

Kiai

Čínsky - *qi he*, kórejsky - **ki hap**, japonsky - **ki ai** pričom **ki** predstavuje vnútornú silu, energiu a **ai** jednotu, zjednotenie, pripojenie, samotný význam je však hlbší a označuje bojového ducha. V **karate** čítankách sa najčastejšie prekladá ako výkrik, krik, rev. Presnejšie by som ho však popísal ako sprievodný zvukový prejav pri pohybovej činnosti sprevádzajúcej prechod z dynamickej do silovej časti krátkodobého napnutia svalstva, tenzie, **/kime/**.

Tento zvuk vychádza z vnútra, z hĺbky nášho tela ako prudký výdych rozochvievajúci hlasivkovú štrbinu. **Kiai** je najsilnejšia forma výdychu podobná explózii počas, ktorej náš trup spevnie a prevádzaná technika získava potrebnú silu. Je to zharmonizovanie, zosynchronizovanie pretrvávajúcej techniky, vychrlenie výdychu podporeného zvukovým prejavom a koncentrácie vedomia, mysle, sústredených do jedného okamihu, celku. Tým zabezpečíme prísun dostatočného množstva energie do cieľového prevedenia techniky. Autori knihy Karate Kata Goju-Ryu v slovníku cudzích termínov píše: ≈ **kiai**, koordinované harmonické pôsobenie vnútornej energie s artikulovaným výdychom používané pri aplikácii techniky rozhodujúceho boja. Umocňuje účinnosť sprevádzanej techniky a má psychický účinok. ≈ S **kiai** sa nestretávame len pri cvičení súborných cvičení **kata** alebo zápase **kumite** v **karate**, ale môžeme ho zaregistrovať vo všetkých bojových umeniach **/budo/**. Bežne sa s týmto druhom zvukového prejavu môžeme stretnúť aj v úpolových športoch ako je pretláčanie, vzpieranie, zápasenie, ale tiež v atletike pri skoku /do diaľky, výšky, o žrdi/, či vrhaní /gule, oštepu, kladiva/ alebo napríklad aj v tenise všetkým dobre známy ako „vzdychanie“. Obdobu **kiai** však majú aj zvieratá, keď sa chystajú na boj, ako napríklad rev medveďa, tigra alebo gorily sprevádzajúcej tento zvukový efekt aj bubnovaním do hrude. Tento výkrik, rev má však viacero významov. V prvom rade ide o nabudenie samého seba do bojovej akcie, vystupňovaním hormónu adrenalínu na maximum, čím sa pripravíme na zvýšenú aktivitu, na útok „ako pretekár pred štartom“. Po druhé ide o opačný zastrašujúci efekt kedy chceme našim bojovým krikom, revom zastrašiť súpera do takej miery „že mu tuhne krv v žilách“ stráca bojového ducha. Jeho nadobličky začínajú vylučovať veľa stresového hormónu adrenalínu, ktorý má v tomto prípade úplne opačný efekt. Svaly mu stuhnú a nemôže sa pohnúť, zvýši sa mu tep „počuje ako mu bije srdce“, jeho dych je plytký a rýchly „nedá sa mu poriadne nadýchnuť“ a on myslíte len na jedno, na útek. Presne tohto povzbudzujúceho a zároveň zastrašujúceho efektu využívali aj samuraji keď sa púšťali do bitky, ako sme to mohli vidieť trebárs vo filme Posledný samuraj v hlavnej roli s Tomom Cruisom /2003/. Na rovnakom princípe boli založené aj útoky Severoamerických indiánov Hurónov, ktorý sa preslávili svojim hlasným revom, „dodnes sa hovorí reveš alebo smeješ sa ako Hurón“. Mel Gibson, predstaviteľ hlavného hrdinu Williama Wallace, jedného z najznámejších škótskych hrdinov v záverečnej scéne filmu Statočné srdce spolu so svojimi spolubojovníkmi sa tiež nabudili pred útokom krikom. Mongolské vojnové hordy pri vpáde do Číny útočili za povestného neutíchajúceho kriku no a nakoniec kartáginský generál a stratég Hannibal využívajúci trúbenia svojich bojových slonov a ohlušujúceho kriku svojho početne slabšieho vojska, dokázal vyhrávať bitky so mnoho väčšími armádami. Takýto prenikavý krik, vystupňovaný až k stavu nepříčetnosti útočníka, mal na protivníka hypnotizujúce účinky. Naši majstri trénovali **kiai** prekričaním morského príboja alebo

horského vodopádu a ich technika bola zdokonalená na úroveň samostatného umenia **kiai jutsu**. Takto znie v knihe Tajomstvo samurajov prvá veta kapitoly ◊ Umenie kiai - Celkom mimoriadnu pozíciu medzi metódami neozbrojeného boja - a vlastne medzi všetkými špecializáciami **bujutsu** - využívalo umenie **kiai**. ◊ Pôvod **kiai** ako umenia veľmi blízko nadväzuje na situáciu ktorá nastane, keď sa zrazu ocitneme tvárou v tvár konfliktu a vašou prvou reakciou bude výkrik. Aj v **kata** nebolo určené kde presne pri ktorej technike a koľko krát sa má **kiai** kričať, vychádzalo z momentálneho pocitu podobne ako je tomu v **kumite** a jeho intenzita bola značne väčšia. Nedávno som sa zúčastnil Gasshuku v Benešově u Prahy kde nás líder tejto super akcie sensei Paul Nolan 7. dan krikom **kiai** počas prevádzania základnej techniky **/kihon/** vyprovokoval k omnoho väčšiemu výkonu ako boli mnohý ochotný odvieť, odovzdať. Vyskúšal som teda v tréningovom procese takýmto spôsobom nabudieť aj tých menej zdatných jedincov a ono to fungovalo! Nechali sa strhnúť a ich prevedenie techniky získalo razanciu, /vdýchli jej život/ a toto je tretím významom ktorí je v **kiai** využiteľný. Nebojte sa! Nehanbite sa za hlasový prejav ktorý sprevádza prevedenie techniky v plnom nasadení, tak to má byť! Tak to má vyzerieť! Zaradte bojový pokrik do tréningu počas prevádzania techník na mieste aj za pohybu a výsledky sa okamžite dostavia. Správne precítenie **kiai** môže vaše karate posunúť ďalej na vyššie méty. V konečnom dôsledku môžeme povedať, kto **kiai** nepoužíva nepochopil **karate**!



合 氣
氣 合

Nedá mi však nezastaviť sa pri pojme **ai ki**, písanie znakov **/kanji/** je rovnaké len v inom poradí ako u **ki ai**. Zatiaľ čo **kiai** je vyjadrením našej vlastnej vnútornej energie, **aiki** je predstaviteľom koordinácie s energiou útočníka, podobne ako je tomu v **aikidó** (Ai - harmónia, jednota; Ki - energia, duch; Dó - cesta) alebo v **aiki jutsu** (Jutsu - umenie). Nie je teda na mieste tieto dva samostatné pojmy si zamieňať. **Kiai** sa tak stáva v **karate** nenahraditeľným podobne ako **aiki** v jemnejších bojových umeniach.

Karol Krejčí

TAJEMSTVÍ SAMURAJŮ Oscar Ratti Adele Westbrook Fighters Publications 2002.

TRADIČNÉ KARATE DO II. Peter Filo Okinawa 1999.

KARATE KATA GOJU-RYU Vladimír Kopinič, Ladislav Klementis Star Press 2002.

KARATE Wolf-Dieter Wichmann Kopp 2003.

Wikipédia – Kiai, Aikidó.