

Het begrip Sei-chu-sen of de Middenlijn

Seichusen; spreek uit Sei-chu-sen " middellijn " is een denkbeeldige verticale lijn door het midden van het lichaam van een persoon, anders gezegd het is de centrale meridiaan van het lichaam

In de Martial art, is dat het referentiepunt om de technieken uit te kunnen voeren, de Sei-hu-sen die samen met de "hara" dat horizontale lijn betekend, zorgt voor het belangrijkste punt, namelijk het samenstromen van de persoonlijke energie de zogenaamde ki.

Dit denkbeeldige punt dat samenvalt met het zwaartepunt van het lichaam, gecombineerd met het bewustzijn en het feit dat er tijdens een botsing geen verspilling van energie mag plaats vinden, maakt dat een geoefend budoka hiervan zeker zal kunnen profiteren.

Wanneer deze denkbeeldige lijn gevolgd zal worden, zal het vermogen om efficiënter met de uitvoerende technieken om te gaan zeker toenemen. Een van de doelstellingen is dan ook om met minder kracht meer efficiënt resultaat te behalen. Simpel gezegd, wanneer je je kunt focussen op een minder krachtige techniek, is het mogelijk om meer aandacht te besteden aan het te behalen resultaat.

Zo zie je vooral dat oudere Budoka's hier voordeel bij hebben, ogenschijnlijk spannen zij zich niet in, door hun absolute suprematie kunnen zij zich focussen op andere zaken dan slechts de verdediging, Er is soms alleen een lichte touche voldoende is om de tegenstander te desoriënteren of totaal uit te schakelen.

Het hierboven beschreven concept is niet iets unieks van het karate, in vele andere klassieke budo vormen komt dit voor. De term Sei-chu-sen komt van het Kanji woord " weten" dat correct betekent; Chu = centrum, en Sen = lijn. In een vrije vertaling zou je dus kunnen zeggen, de juiste as of lijn. Het is de lijn die moet worden verdedigd tegen de aanval van de tegenstander, de lijn van de tegenstander moet worden vernietigd.

Wanneer we het bovenstaande nu projecteren op het Wado karate zien we dat deze Sei-chu-sen overall terug komt, en onder alle omstandigheden gewaarborgd moet zijn. Het verlies van de Sei-chu-sen leidt onherroepelijk tot verlies.

Er bestaat een gezegde dat op de volgende manier gaat: " Wie de middenlijn beheerst, beheerst zijn tegenstander ".

Meestal zijn we ons niet bewust dat wanneer we beginnen met het oefenen van technieken, we reeds bezig zijn om die Sei-chu-sen te verdedigen.

Als voorbeeld geef ik hier het uitstappen in gevechtstand bij B.v. de Kihon kumite's. Wanneer je hier je vuisten voorwaarts plaatst op de juiste manier, is het voor de tegenstander onmogelijk om een correcte (rakende) aanval te maken. Sterker nog jou blokkering kan op de meest ontspannen manier en zonder power worden uitgevoerd.

De reden hiervan is dat door het in de juiste positie plaatsen van jou vuisten, je eigenlijk al klaar bent met jou blokkering terwijl je tegenstander nog moet aanvallen.

Nawoord: Het begrijpen en de bewust wording van het bovenstaande, zorgt ervoor dat jou karate er op den duur anders zal gaan uitzien. Je zult ervaren dat ontspanning van je lichaam en het bewust neerzetten van de Sei-chu-sen jou karate een nieuwe dimensie zal geven.

Rob van Leeuwen