



Metody nauki technik i filozofii

- ① W każdym *Dojo* Shorinji Kempo odbywają się **treningi, na podstawie takiego samego planu nauczania**. Kenshi – członkowie jednego zespołu **o jednakowych poglądach i wspólnych celach**.
- ② Należy dążyć do tego aby **nauka była zrównoważona**. Nie można traktować priorytetowo ani techniki, ani filozofii.
- ③ Metoda opanowywania technik, którą stosujemy, jest podobna do wspinaczki po drabinie. Musimy przejść przez **wszystkie szczeble, jeden po drugim**.
- ④ Uczyńcie filozofię i technikę częścią samokształcenia, **starając się tłumaczyć sobie wszystko własnymi słowami**.
- ⑤ Zdawanie egzaminu na kolejny stopień, nie ma na celu osiągnięcia wyższego szczebla w hierarchii. Egzamin – jest wyłącznie **jednym z celów** przy poznawaniu wiedzy z kolejnego poziomu.

❖ Jednoczesne nauczanie techniki i filozofii

Pod względem nauczania, Shorinji Kempo jasno określa każdy etap treningu, poczynając od pierwszej wizyty w *Dojo*. W tym podręczniku elementy nauczania filozofii są maksymalnie uproszczone i łatwe do przyswojenia. Materiały dydaktyczne, które docierają do każdego *Dojo* i są przedstawiane każdemu kenshi posiadają identyczną zawartość.

W każdym *Dojo* przewidziany jest ten sam rodzaj treningów, w celu przygotowania do egzaminu. Umożliwia to sprawdzenie, pod względem technicznym oraz filozoficznym spełnienie przewidzianych wymogów w wyznaczonym okresie czasu.

❖ **Nie stawiaj wyżej poznawania technik**
— **patrz szerzej na możliwości nauczania**

Shorinji Kempo – to Nauka (lub *Gyo* – kształcenie), której praktykowanie jest skoncentrowane na poznawaniu sztuki walki. Efektem tego jest, iż wiele osób jest zainteresowanych wyłącznie stroną techniczną Shorinji Kempo. Natomiast trening w *Dojo* buduje się dookoła podstawowych pojęć takich jak: *Samu*, *Chinkon Gyo*, *Ekkin Gyo* (praktyka technik) oraz nauczania filozofii. Trening nie polega tylko i wyłącznie na doskonaleniu technik.

❖ **Korzystanie z planu nauczania pozwala poznać, z wyprzedzeniem, czego trzeba będzie się uczyć**
— **poznajcie etapy nauczania**

Plan nauczania – to materiał dydaktyczny, w którym opisane są zajęcia, zgodnie z przewidzianą kolejnością przyswajania sobie poszczególnych elementów wiedzy. Shorinji Kempo składa się z bardzo wielu technik. Dlatego, najcenniejszą dla nas jest metodologia nauczania tj. proces opanowania technik, krok po kroku, przez określoną ilość czasu (*zenzen shugaku*).

Plan nauczania – to swego rodzaju mapa procesu treningowego. Musicie aktywnie uczestniczyć w nauczaniu: zapisujcie wszystko, czego już nauczyliście się oraz wyraźnie określajcie, czego trzeba się nauczyć następnym razem.

❖ Czytajcie *Tokuhon* samodzielnie

— starajcie się rozumieć jego treści adekwatnie do swojego poziomu

Instruktorzy w *Dojo* będą wam również pomagać w poznawaniu filozofii. Wasza zdolność pogłębiania wiedzy jest uzależniona od tego czy będziecie regularnie czytać *Tokuhon* oraz samodzielnie uczyć się filozofii. Jeżeli poprostu przeczytacie *Tokuhon* przed egzaminem lub będziecie pomijali fragmenty, które są dla was niejasne bądź niezrozumiałe, to nie będziecie w stanie zrozumieć ważnych szczegółów, a przez to stracie możliwość rozwoju.

Czasami będziecie wracać do domu zmęczeni po pracy lub szkole i nie będziecie mieli ochoty czytać. Próbuje jednak pokonać tą słabość i czytajcie tyle ile jest potrzebne, aby treść *Tokuhonu* stała się częścią was samych.

Czyntak tak regularnie, będziecie w stanie zgłębić wiedzę, która pozwoli na wzbogacenie własnego życia, w różnych jego aspektach, poprzez drogę nauczania.

Mądrość oraz intelekt w Shorinji Kempo są traktowane jako jedno z rodzajów siły.

❖ Egzamin to nie cel do osiągnięcia, lecz sposób do poznania samego siebie (samouświadomienie)

Kiedy zdacie egzamin, kolor waszego pasa zmienia się. Jest to zawsze radosny moment dla każdego kenshi. Radość ta płynie nie tylko z samego faktu pomyślnie zdanego egzaminu, pojawia się ona również za sprawą wysiłku i uporu, który włożyliście w osiągnięcie celu. Wysiłek i upór, które zostały wynagrodzone.

Ważnym jest nie pomyślnie zdany egzamin, lecz wysiłek dzięki któremu tego dokonaliście.

Potwierdzeniem jakości waszego treningu są pewnie wykonane techniki oraz oparta na własnym doświadczeniu i napisana własnoręcznie pisemna część egzaminu. Nawet niezdany egzamin jest częścią nauczania.

Słowa kluczowe

- ◎ *Samu, Chinkon Gyo*, uczenie się filozofii (rozwój ducha i mądrości)
- ◎ Trening techniki (*Ekkin Gyo* – rozwój ciała i nauka technik drogą treningu fizycznego)
- ◎ *Zenzen shugaku* (każdy następny trening opiera się na poprzednim, jak przy wspinaniu się po drabinie, krok po kroku)
- ◎ Egzamin – test waszych umiejętności i osiągnięć