



**„Tökéletesítsd a tested,
elméd egyensúlyát!”**

**Improve your body
and mind balance!**

– Dr. Attila Gubacsi Ph.D –

武道

III. EKA KYUSHO CONVENTION – HUNGARY, 2015



Kedves Harcművész Barátaim,

Sokan kérdezik, hogy egy harcművészeti mesterkurzushoz hogyan kapcsolódnak különféle erősítő és CORE eszközök, látszólag az edzőtermek gépei. Volt aki megjegyezte, hogy nem fitness edzésekre jött, hanem a harcművészet titkos tudását elsajátítani. Nincs szüksége izommunkára, edzésmódszertanra, izzadásra csupán a TITOKRA...

Kedves Budokák,

A TITOK egyszerűbb mint hinnénk: az új tudás iránti alázat, szorgalmas és befogadó gyakorlás és tengernyi izzadság az elmében és testben (idegrendszeri terhelés és fáradtság). Testünk pontos biológiai, fizikai, mentális és energetikai törvények szerint működik. Fejlesztése kizárólag a szabályok betartása mellett lehetséges. Az ember energialény. Energiafelvevő- és leadó pontjain, csakrákon keresztül csatlakozik az Univerzum energiahálózatára. Az emberi test energiacsatornáin, a meridiánokon keresztül áramlik a CHI, az élet energiája.

Polaritása van, egyensúlyát, intenzitását és természetét befolyásolja az 5 elem, az éppen aktuális napszak és ezek mind egymásra gyakorolt hatása, szinergiája.





Dear Martial Arts Friends,

Many people ask how the different workout and CORE equipment, seemingly the equipment used only in gyms, are related to a martial arts master course. Some people noted that they did not come to a fitness workout, but to acquire the secret knowledge of martial arts. They said they did not need to work their muscles, they did not need workout methodology or sweating, they only needed the SECRET...

Dear Budokas,

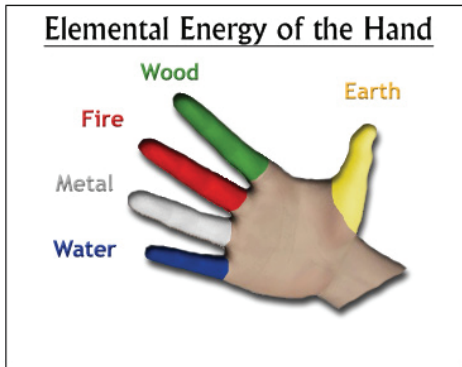
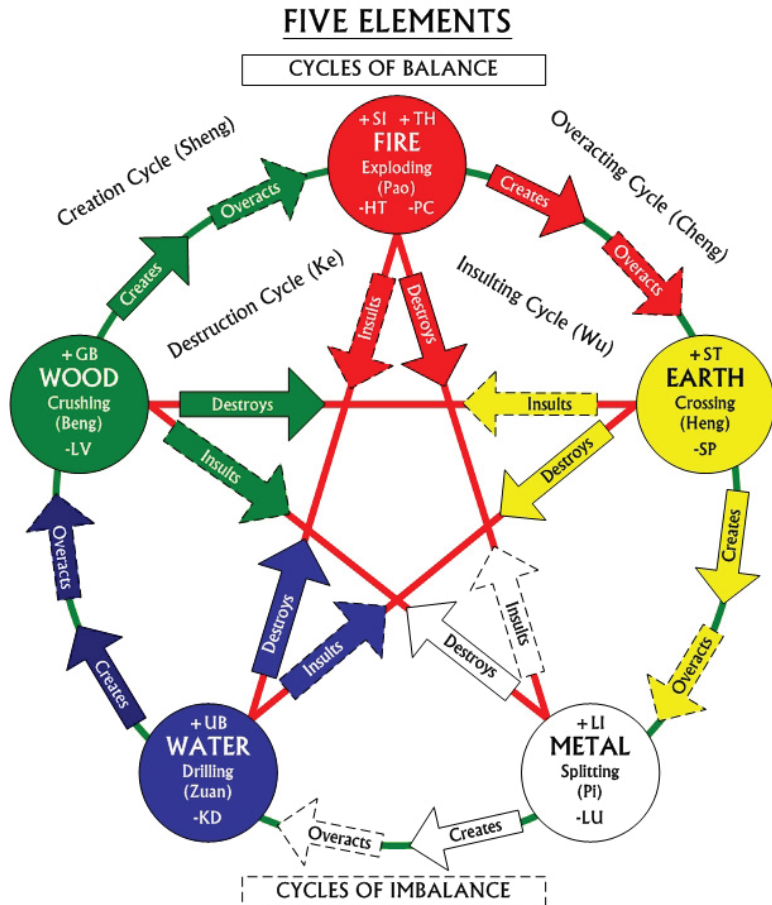
The SECRET is simpler than you would think: humility towards new knowledge, diligent and receptive practice, a lot of sweating, both in your mind (load on and fatigue of the central nervous system) and your body. Our body can function if exact biological, physical, mental and energy laws are known and observed.

