

**Zpráva od přítele:** Ahoj, doufám, že se tak za dva měsíce ukážu, nesáhnul jsem na karate tak tři roky, tak doufám, že tě moc nenaštvu.

**Odpověď od přítele:** To jsem rád, že jsi se ozval. Je to škoda, že jsi si z karate (prázdné ruky) něco nevzal, ale ještě není pozdě. Pár základních pohybů, nebo alespoň při nejhorším jen choku zuki, by si měl člověk osvojit jako součást svého života, neboť jde o obecný pohyb. Nemusí pochopitelně cvičit jako mladý muž plný síly vždy každý den 2 hodiny, stačí třeba jen 5 minut. Je to dobré k něčemu úplně jinému, než by dezorientovaný člověk čekal.

Mluvím ze svých zkušeností, že i po 40 letech tréninku je člověk dosti překvapen, že mu leccos, zrovna u toho prostého úderu nedošlo, a přitom to "měl na nose". Ale není sám. Gichin Funakoshi seděl na smrtelné posteli, když procvičoval choku zuki, prohlásil, že teprve nyní pochopil jeho podstatu.

Musel ovšem choku zuki celý život cvičit. K čemu jinému by vlastně byl jinak život? V porovnání se statisíci možná miliony nedovtipných nadšenců-cvičenců, kteří úder pochopili jako prostředek k lámání cihel, rekordů, nosů a ženských srdcí, a také k plnění prázdné ruky penězi, to byl vlastně velmi skvělý výsledek tréninku.