

המרכז החדש ביום חמישי לטובת התורה והתורה
המרכז החדש ביום חמישי לטובת התורה והתורה
המרכז החדש ביום חמישי לטובת התורה והתורה



האם יש חיים אמיתיים בסביבה וירטואלית?

יום חמישי, 19 ביוני 2008, המרכז הבינתחומי, הרצליה

16.06.08

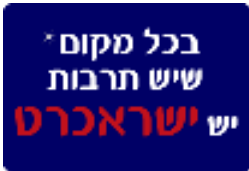
זירת התיירות 5 פורט 5

הפוך את עכבר העיר לעמוד הבית שלי

חיפוש חופשי

חיפוש ממוקד

מדור -



לוח אירועים: יוני

ליחצו על התאריך וקבלו את כל אירועי היום

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				30		29

איפה דאי לאוול?
חדש בעכבר העיר
אתרים למסעדות

מדור פרסומי

לאן הצוות האצות הרעילות

ברטוק במצפה רמון, "קגלשטט" בשרפנס

מה שהעין לא מבחינה בו

זה מתגלגל

שם ומשפחה

כתובת דוא"ל

הרעיון ביום זהה יקרה עכשיו בכנסת!
רוצים לזכות בקצוץ הפעולה לחיטוק?
היכנסו עכשיו!
רוצים לזכות בכרטיסים לקברט ה"י יפה?"

דף הבית דף הבית נופש עולם לילה ילדים סרטים מוזיקה אוכל במה אמנות

אקדמיה בוועט

יום שני 16 ביוני 2008 06:05 מאת: אריאל רובינסקי

שוטוקאי היא שיטת קראטה לננו קונפורמיסטים. בעולם עוסקים בה בין השאר אנשי אקדמיה, בירושלים גם חרדים



שיעור קראטה במכללת דוד ילין בירושלים (תצלום: טס שפלן / ג'ני)



פרסומת

ילד בן 10, רזה אך נחוש, לבוש בחליפת קראטה, עומד מול יריב מגודל העולה עליו בראש ובמשקל. הם מדגימים "משחקי סומו", תרגיל פופולרי כיום בחוגי אמנויות הלחימה לילדים. הילד הרזה פורץ קדימה והגדול הודף אותו בקלות ומונסה להפיל אותו, אך אף שהוא מפעיל את מלוא כוחו העדיף, הילד הרזה עומד במקומו ואף גורם לגדול לאבד לרגע את שיווי המשקל. אין הכרעה אבל יש מחיאות כפיים, הרי עוסקים כאן בקראטה, "בניסיון לבחון איך האיש הקטן מתמודד עם האיש הגדול", מסביר ברנאר מתייה, ראש שיטת שוטוקאי בצרפת, שביקר בישראל בשבוע שעבר וערך סמינר לאנשי קראטה מקומיים בירושלים.

שוטוקאי היא שיטת קראטה יפאני שהתפתחה מהשוטוקאן, הוותיקה והמוכרת ממנה. את השוטוקאן הגה ג'יצ'ין פונקושי, שהביא בשנות ה-20 של המאה הקודמת את הקראטה מהאי אוקינאווה ליפאן הרשמית והפך אותו ללהיט. אבל שלא כבשיטתו הדוגמטית, שכמעט אין בה מקום לבחינה מחדש של הטכניקות, בשוטוקאי מנופפים בנס הנון-קונפורמיזם.



(תצלום: טס שפלן / ג'ני)

"אמנויות הלחימה המסורתיות מתייחסות לעצמן כאל אמת שלא ניתנת לערעור ונטוטה להתכנס תחת 'כנסייה אחת' ולא לראות את שאר העולם. אנחנו, לעומתן, בוחנים כל דבר לגופו", מסביר מתייה. הוא בן 63, מרצה לתרבות אנגלית באוניברסיטת ריימס העוסק בשוטוקאי כ-40 שנה. לדבריו, "השיטה ממשיכה להתפתח גם היום, אין מצב שתוכל לומר בביתחון 'זה מושלם', המאסטר שלנו, מיטסוסוקה הראדה, נוהג לומר: חייבים תמיד לבחון מחדש, כל הזמן. האמת של היום היא לא דווקא האמת של מחר. אז אנחנו ממשיכים לשאול ולבחון, ואני חושב שזה מעניין".