Humans are creatures of energy. We are connected to the energy network of the Universe through chakras, points where you take up and release energy. Qi, the energy of life, flows in your body in energy channels, i.e. meridians. It has polarity, and its balance, intensity and nature are influenced by the 5 elements, the current time of day, and the interaction and synergy of all these.



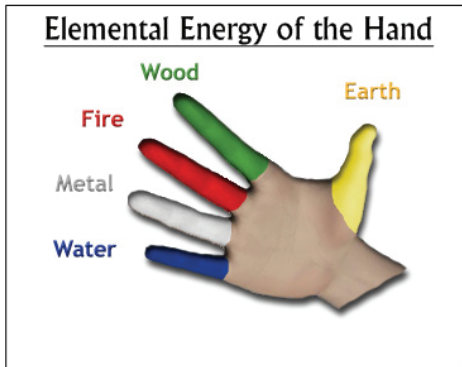
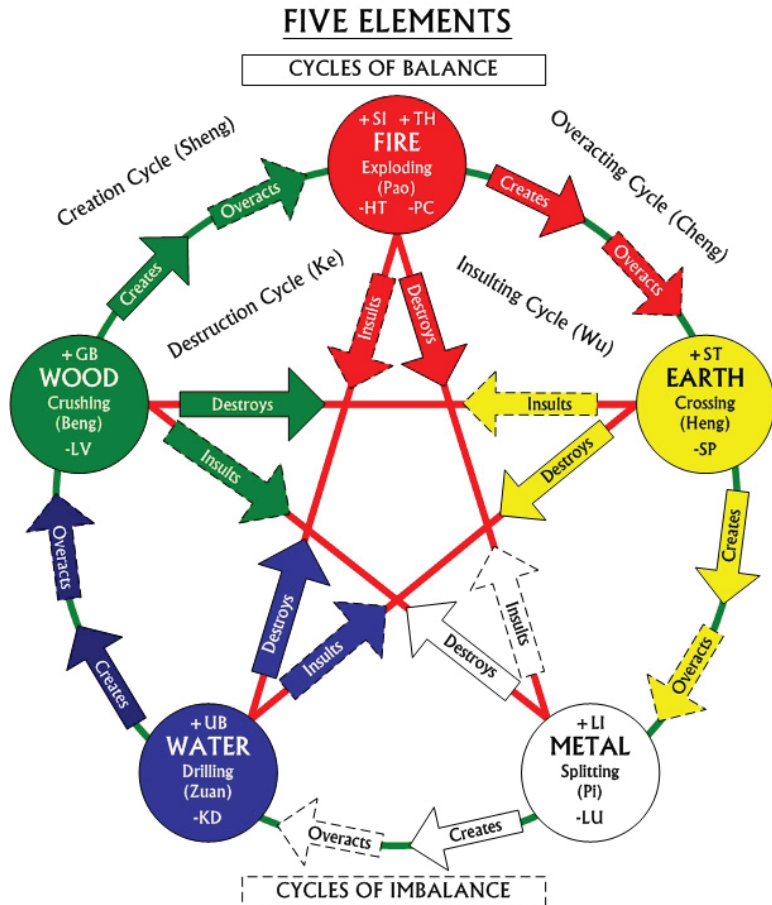


A meridiánok közül 12 közvetlenül kapcsolódik a legfőbb szerveinkhez Yin vagy Yang polaritással, napszoknak megfelelő energia maximummal vagy minimummal, az öt elem szerinti egymásra gyakorolt hatással és szimbiózisban.



