებთან მუშაობის დიდი გამოცდილება გაქვთ. რა როლი აქვს მშობელს ბავშვის განვითარებაში და როგორ თანამშრომლობთ?**

ბავშვებთან მუშაობისას მშობლების ჩართულობა დიდ როლს ასრულებს. მშობლებისგან გამომავალი სტიმული ეხმარება ბავშვს, რომ განვითარდეს, ვარჯიშის პროცესში იყოს ყურად-

ღებით, მაქსიმალურად დაიხარჯოს, გახდეს უკეთესი. ისეთი შემთხვევებიც გვაქვს, როდესაც ბავშვები მშობლებთან ერთად ვარჯიშობენ, პირადი მაგალითის მნიშვნელობა კი უდიდესია.

**სად გადის ზღვარი სიმკაცრესა და ლოიალობას შორის?**

ზღვარი სიმკაცრესა და ლოიალობას შორის, - ამ შემთხვევაში, ბავშვებთან მუშაობისას, ყველაზე დიდი სიფრ-

თხილეა საჭირო. კარატეს სწავლება იწყება ურთიერთპატივისცემით. ვარჯიშის პროცესი ბავშვებისთვის იმდენად სახალისო და ემოციური უნდა იყოს, რომ ადვილად მიჰყვეს მითითებულ სავარჯიშო ინსტრუქციებს. ამ პროცესში ბავშვები თანდათან სწავლობენ სენსეისა და ერთმანეთის პატივისცემას. ჩემი აზრით, დოჯო (დარბაზი) ის ადგილია, სადაც ბავშვები ძლიერად იწრთობიან, როგორც ფიზიკურად, ისე სულიერად.

**რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვის მონაწილეობა ტურნირებში, სემინარებში, გამოცდებსა და სხვა სპორტულ ღონისძიებებში?**

ბავშვის ფიზიკური და მენტალური განვითარებისთვის ტურნირები, სემინარები და გამოცდები ერთ-ერთი უმთავრესია. ტურნირი და გამოცდა ბავშვს მრავალი წინააღმდეგობის დაძლევისა და საკუთარი თავის შეცნობაში ეხმარება, აჩვენებს იმ აზრს, რომ წაგების შემთხვევაშიც კი არ დანებდეს და უკეთესად მოემზადოს მომავალი შეჯიბრისათვის.

**რას იტყობით კატას როლსა და მნიშვნელობაზე გოჯუ-რიუში?**

კატა გოჯუ-რიუს მთავარი ნაწილია და მის დახვეწას დიდი ყურადღება ეთმობა. კატას ვარჯიშის სიღრმისეული ჩანვდომა დიდ ენერჯიას მოითხოვს. გოჯუ-რიუში თორმეტი კატაა. კატაზე მუშაობისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სწორ გადაადგილებას, სწორ სუნთქვას, ბალანსის კონტროლსა და ძლიერ მოძრაობას. კატა ახდენს ადამიანის სხეულის ფორმირებას, აძლიერებს კუნთოვან სისტემას და ორგანიზმს ახალი ენერჯიით ავსებს. ყველა კატა თავდაცვითი ბლოკებით იწყება, სადაც საკუთარი თავის კონტროლი ვლინდება და არა აგრესიულობა. უძველესი ოსტატები ამბობდნენ, რომ კატაზე ვარჯიში აყალიბებს ადამიანს.

**როგორია განვითარების დინამიკა, როგორ დაახასიათებდით ძველ და თანამედროვე ოსტატებს?**

ძველმა ოსტატებმა კარატეს ისეთი ცოდნა დაგვიტოვეს, რომელიც მუდმივად პროგრესირებს და უკეთესი ხდება. მადლობა მინდა გადავუხადო გოჯუ-რიუ კარატეს სენსეებს, რომლებსაც დიდი წვლილი მიუძღვით მის განვითარებაში.

**გვითხარით თქვენი სამომავლო გეგმების შესახებ.**

ჩემი და ჩემი გუნდის სამომავლო გეგმაა, რაც შეძლება ბევრ ხალხს მივანვლინოთ ხმა, კარატეს სწავლებაში ჩავართოთ ბავშვებიცა და უფროსებიც და ყოველდღე უკეთესები გავხდეთ. **Never give up.**



# სენპაი

სენპაი (先輩) ითარგმნება, როგორც "უფროსი" და ამ სიტყვის გამოყენება შეიძლება ყველა პიროვნებასთან მიმართებაში, ვინც თქვენზე უფროსია; თუმცა, როცა საქმე ეხება იაპონური საბრძოლო ხელოვნების დოჯოს, აქ "სენპაის", როგორც ტერმინის მნიშვნელობა ბევრად ღრმავარააზროვანია, ვიდრე უბრალოდ "უფროსი".

