

# Tanácsok a makiwara használatához

(Zsolt Péter, Webáruház: [www.kamikaze.hu](http://www.kamikaze.hu))

A makiwara Okinawából származik, de ez a hagyomány nem túl régi. Valószínűleg Matsumura Sokon (1809-1899) találta ki és Itosu Anko, Funakoshi mester tanítója (1830-1915) kezdte népszerűsíteni az 1900-as évek elején.

Egy speciális eszköz, rugalmasan földbe rögzített fa, amelyre eredetileg szalmaköteget tekertek, ütés- és rúgásgyakorlatokra használták.

Habár elterjedt nézet, hogy a makiwara gyakorlás célja az ütőfelületek megedzése, esetleg még az ütőerő fejlesztése, de valójában ez **nem** így van.

Sőt, nem is a makiwara eltörése ☺ a cél...

A karate kezdeti éveiben a nagy bőrkeményedés a seikenen szinte státusszimbólum volt. Van, aki ezzel akarta megmutatni, hogy mennyire keményen edz, milyen jó karatés, de ez tévedés.

Az ütőfelület edződése és az ütőerő növekedése csak következmény.

A gyakorlat valódi célja a „kime”, a testösszhang megvalósítása.

Ezért, a makiwara gyakorlaskor legyen másodlagos az erő és elsődlegesen a fókuszálásra, az állásra, az egyenes testtartásra és a hikitére, egyszóval az alapvetőbb dolgokra kell koncentrálni.

Továbbá hasznos még, mert segíti ellenőrizni a jó csuklóbeállítást egy kemény egyenes ütés kivitelezésére.

A „no-kontakt” gyakorlás kiegészítésére megmutatja az egyes technikák „valódi”, elképzelhető hatását, bár, tisztán kell látnunk, hogy az emberi testet nem tudjuk pontosan modellezni a makiwarával, különösen a küzdelemben elképzelhető mozgásokat is beszámítva.

Az egyik legfontosabb jó tanács, mely az egészség megőrzését szolgálja, a **FOKOZATOSSÁG!**

1. Amíg nem tökéletes a csukló egyenessége, ne növeljük az ütőerőt.
2. Az ízületeket egy erős ütésnél nagy sokk éri, ezért egy-egy technikát max. 15-20 db/oldal mennyiségben ismételjük, majd vegyünk másik technikát és váltogassuk őket.
3. Ha fájdalmat érzünk az ízületekben, azonnal hagyjuk abba és pihentessük a kezünket, esetleg kezeljük gyulladáscsökkentő kenőccsel.

Hasznotokra legyen, ne a károtokra!

Beszerezhető a Webáruházban: [www.kamikaze.hu](http://www.kamikaze.hu)