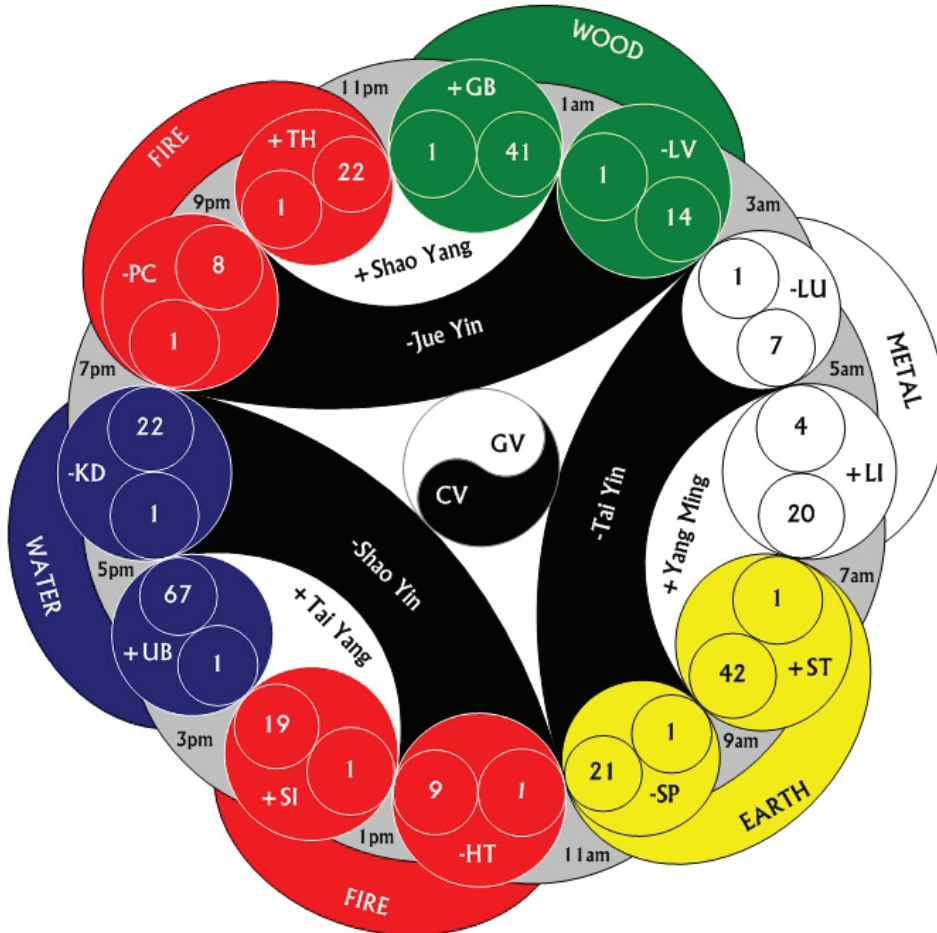


12 of the meridians are directly linked to the main organs, with yin or yang polarity, with minimum and maximum energy levels according to the time of day, reflecting the interaction of the five elements, in symbiosis.





DIURNAL CYCLE



Meridians

Yin or Zang (Solid) Organs

(-PC) Pericardium
 (-HT) Heart
 (-SP) Spleen
 (-LU) Lungs
 (-KD) Kidneys
 (-LV) Liver