יהודה בר שלום, ד"ר לחינוך ויו"ר עמותת שוטוקאי ישראל, מוסיף שמיסדי השיטה, הראדה ושיגורו אגמי, שניהם תלמידיו של פונקושי, אמנם העריכו את כישורי ההוראה של מורם, אך ראו בשוטוקאן שיטה שאינה מתאימה למי שמעוניין לעסוק בקראטה כל חייו. הם גם ראו בעין ביקורתית רבות משיטות האימון שהנהיג פונקושי. ביחוד את התרגיל שהיה לסימן ההיכר של אימוני הקראטה בכל העולם: אותו שורות ארוכות של מתאמנים המבצעים טכניקות של הגנה-התקפה על פי ספירה קבועה. הראדה ואגמי טענו ששיטת הספירה יוצרת תנועה מקוטעת, מונעת זרימה ובנוסף לכך, מקורה באווירה המיליטריסטית ששררה ביפאן בשנות ה-20 של המאה הקודמת. הראדה אף הביע חשש שיש דמיון בין שורות המתאמנים הנעים בו בזמן וצועקים בתיאום מושלם לבין המפגנים הנאציים.

תמיד יש פרטנר

"בשוטוקאי אנחנו שמים את הדגש על תנועה מתמדת והתאמה מרבית אל הפרטנר", מסביר מתייה. בשיטה זו התנועה זורמת בצורה המזכירה אמנויות לחימה "רוכות", כגון טאי צ'י ואיקידו. "כדי להיות יעיל הגוף צריך להיות משוחרר וחלק לא מבוטל של העבודה היא פנימית, ללמוד איך לשלוט על הגוף ולמנוע מתחים מיותרים", מוסיף מתייה. "תחילה עלי להכיר את עצמי, לשלוט על גופי ועל התנועות שלי, כך אוכל בהמשך להתאים את עצמי לפרטנר ולפעול תוך כדי התייחסות מלאה אליו. כל הפעילות שלנו מכוונת לעבודה עם פרטנר; גם אם אני מתאמן לבד - בדמיוני תמיד קיים פרטנר".

האם זה יעיל גם כהגנה עצמית? "זה יעיל בטווח הארוך יותר מאשר קורס קרב מגע", משיב בר שלום. "ההבדל הוא שהאימונים אצלנו משנים את התודעה ואז אתה מפסיק לפחד. רבים שעברו קורס בקרב מגע כשלו ברגע האמת כי עסקו רק בתרגול תרגילים. בשיטה שלנו אתה לאט לאט משנה את שפת הגוף כך שתצליח להישאר משוחרר ורגוע גם במצבי לחץ. זה כמובן מקריין גם על חיי היום-יום, על צורת ההליכה ברחוב, על העבודה. אצלי, למשל, זה

דף הבית נופש עולם לילה ילדים סרטים מוזיקה אוכל במה אמנות עיצוב ואדריכלות ילדים טלוויזיה ותקשורת תיירות נופש אופנה לייף סטייל איכות הסביבה כושר קפטן אינטרנט בתפוצות התעמלות בוקר כל הכתבות



נדכנו אותנו!

בעוד יונה נוחת היום הרוסי, לא יישב בממשלה "מקווה שישתף פעולה בחקירה" 10:21 מאת: מאת הילה רז

ליברמן נלחם על הקול הרוסי, לא יישב בממשלה אחת עם ש"ס 10:25 מאת: לילי גלילי

גרמניה שוקלת לפתוח בחקירה נגד עידת התביעות לפיצוי ניצולי השואה 10:28 מאת: מאת עופר אדרת

מנכ"ל נתיבי איילון: "אנחנו על סף קריסה. אין בעולם כביש עמוס כל כך" 9:36 מאת: אבי בר-אלי

תל אביב של אחרי המדד: צפי לפתיחה ביציבות בהתנהגות לפתיחת שבוע המסחר בעולם 11:17 מאת: נתן שבע

דירות לשימור ברחוב נחלת בנימין בתל אביב ימכח ב-10 אלף דולר למ"ר 9:47 מאת: גיא ליברמן



משפיע על סגנון ההוראה במכללה".

על פי גלדים מתייה, אשתו של ברנאר מתייה העוסקת בשוטוקאי כ-35 שנה, "נושא ההגנה העצמית שייך לרמת הלימוד הראשונית. זו יכולה להיות המטרה כשמתחילים להתאמן באמנות לחימה כלשהי - בייחוד נשים שחוששות יותר מתקיפות - אבל עם הזמן המטרה היא המחקר, לגלות איך הגוף שלך עובד, לחוש את השרירים, למלא את הגוף באנרגיה".