დოჯოს სენპაი, როგორც წესი, დიდი ხნის განმავლობაში უნდა ვარჯიშობდეს სენსეისთან, ესმოდეს ინსტრუქტორის მიზნები, ვარჯიშის მეთოდოლოგია და ფილოსოფია. ვარჯიშისას სენსეი სენპაის დახმარებით ახორციელებს ილეთებისა და კომბინაციების დემონსტრაციას. სენპაი დოჯოში სენსეის დამხმარე და სხვა მოსწავლეებისთვის მაგალითის მიმცემია, მან უნდა

გამოიჩინოს აქტიური, პრაქტიკული მიდგომა დაბალი რანგის (კოჰაი 後輩) მოსწავლეებთან ურთიერთობისას. ნებისმიერ შემთხვევაში, სენპაი ძლიერი პიროვნებაა, რომელიც დოჯოში ზოგად პროგრესზე ახდენს გავლენას.

დღევანდელ საზოგადოებაში და განსაკუთრებით, დასავლურ დოჯოში, სენპაის როლი, გარკვეულწილად, შემცირდა. სენპაიმ მისდამი განსაკუთრებული პატივი უნდა გამოიყენოს მხოლოდ იმისთვის, რომ დაეხმაროს და კარგი მაგალითი მისცეს დოჯოში კოჰაებს. სენპაიდ ყოფნა ძალიან მნიშვნელოვანი ნაბიჯია საბრძოლო ხელოვნების გზაზე, რადგან სენსეი აკვირდება, როგორ ექცევა სენპაი სხვებს დოჯოში და ეს, თავის მხრივ, ეხმარება მას გააანალიზოს, ვინ არის

მზად შემდეგი ნაბიჯისთვის. სენპაი განათლებული, მოაზროვნე, გამოცდილი და თანამგრძობი ადამიანია.

ჭეშმარიტი კარატეს შესწავლა სცილდება მხოლოდ დარტყმას და მუშტს, მოითხოვს ინდივიდის სათანადო ხასიათის განვითარებასაც. სენპაის და კოჰაის შორის დამოკიდებულება ხელს უწყობს აღმზრდელობითი ურთიერთობებისა და პატივისცემის გარემოს შექმნას დოჯოში, სადაც ყველა ერთმანეთს ეხმარება საერთო მიზნის მისაღწევად. სენპაიდ ყოფნა არის პასუხისმგებლობა, რომელსაც არ შეიძლება, ზერელედ მოვეკიდოთ. სენსეი უფრო მეტს მოითხოვს სენპაისაგან, რადგან ენდობა მას და უფრო მაღალი ეტაპისათვის ამზადებს.



# სემინარი გოჯუ-რიუ კარატეში



22 ოქტომბერს საქართველოს ოკინავური გოჯუ-რიუ კარატე დოს ფედერაციის ორგანიზებით სემინარი ჩატარდა. ფედერაციის სამმა ინსტრუქტორმა: სენსეი ლევან როგავამ, სენსეი გიორგი კვარაცხელიამ და სენსეი ბაკურ გაბუნიაშვილმა მოსწავლეებს თავისი ცოდნა და გამოცდილება გაუზიარეს. ღონისძიება ჩატარდა ამერიკულ სკოლა QSI-ში და ჩვენი ფედერაციიდან მასში 170 სპორტსმენი მონაწილეობდა.



საქართველოს ოკინავური გოჯუ-რიუ  
ჩაჩაბა დოს ფედერაცია

**სემინარი**

22 ოქტომბერი, 10:00-12:00



სენსეი  
ბაჩუ ბაბუნია  
III დანი



სენსეი  
ბიოჩი ბუჩუაშვილი  
III დანი



სენსეი  
ლევან ხოზავე  
V დანი

მისამართი:  
QSI-ს საჯარო მოხელის საოცარი  
თბილისი, სოფელი ზაქარიაძე



# ჰოჯო უნდო

ჰოჯო უნდო სავარჯიშო ინსტრუმენტებია და სიტყვა-სიტყვით დამატებით სავარჯიშოებს ნიშნავს. ჰოჯო უნდოს ინსტრუმენტები, ძირითადად, ხისა და ქვის მასალისგანაა აგებული. ეს ინსტრუმენტები მოვარჯიშეს საშუალებას აძლევს, გაიმკვირვოს სხეული, გაიუმჯობესოს კუნთის მდგომარეობა, გაიმყაროს მყესები, განავითაროს სიჩქარე, გაიმაგროს დგომი და ა.შ.