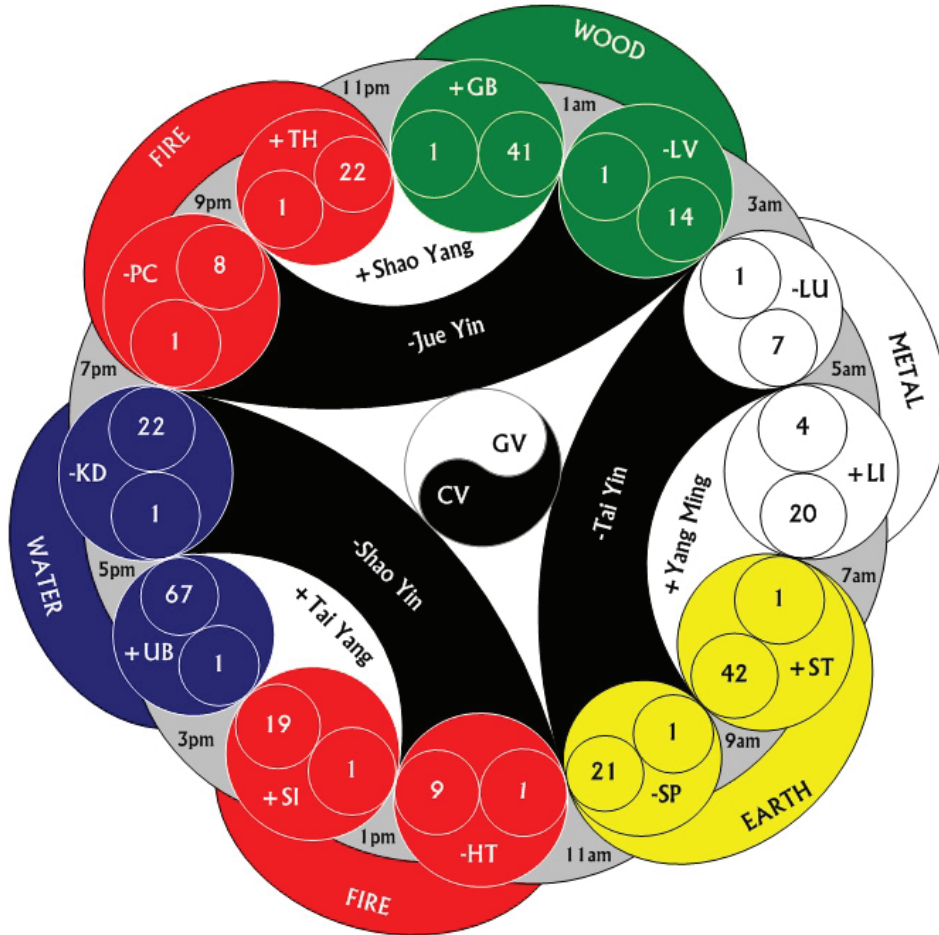
Yang or Fu (Hollow) Organs

(+TH) Triple Heater
 (+SI) Small Intestine
 (+ST) Stomach
 (+LI) Large Intestine
 (+UB) Urinary Bladder
 (-GB) Gall Bladder

(CV) Conception Vessel
 (GV) Governing Vessel



DIURNAL CYCLE



Meridians

Yin or Zang (Solid) Organs

- (-PC) Pericardium
- (-HT) Heart
- (-SP) Spleen
- (-LU) Lungs
- (-KD) Kidneys
- (-LV) Liver

Yang or Fu (Hollow) Organs

- (+TH) Triple Heater
- (+SI) Small Intestine
- (+ST) Stomach
- (+LI) Large Intestine
- (+UB) Urinary Bladder
- (-GB) Gall Bladder

- (CV) Conception Vessel
- (GV) Governing Vessel



III. EKA KYUSHO CONVENTION – HUNGARY, 2015

A múlt évi előadásom vezérgondolata, mottója a FELELŐSSÉG volt.

Felelősség a saját testünkkel, egészségünkkel, illetve mesterként tanítványaink mentális és testi egészségével szemben. A harcművészet elsősorban életmód, testünk, lelkünk egészségének a forrása.

A tradicionális edzésmunka gyakori következménye a derékfájás és hátfájás, porckorongsérv, állandó izom- vagy ízületi fájdalom. Ez mind megelőzhető lenne, ha a tradicionális edzés elemek mellé beengednénk a sporttudomány és rehabilitáció módszereit, javaslatait és eszközeit.

A harcművészetekben nélkülözhetetlen az ízületi stabilitás, mobilitás folyamatos ellenőrzése és korrekciója, az ideg és izomkapcsolat fejlesztése és a legfontosabb terület, a CORE tudatos használata, erősítése. Méginkább alátámasztja ennek a területnek a fontosságát, hogy a testünk gravitációs tengelye és a keleti filozófia erőcsakra, Chi-Tanden kiindulópontja is itt található.



The main theme and motto of last year's lecture was RESPONSIBILITY.

Responsibility for our bodies, for our health and, as a master, for the mental and physical health of our students. Martial arts mean primarily a lifestyle, the source of our physical and mental health.

