

Pinan Kata 平安

De **Pinan Kata - 平安** zijn in 1895 geïntroduceerd op de schoolsystemen in Okinawa en werden vervolgens door vele sensei's en Dojo's in de jaren erna overgenomen. Ze zijn in veel karatestijlen terug te vinden en aanwezig in het curriculum van de grote Japanse stijlen van karate, Kyokushin Kai Kan, Shito-ryu, Shotokan en Wado-ryu.

Pinan is een Okinawaanse uitspraak van de karakters **Hei - 平** (wat vrede betekent) en **An - 安** (wat ontspannen betekent). Toen Gichin Funakoshi sensei *Karate* naar Japan bracht, gaf hij alle *Kata* Japanse namen. Hij deed dit zodat het Japanse volk de namen gemakkelijker zouden gebruiken en daardoor minder zijn Chinese afkomst benadrukken.

De *Pinan* werden gemaakt in de vorm zoals we die nu kennen door Anko Itosu sensei in 1905. Anko Itosu, onderwijzer op Okinawa, werd geboren in het dorp Yamagawa in de regio Shuri. Binnen het *Kyokushin Karate* werden de *Pinan Kata* geadopteerd door Sosai Masutatsu Oyama vanuit zijn achtergrond in de **Shuri-Te** traditie, als 4e dan in *Shotokan Karate*, onder Gichin Funakoshi. Masutatsu Oyama implementeerde de vijf *Pinan Kata* in het *Kyokushin Karate* met een paar modificaties, om de *Kata* aan te passen aan het *Kyokushin* systeem, met zijn eigen standen en technieken, waar meer de nadruk op kracht wordt gelegd. In de jaren 80 ontwikkelde Masutatsu Oyama de **Pinan Kata – URA** De **Ura - 裏** of 'reverse' *Kata*, waren een hulpmiddel om evenwicht en vaardigheid in cirkelbewegingen (draaien) tegen meerdere tegenstanders te ontwikkelen.

Een van de verhalen rond het ontstaan van deze *Kata* beweert dat Anko Itosu sensei de *Kata* leerde van een Chinese man, die in Okinawa woonde en het "Channan" noemde. Deze originele vorm van de *Channan Kata* is echter verloren gegaan, maar Anko Itosu creëerde voor zijn schoolcurriculum een reeks van vijf *Pinan Kata* van de lange *Channan Kata*. Maar, het is waarschijnlijker dat Anko Itosu een **Pinan Dai** creëerde uit de oudere *Kata*: *Kusanku Dai*, *Gojushiho* en misschien *Bassai Dai*. Dit *Kata* moest als beginner *Kata* fungeren voor de lessen op school en eenvoudiger te leren zijn dan de complexere en meer geavanceerde *Kata* die meestal later worden onderwezen. Na het voltooien van zijn nieuwe *Kata*, *Pinan Dai* (de grote *Pinan*), veranderde hij van gedachten over het leren van zo'n lang *Kata* voor beginners en knipte het in vijf delen en hernoemde die vervolgens naar analogie van **Godai - 五大**, de Japanse Vijf Elementen Filosofie: Aarde, Water, Vuur, Wind en Leegte.

De *Pinan Kata* zijn allemaal losjes gebaseerd op een I-vormige **Embusen - 演武線**. Ze worden onderwezen aan beginners op basis van hun mogelijkheden, maar fungeren ook als basis voor veel van de geavanceerde *Kata* binnen karate, omdat veel van de technieken in deze *Kata* zijn opgenomen in de hogere *Kata*. Hoewel de fysieke bewegingen van *Kata* betrekking hebben op technieken die worden gebruikt om te vechten, is het doel van *Kata* het ontwikkelen van een kalme, vredige geest en harmonie tussen de geest en het lichaam.

Er zijn verschillen in uitvoering bij de verschillende *Karate* stijlen die de *Pinan/Heian Kata* uitvoeren, maar het algehele patroon blijft hetzelfde. De verschillen zijn het resultaat van de ontwikkelingen die de oprichters van elke stijl hebben gemaakt. Er zijn ook kleine variaties ontstaan door de instructeurs van de verschillende Dojo's. Er is niets mis met deze variaties. Variaties als gevolg van vergeetachtigheid, onvoldoende studie, slechte techniek, luiheid etc. zijn uiteraard ongewenst, maar dat betekent niet dat alle variaties onaanvaardbaar zijn. Ieder van ons is anders en daarom is het onmogelijk voor iedereen om de *Kata* op exact dezelfde manier uit te voeren. Subtiële veranderingen in de loop van de tijd zijn, naar mijn mening, eigenlijk wenselijk en op deze manier zal het Karate blijven evolueren.

Pinan Dai

De *Pinan Dai* wordt nog beoefend in verschillende Dojo's en is een samensmelting van alle vijf de *Pinan*. De *Kata* wordt, zonder onderbrekingen, opeenvolgend voor alle vijf *Pinan* gedaan zonder terug te keren naar *Yoi-Dachi*.

Pinan Shodan 平安初段 (Hei 平, An 安, Shodan 初段) - Aarde

In Shotokan: Heian Nidan.

Pinan Shodan demonstreert de fundamentals van Oi-Tsuki en wordt beschouwd als de "Aarde" Kata.

Pinan Nidan 平安二段 - Water

In Shotokan: Heian Shodan.

Pinan Nidan kan beschouwd worden als de "Water" Kata. Snel en vloeiend, komt Pinan Nidan meer tot zijn recht in vlotte en ontspannen bewegingen.