სიმძიმეებით ვარჯიშისთვის გამოიყენება: ჩი იში, იში საში, ნიგირი გამე, გასამკვირვებლად - მაკივარა, კონგოკენ, ჯარი ბაკო და აშ.

ნოემბრის გამოცემაში, ჩამოთვლილი ინსტრუმენტებიდან, გვსურს გაგაცნოთ ჩი იში და იში საში.

## ჩი იში



**ჩი იში** (ქართ. ქვის ჩაქუჩი), - დამზადებულია ბეტონისგან, რომელზეც ხის ჯოხია მიმაგრებული. ჩი იშით ვარჯიში აძლიერებს ჩავლებას, თითებს, მაჯას, მკლავებს, ბეჭებსა და მკერდს; ამასთანავე, ავითარებს დგომის ბალანსსა და სიმყარეს. ის 2-დან 8 კგ-მდე იწონის.

## იში საში



**იში საში** (ქართ. ქვის ბოქლომი), - ხშირად გამოიყენება ჰოჯო უნდოს დროს. ტრადიციულად, იში საში ქვისაგან მზადდება და ბოქლომის ფორმა აქვს. მისი ფორმა და წონა მოვარჯიშეს ეხმარება სწორად განივითაროს კუნთი, მოძრაობა, მყესები და აშ.



# კუნოიჩი

„ნინჯა“ ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი სახელია იაპონურ პოპ-კულტურაში. ნინჯუცუს პრაქტიკოსებს, - მეომრებს, რომლებიც ამ გზას მიჰყვებოდნენ, - „შინობი“-დ მოიხსენებდნენ. შავებში ჩაცმული მკვლელის როლი მხოლოდ მამაკაცისთვის არ იყო განკუთვნილი. ქალს, რომელსაც ეს როლი ჰქონდა, კუნოიჩის უწოდებდნენ. ეს ტერმინი ისტორიას შემორჩა და დღეისათვის „ქალ ნინჯას“ აღნიშნავს.

როგორია ამ იდუმალი მებრძოლების ისტორია, როგორ მოქმედებდნენ ისინი იაპონურ საზოგადოებაში? კუნოიჩებზე პირველად დაინერა მე-17 საუკუნის სახელმძღვანელოში „ბანსენშუკაი“-ში. აქ აღწერილი იყო კუნოიჩი-ნო-ჯუცუ (ქალის სამოქმედო ტექნიკა). ტექსტის

მიხედვით, კუნოიჩის როლი იყო ინფილტრაცია, ჯაშუშობა და მოკვლა. კუნოიჩის თავის სასარგებლოდ საკუთარი სქესის გამოყენებაც შეეძლო, - ქალებს მეომრებად არ აღიქვამდნენ, ეს კი მიზნის მიღწევას აადვილებდა. ქალები თავს ასალებდნენ მოახლეებად, მსახურებად, მღვდელმსახურებად და ა.შ. შინობის მსგავსად, კუნოიჩებს ასწავლიდნენ სხვადასხვა სასიკვდილო იარაღის გამოყენებას, როგორცაა „ტესენ“ (ფოლადის მარაო), რომლებიც შეიძლებოდა ძალიან ადვილად დამალულიყო. იხმარებოდა, ასევე, მოკლე კატანებიც. მაინც, კუნოიჩისთვის ყველაზე პოპულარული იარაღი იყო „ნეკო-ტე“, - ტყავის ხელთათმანებზე დამაგრებული, სამართებელივით ბასრი ლითონის კლანჭები. მაღალი საზო-

გადობის ქალები არ თაკილობდნენ ბრძოლაში ჩაბმას და სამურაის ბევრ ცოლს მოიხსენებდნენ „ონნა-ბუგეიმა“-დ (საბრძოლო ხელოვნების მცოდნე ქალად). მნიშვნელოვანია, აღინიშნოს, რომ კუნოიჩი სხვა მებრძოლებისაგან განსხვავდებოდა თავისი ტაქტიკით და იარაღით, ისევე, როგორც შინობი განსხვავდებოდა სამურაებისაგან. კუნოიჩი გამოიყენებოდა ჯაშუშური მისიებისთვის, ხოლო „ონნა ბუგეიმა“ იბრძოდა დიდი ბრძოლებისას, მაგალითად, გენპაის ომში. ონნა ბუგეიმა იბრძოდა ღია ცის ქვეშ, ნაგინატას მსგავსი მოხრილი შუბებით. ამის საპირისპიროდ, კუნოიჩის ბრძოლის ტაქტიკა მიპარგაზე, სიჩუმეზე და სისწრაფეზე იყო დაფუძნებული.