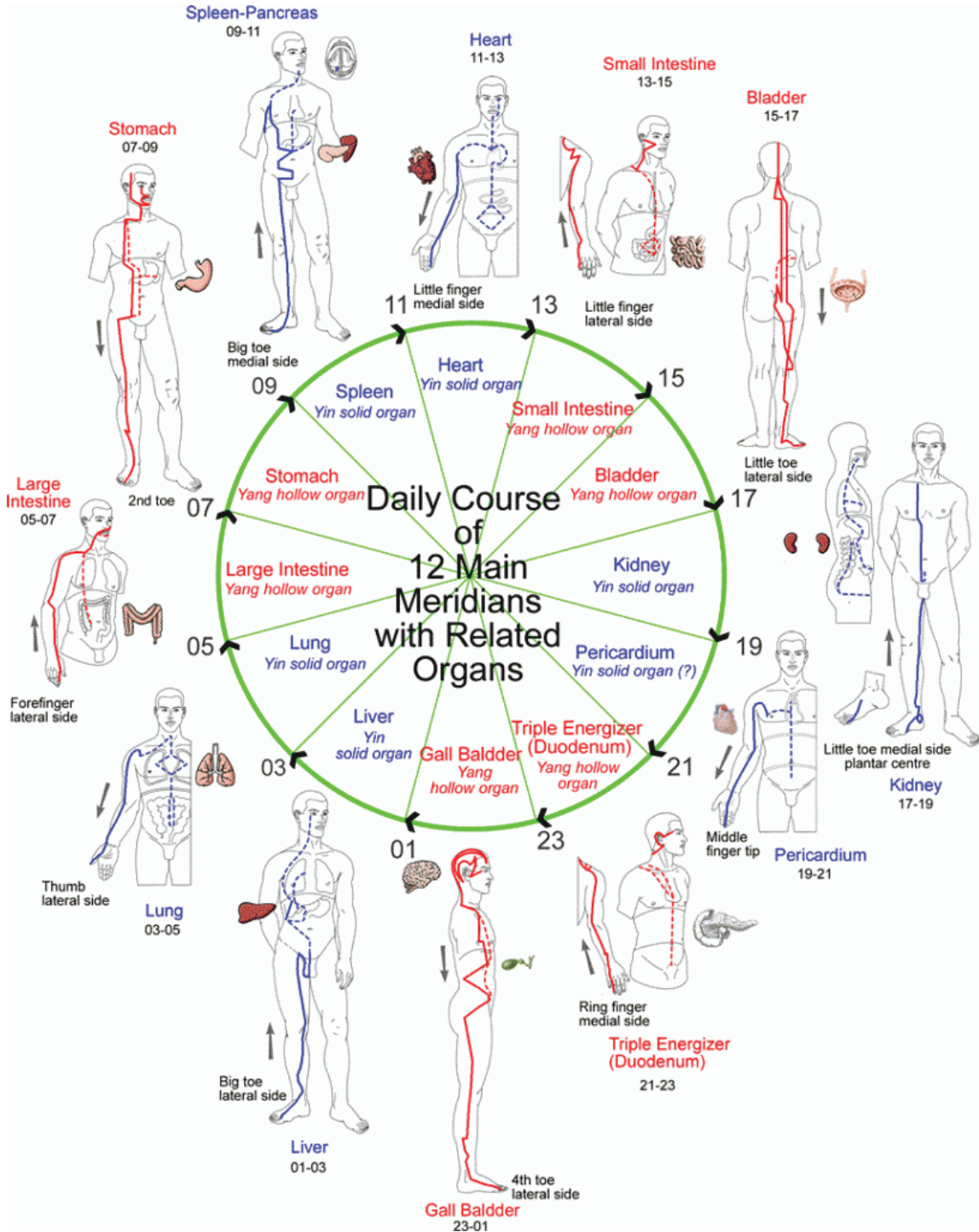
The traditional training method often results in upper and lower back pain, disc herniation, permanent muscle or joint pain. All of this could be avoided if the methods, tools and suggestions of sports science and rehabilitation were added to the traditional training elements.

In martial arts, the continuous monitoring and correction of joint stability and mobility and the development of neuromuscular connections are of crucial importance, along with the conscious use and strengthening of the most important area, the CORE.

The importance of this area is further supported by the fact that the gravitational axis of our body, and the power chakra, the qi tan tien starting point described by Eastern philosophy can be found here.



NEVER GIVE UP!





Csak emlékeztetőül:

FUNKCIONÁLIS TÖRZSERŐ FEJLESZTÉS

A core izmok közé általában az ágyéki gerincszakasz körüli izmfűzőt alkotó izmokat soroljuk; a külső- és beső ferde hasizmokat, a haránt hasizmot, a medencefenék izmait és a szegmentális stabilitásért felelős multifidusokat is.

A core izmok szerepe a gerinc stabilizációja, különösen az ágyéki szakaszé, lényegében ez a terület a TESTÜNK TÖMEGKÖZPONTJA.

Emellett evolúciós funkciójuk is van, a belső szervek védelme. Ha a core-t, mint központot nézzük, akkor fontos tudni, hogy a mozgulatot mindig megelőzi a stabilizáció. Egyrészt tehát a core izmoknak nagyon fontos szerepe van az erő generálásban, másrészt az erőátvitelben is, az alsó végtagoktól a felső végtagok felé vagy fordítva. A core izmoknak ez a működése (erőátvitel) statikus feszülést jelent (nem pedig hasprésszerű ismételt rövidülést megnyúlást).

Egy tökéletes tsuki vagy geri kivitelezéséhez nélkülözhetetlen a core izomzat stabilitása is. De mit is jelent ez a CORE STABILITÁS? Azt a képességet amikor úgy tudjuk mozgatni a lábunkat és a karunkat, hogy nem jön létre kompenzációs mozgás a gerincben és a csípőben; valamint lehetővé teszi az energia áramlást a talajtól a csípőn és a gerincen keresztül a karok felé energia veszteség nélkül.