השוטוקאי הגיע לישראל בסוף שנות ה-90, כאשר עולה חדש מאנגליה, מייקל רסה, פתח קבוצה קטנה בקיבוץ משמר הנגב. בר שלום, בעל ותק של כ-20 שנה בשוטוקאן, פגש את רסה והוקסם מהשיטה החדשה. לפני כשנה, אחרי שפגש את מאסטר הראדה באנגליה, החליט בר שלום לעבור לשוטוקאי, וחלק מתלמידיו בחוג השוטוקאן ביישוב רעות עברו איתו לשיטה החדשה. כיום המאמנת הראשית בחוג ברעות היא אמירה בר שלום, אשתו של יהודה. כלל המתאמנים בשוטוקאי בישראל מונים כ-80 באזור ירושלים, מחציתם ילדים, ועוד כ-10 במשמר הנגב בקבוצה של רסה (הנושא בתואר יו"ר הוועדה הטכנית של השיטה בארץ). בשנה הבאה אמורות להיפתח עוד שתיים-שלוש קבוצות, שעשויות להכפיל את מספר המתאמנים.

תרבות של שאלות

את הצמיחה המהירה למדי של השיטה, כמו את העובדה שמספרם הרב יחסית של אנשי אקדמיה בין המתאמנים בעולם היה לסימן ההיכר שלה, מייחס בר שלום לחקרנות האינטלקטואלית שבה, כדבריו. בישראל הצטרפו לאקדמאים גם דתיים רבים, בהם מספר משמעותי של חרדים, מה שחייב את בר שלום - המגדיר את עצמו "חילוני, שמאלני ומנוי של 'הארץ'" - להקים קבוצה לגברים בלבד. עם זאת, הוא מדגיש שבקרוב תיפתח גם קבוצה מעורבת לגברים ונשים.

"זו שיטה לאנשים שזקוקים לשאלות ולבדוק דברים, לכן אקדמאים מרגישים בנוח איתנו", אומר בר שלום. "גם החרדים, בניגוד לסטיגמה, באים מתרבות של שאלות, הלימוד בחברותה מבוסס על שאלות. הקבוצה בירושלים מורכבת מחרדים, דתיים-לאומיים וחילונים, מגוון דעות ורקעים וזה גם מתאים לרוח הפלורליסטית של השיטה".

"אנחנו לא מדברים פוליטיקה, אלא עוסקים בקראטה", אומר אליעזר ברגר, אחד מתלמידיו הוותיקים של בר שלום, שעבר יחד איתו לשוטוקאי. ברגר, חרדי בן 52, עוסק בהוראה בישיבה בירושלים ואף עורך חלק מתלמידיו להתאמן בשוטוקאי, בייחוד ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז וקווי הפראקטיוויים. לטענתו, האימונים שיפרו את מצבם במידה ניכרת.

ברגר מוסיף שרוב מכריז החרדים מכבדים את עיסוקו בקראטה ואף מקנאים ביכולת ההתמדה שלו. רק בחוגים קיצוניים, כמו בשכונת מאה שערים, נשמעת ביקורת על "ביטול הזמן שבעיסוק בספורט". "במאה שערים חושבים שאדם צריך לעסוק אך ורק בלימוד תורה", מסביר ברגר, "אבל אני יודע למה אני מתאמן: כשהגוף בריא גם הנשמה בריאה יותר זה עוזר לי ברוב תחומי החיים".

עוד במדור הכושר:

דיאטה: משמר המשקל
הבהלה לזהב: המסלול של פיני שכטר
שלוש ארבע: לקראת אליפות ישראל ברכיבת כביש
האם יש קשר בין תזונה לביצועים?

תודה על הצבעתך דירוג הגולשים: (4 מדרגים)

מודעות

<p>כרטיסי האשראי Active עד 30,000 ש"ח הלוואה וההחזר בקצב שלך - אתה מחליט כמה ומתי לשלם!</p>	<p>מחפש דירה בבת-ים? One - שכונת היוקרה הפרטית של בת-ים למכירה דירות 3.5 - 5 חדרים</p>	<p>הדברות בת"א.השרון והשפלה חברת הדברות הנותנת שירותי הדברה, ריסוס, חיטוי והרחקת יונים לדירות, משרדים ומסעדות</p>
--	---	--

פרסם כאן!

אודות תקנון דרושים פרסום כתבו לנו קישורים מומלצים

אקדמיה בוועטת
הסדרות החמות של עכבר העיר: הישרדות, ארץ נהדרת, נולד לרקוד 3, גריז, הדוגמניות 3, אבדים, אמריקן אייזול, פסטיבל ישראל, מוקטונות מומלצים לאכול בירושלים, פסטיבל ישראל - כל האירועים, פסטיבל ישראל - הצגות ומופעים, פסטיבל ישראל - הצגות ילדים ופעילויות, טעם העיר טעם העיר 2008, טעם העיר 2008 - המנות הכי טובות, שבעות: שבעות 2008, מתכונים לשבעות, שבעות במסעדות - ספיישלים ודילים מיוחדים, שבעות 2008: כל האירועים והמגילות, שבעות 2008: טיולים, טיולי מים, שבעות 2008: בילוי משפחתי במשק הקלאי, שבעות 2008: קטיף