Pinan Sandan 平安三段 - Vuur

In Musashi's vijf elementen zou Pinan Sandan het "Vuur" element zijn. Denk aan vuur en zie hoe de vlammen bewegen. Vergelijk deze bewegingen met die van de Kata. De kata begint klein, reist met de wind in snelle voorwaartse bewegingen. De derde Pinan Kata is de eigenaardigste van alle basis Kata.

Pinan Yondan 平安四段 - Wind

Met veel hoge trappen en hand technieken, zou men Pinan Yondan als de "Wind" kata kunnen beschouwen. De '5 Elementen' waren zeker toonaangevend in het ontwerpen van de vijf Pinan Kata. De lucht, uit de longen van de karateka, is tijdens het uitvoeren van de kata ongetwijfeld een voorstelling van Wind. Ook de trappen zijn een indicatie van de natuur en de Wind.

Pinan Godan 平安五段 - Leegte

Is de "Vijfde Stap" en de Kata van de "Leegte". Tijdens de sprong ben je 'los' van de grond, van een tegenstander, van alles. De Karateka zou nu genoeg basistechnieken moeten beheersen om zich staande te kunnen houden in een zelfverdedigingssituatie en kan er sprake zijn van een "Vreedzame Geest".

Gebruikte Pinan technieken

Dachi Waza

Fudo Dachi
Joi Dachi
Musubi Dachi
Zenkutsu Dachi
Kiba Dachi
Kokutsu Dachi
Neko Ashi Dachi
Tsuru Ashi Dachi
Heisuoku Dachi
Kake Dachi

Tsuki or Te Waza

Chudan Oi Tsuki
Chudan Gyaku Tsuki
Nihon Chudan Tsuki
Jodan Ushiro Tsuki
Tettsui Kome Kame Uchi
Tettsui Yoko Uchi
Uraken Shomen Uchi
Uraken Yoko Uchi
Shuto Yoko Ganmen Uchi
Shuto Gedan Uchi
Chudan Yonhon Nukite
Jodan Yonhon Nukite
Ushiro Hiji Ate
Jodan Hiji Ate
Haishu Uchi

Uke Waza

Gedan Barai
Uchi Uke
Jodan Uke
Morote Uchi Uke
Morote Gedan Barai
Kake Wake Uke
Uchi Uke / Jodan Uke
Uchi Uke / Gedan Barai
Shuto Mawashi Uke
Shuto Osae Uke
Shuto Uchi Uke / Jodan Uke
Shuto Juji Jodan Uke
Haito Uke
Tettsui Soto Uke
Hiji Chudan Uke
Juji Gedan Uke
Teisoku Uke
Manji Uke

Geru Waza

Jodan Mae Geri
Chudan Mae Geri
Jodan Yoko Geri
Hiza Geri
Teisoku Mawashi Soto Geri

Kihon Jutsugo

Kamae
Hajime
Hikite
Naore
Yasume
Waki no Kamae

Aarde - Chi(地) staat voor de vaste voorwerpen op aarde. Stenen zijn de grootste vertegenwoordigers van het aarde-element in de natuur; ze kunnen niet bewegen, groeien of veranderen, zonder de hulp van andere elementen. In het menselijk lichaam representeren de botten, spieren en andere weefsels dit element. Op emotioneel vlak wordt dit element geassocieerd met koppigheid, het zich verzetten tegen verandering en de wens, drang naar stabiliteit.

Water - Sui of mizu(水) representeert alle vloeibare, vormeloze dingen in de wereld. Naast voor de hand liggende voorbeelden zoals zeeën, rivieren en andere waterlandschappen, zijn ook planten een goed voorbeeld van dit element. Juist omdat ze, alhoewel ze onbeweeglijk zijn, zich kunnen aanpassen aan hun omgeving naargelang de richting van de zon en de verandering van de seizoenen. In het lichaam wordt het waterelement weergegeven in het bloed en andere lichaamsvloeistoffen. Emotioneel en mentaal gezien wordt water in verband gebracht met flexibiliteit en het aanpassingsvermogen.

Vuur - Ka of hi(火) staat voor de beweeglijke, energierijke objecten, voorgesteld door dieren. Dieren zijn in staat tot beweging en worden al dan niet gestuurd door hun instinct. Lichamelijk geeft het vuurelement ons metabolisme en lichaamswarmte weer. Op emotioneel vlak wordt het in verband gebracht met passie, verlangen en motivatie.

Wind - Fū of kaze(風) representeert dingen in een gasvormige toestand, die bewegingsvrijheid en een uitbreidend karakter bezitten. Afgezien van de vanzelfsprekende voorbeelden zoals gassen, is de mens zelf een uitstekende vertegenwoordiger hiervan. De mens groeit niet alleen fysiek, maar ook op mentaal vlak, in termen van kennis, ervaringen en persoonlijkheid. Lichamelijk staat dit element voor het ademen, de verwerking van zuurstof en andere gassen tussen cellen. Op emotioneel en mentaal vlak uit dit element zich als zorgeloosheid, compassie, wijsheid en een onbevangen attitude.

Leegte - Kū of sora(空) wordt vaak vertaald als 'leegte', maar betekent ook 'lucht' of 'hemel'. Dit element staat voor dingen die buiten de alledaagse ervaring staan, die samengesteld zijn uit pure energie. Mensen in een hogere bewustzijnstoestand (bv. door middel van meditatie) en het subatomaire materiaal atomen, die veranderen in de moleculen die alle dingen in het heelal vormen. In het lichaam wordt dit element voorgesteld door de geest en het denkvermogen. Op emotioneel en mentaal vlak wordt het geassocieerd met kracht, creativiteit, spontaniteit en vindingrijkheid.