Stabilizálnunk kell a bordakosár és a csípő közötti részt és mozgatni a csípő ízületet. A kulcs megőrizni a törzsstabilitást, miközben növeljük a csípő mobilitást.

Ahhoz, hogy a tanítványainkat megóvjuk a derékfájástól egyrészt erősíteni kell a core izmokat, másrészt mobilizálni kell a csípőt és nyújtani a csípő hajlító és feszítő izmait. Ha kötött a csípő, ami az ülő életmód miatt általános probléma, akkor a nem elégséges mozgástartományt az ágyéki gerincszakasz hajlításával fogjuk elérni, ami szintén a porckorongok túlterheléséhez vezet.

Helyes tartásnál a fül, váll, csípő, a térd és a boka

egy vonalon van.

A csípőből tudjuk a legnagyobb erőt generálni, ütni és rúgni. A csípőnk lényegében, mint egy rugó működik.

A harcművészet a gyorsaságról, robbanékonyságról és az erőről szól. Ezért kell egyszerre erős és rendkívül laza, elasztikus izomzat és elképesztő mobilitású ízületi területek. És amit kevesen tudnak, függetlenül attól, hogy mi egy adott izom egyéni feladata egy fascia hálózaton keresztül, a testet átfogóan fejti ki működését. Ezen ívek és vonalak követik a kötőszövet láncait és un. Myofasciális meridiánokat alkotnak. Vagyis a testünk mint egy „izomszövet-pókháló” úgy alkot egységet. Egy TSUKI esetén vagyis egy ütésnél a keresztirányú izomlánc terhelése a domináns, a törzsfeszítettség, az ütő kar és csípő és váll stabilitása mellett.

De mi a helyzet a rúgásoknál? Hogyan fokozható a gyorsaságunk, az állások stabilitása, a medence vagy térd felesleges bemozgásának, „szitálásának” csökkentése, amely felesleg energiaveszteséget jelent, az ízületeink megóvásáról nem is beszélve.

Szükségünk van:

1. Stabilizálásra
2. Koordinációra
3. Gyorsaságra, robbanékonyságra
4. Egyensúly megtartására
5. Állóképesség növelésére
6. Sérülés, ízületi károsodás megelőzésére
7. A kinetikus ízületi lánc összehangolt mozgatására
8. Energiaszivárgás csökkentésére



A quick reminder:

FUNCTIONAL TORSO STRENGTH DEVELOPMENT

The muscles constituting the muscle corset around the lumbar spine, along with the internal and external oblique abdominal muscles, the transverse abdominal muscle, the pelvic floor muscles and the multifidus muscles responsible for segmental stability are generally referred to as core muscles.

The role of core muscles is to stabilize the spine, especially the lumbar section; this area is essentially the MASS CENTER OF OUR BODY.

In addition, they have an evolutionary function as well: the protection of internal organs. If the core is regarded as the center, it is important to know that movements are always preceded by stabilization. Therefore, on the one hand, core muscles play a very important role in force generation, as well as in force transmission from the lower limbs to the upper limbs, or vice versa, on the other hand. This functioning of the core muscles (force transmission) is a static tension (rather than the sit-up-like repeated shortening and extension).

To perform a perfect tsuki or geri, the stability of core muscles is also essential. But what does this CORE STABILITY mean exactly? It means the ability to move your legs and arms without creating a compensatory motion in the spine and hip; while allowing the energy to flow from the ground through the hip and the spine to the arms without energy loss.

We need to stabilize the distance between our rib cage and our hips, and to mobilize our hip joint. The key is to maintain torso stability while increasing hip mobility.

In order to protect our students from lower back pain, on the one hand, we have to strengthen their core muscles, and on the other hand, we have to mobilize their hips and to stretch their hip flexor and extensor muscles. In the case of tense hips, a

common problem due to our sedentary lifestyle, we will reach the insufficient range of motion by flexion of the lumbar spine, which also leads to the excessive loading of intervertebral discs.

In the correct position the ears, shoulders, hips, knees and ankles are aligned on a straight line.

The greatest power and the strongest kicks and thrusts can be generated from the hip. Our hips act essentially like a spring.

Martial arts are all about speed, strength and explosivity. This is the reason why a strong and also extremely relaxed, elastic musculature is needed, along with amazingly mobile joints. And what is less known, regardless of what the individual function of a specific muscle is through a fascial network, it carries out its functioning comprehensively in the body. These arches and lines follow the chains of connective tissue, creating so-called myofascial meridians. That is, our body forms a unit similar to a „muscle tissue web”. When performing a TSUKI (thrust), the effort of the transverse muscular chain is dominant, in addition to the torso tension and the stability of the thrusting arm, the hip and the shoulder.

But what about kicks? How can we increase our speed, the stability of the stances, how can we decrease the unnecessary movements of the pelvis and the knees (wobbling), which means an unnecessary loss of energy, not to mention the protection of our joints?

What we need:

1. Stabilization
2. Coordination
3. Speed and explosivity
4. Keeping our balance
5. Increasing our stamina
6. Prevention of injuries and joint damage
7. Coordinated movement of the kinetic joint chain
8. Decrease of energy leaks



Shiko-Dachi

A kinetikus lánc működési ismeretére és összehangolt, helyes mozgására van szükségünk, hogy a kihon – kata – kumite gyakorlása során ne tegyük tönkre a bokánk, térdünk, medencénk. Térd- és bokagyilkos lehet egy zenkutsu, kokutsu, shiko vagy kiba dachi.



A helyes állásokhoz nélkülözhetetlen a medence és térd stabilizációja, farizom aktiválása, a kinetikus lánc pontos használata (boka mobil, térd stabil, etc.) és az ideg – mélyizom kapcsolat fejlesztése, fokozódó testtudat (propriocepció)



We need to know how the kinetic chain works and use it in a coordinated manner so that we will not damage our ankles, knees and pelvis while practising kihon - kata - kumite. Zenkutsu, kokutsu, shiko or kiba dachi can destroy the knees and the ankles.



For proper stances, it is essential to stabilize the pelvis and the knees, to activate the buttock muscle and to use the kinetic chain accurately (ankles are mobile, knees are stable, etc.), to improve the nerve – deep muscle connection and to enhance body awareness (proprioception).



DBands Professional Martial Arts

A DBands az egyetlen olyan eszköz, amely a kinetikus lánc részévé válik azáltal, hogy a két térd összekapcsolásával az eszköz együtt mozog annak használójával, miközben ellenállást fejt ki, amit le kell küzdeni. Rögzítési pontja maga a CORE. Ez a mechanikai tulajdonság teszi lehetővé a core izmok folyamatos bekapcsolását. Azonnal aktiválja a farizmot (Gluteus medius, maximus). Fel- és lecsatolásával az idegrendszer olyan terhelést kap, olyan tanulási folyamaton megy keresztül (propriocepció), amely fénysebességre gyorsíthatja az ideg-mélyizom kapcsolat-mennyiség bővítését, a mind pontosabb, precízebb mozgást, a harcművészet egyik végső céljának elérését.





DBands Professional Martial Arts

DBands is the only tool that becomes part of the kinetic chain, by joining the two knees together and moving together with the person using it, while exerting resistance the user has to fight. The attachment point is the CORE itself, and this mechanical property makes it possible to switch on the core muscles successively. It immediately activates the gluteal muscle (Gluteus medius, maximus). By putting it on and taking it off, the nervous system is loaded in such a way and such a learning process takes place (proprioception) that the development of the nerve – deep muscle connection is increased to the speed of light and more and more accurate and precise movements are possible, thus one of the ultimate goals of martial arts is achieved.





DBands Professional Martial Arts

A DBands használatával egyre több gyors izomrost aktivizálódik (robbanékonyság fejlesztése). Fokozatosan kapcsolja be a motorikus egységeket és növeli az ellenállást. Használata megköveteli a fegyelmezett testtudatot és helyes pozíciókat, állásokat, illetve a medence ingadozása, térd bemozgása, szitálása okozta sérülések és energiaveszteség jelentősen csökkeni fog.



Vagyis

1. Stabilizál
2. Koordinál
3. Gyorsít
4. Egyensúlyi helyzetet vált ki
5. Állóképességet növel
6. Sérülést előz meg és testtudatot fejleszt
7. Erőkifejtésére kényszerít



DBands Professional Martial Arts

The use of DBands activates an increasing number of fast twitch muscle fibers (improving explosivity), gradually switching on the motor units and increasing resistance. Its use requires disciplined body awareness and proper positions and stances, and it decreases injuries and energy loss resulting from the instability of the pelvis and the unnecessary movement of the knees (wobbling).



In other words it

1. Stabilizes
2. Coordinates
3. Makes you faster
4. Creates a state of balance
5. Increases stamina
6. Prevents injuries and improves body awareness
7. Makes you exert force



Nem elég ismételni...

1. MINŐSÉG - NEM MENNYISÉG - A kevesebb mindig több. Vagyis ne a mennyiség számítson egy gyakorlatnál, hanem a tökéletes végrehajtás.

2. TESTTUDAT - Testtudat mindennekfelett. Fontos a tanítványok testtudata. Ismerje hiányosságait mobilitás és stabilitás területén, azokra koncentráljon gyakorlatok közben. Képes legyen testének minden területét tudatosan és hasznosan mozgatni. Ismerje saját határait, érje el azt, de rendszeresen ne lépje át. Ellenben használj mindig kiszámíthatatlan irányokat, gyakorlatokat, helyzeteket. Képezd az idegrendszered és izomzatod kapcsolatát az ismeretlen helyzetekre, mert a valós ÉLETBEN is ezzel találkozol majd.

3. TÉRTUDAT - Maradjunk a térbeli mozgásoknál, hiszen ez az ÉLET és a harcművészet is. Az izolált gépes edzések helyett, használjuk a teljes testet 3D-ben mozgó gyakorlatokat, a saját testünk legyen az edzőterem. Szagittális (előre-hátra nyílrányú) és transzverzális (vízszintes) irányokat kombinálva

4. INSTABILITÁS - A biztonságos edzés egyik kulcsa, az instabil helyzetben végrehajtott gyakorlat, mert minden izom dolgozik védve ezzel a teljes testünk.

5. REGENERÁCIÓ - A regenerálódási és pihenő idő betartásának fontossága. Gyerekeknél és idősebb korban ez hatványozottan fontos követelmény.

6. FIGYELJ a TESTEDRE! - Figyeld a tested és vedd komolyan a jelzéseit. A „mindent kibírok és nem baj ha fáj, majd meggyógyul” helytelen reakció. Tiszteld a tested és add meg neki ami jár, egészséges ételt, sok folyadékot, regenerációt és gyógyulást, ha szükséges.

7. BUDO - Járd a saját utad és szívleld meg a REIKI és ZEN alapelveit:

Csak ma ne aggódj!
Csak ma ne légy dühös!
Tiszteld szüleidet, tanáraidat és az időseket!
Keresd meg a kenyeredet becsülettel!
Mutass hálát minden iránt!





It is not enough repeat again...

1. QUALITY - NO QUANTITY - Less is always more. In other words, when performing an exercise, perfect execution, and not quantity should count.

2. BODY of KNOWLEDGE – Body consciousness above all. Body awareness of the students is very important. They should know their deficiencies in the areas of mobility and stability, in order to focus on them during practice. They should be able to move all parts of their body consciously and usefully. They should know their own limits, and they should reach, but not exceed them regularly. Nevertheless, always use unpredictable directions, exercises and situations. Prepare your neuromuscular connections for unknown situations, because this is what you will face in REAL LIFE.

3. 3D TRAINING – Stay with spatial movements, since this is what you will face in REAL LIFE and in martial arts as well. Instead of isolated machine training, use exercises that move the full body in 3D, let your own body be the gym. Combine sagittal (forward and backward) and transverse (horizontal) directions.

4. INSTABILITY – Exercises carried out in unstable positions are a key to safe training, because they make every muscle work, thus, protecting the entire body.

5. REST TIME – The importance of recovery and resting time periods. This is an exponentially important requirement for children and older people.

6. LISTEN to YOUR BODY – Listen to your body's signals and take them seriously. The „I can take anything, no matter if it hurts, I will recover” attitude is wrong. Respect your body and give it what it needs, including healthy food, plenty of hydration, recovery and healing, if necessary.

7. BUDO – Walk your own path and mind the principles of REIKI and ZEN:

Just for today, don't worry.
 Just for today, don't get angry.
 Respect your parents, teachers and the elderly.
 Make a living in an honest way.
 Show gratitude for everything.





Dr. Gubacsi Attila Ph.D

EKA - European Kyusho Academy

Head of Physical Dep. Hungary - Physical Skills for Martial Arts

CEO of Hungarian Martial Artists for Healthy Children Movement - HEGYEM

CEO of Fightermagazin

- Sociologist - social media science research
 - Kyokushinkai Karate 4. Dan
 - ZEN DO Academy Teacher 4. Dan
 - Kyusho Jitsu 2. Dan
- SmartGUARD Civil Kyusho Defense Chief Instructor
 - TRX® Trainer
- Ultimate Sandbag Core Fitness System Trainer
 - IWI G-FLEX Instructor
 - TRX® Rip Trainer
 - Boot Camp Trainer
- R.A.I. REIKI Healing Master and Teacher
 - AROLO Healing I-II
- D-Bands Instructor - Head of Martial Arts Division
 - ATEMI DOJO Dojo Operator

E-Mail: gubacsi@gubacsi.com

WEB: www.gubacsi.com