

צעדים ראשונים בשיטת שִׁיֶרְאִיֶשִׁי

איתן אביאור

מכון האפו, בוג'ינקאן ישראל
aythan@cs.technion.ac.il

תקציר

איטמו שִׁיֶרְאִיֶשִׁי הוא אחד השיטות של בית-הספר בוג'ינקאן, ופריץ תורתו, בין השאר גם, ביהוֹמְבוֹ דוֹג' אשר בנה, יפן. מזה לפעלה משלושים שנה הוא מקפיד להופיע שלוש פעמים בשבוע לשיעוריו של סוקה האצומי, ומשמש לא פעם כ'אוקה שלו. במהלך השנים פיתח שִׁיֶרְאִיֶשִׁי סגנון עבודה מיוחד, אשר לזכרו מייצג את הרעיונות שלמד מ-סוקה. *Foot-work—Spine-work—Hand-work* (עבודת רגליים, עבודת שדרה, עבודת ידיים) היא הסיסמה של סגנון ייחודי זה, ומשמעותה היא שכל מהלך מכיל שלושה מרכיבים ופתבצע בתזמון הפתחיל ברגליים, עובר מלמטה כלפי מעלה דרך השדרה, ומסתיים בידיים. מאמר זה סוקר את העקרונות הכלליים של השיטה, מביא כמה תרגילי מבוא, ומדגים כמה טכניקות תוך שימוש בשיטה זו.

1. מבוא

המבצע. במקרים אלה, המבצע המתוחכם לא יסתמך על כוח רב, שכן מול הכוח שהוא יפעיל יוכל היריב להפעיל כוח נגדי שיבטל אותו. אם כן, שומה על המבצע להשתמש בכוח טבעי מזערי, אשר יופעל במצב הנכון ובתזמון הנכון, כדי לשבש את פעולת היריב ולהשיג עליו יתרון. הוצאתה לפועל של טכניקה תוך שימוש בכוח טבעי ומזערי מצריכה תכנון מדויק וביצוע למופת של המהלך.

מטבע הדברים, הוצאתה לפועל של טכניקה על ידי המבצע איננה יכולה להתבצע בחלקיק זמן קצרצר. ביצוע תמרון כלשהו מתמשך לאורך זמן כלשהו, ובנוי שלבים שלבים: בניית יסודות, שיפור עמדה, השגת יתרון יחסי, הוצאת היריב משייווי-משקלו ולבסוף ביצוע הטכניקה עצמה. אם היריב יוכל להבחין בכוונת המבצע ולנתח עוד בתוך כדי בנייתו של המהלך, יש להניח שהוא יפעיל כנגדו אמצעי-נגד אשר יגרמו לשיבוש או ביטול מהלכו של המבצע, ואולי יוכל אף היריב למצוא במהלך פרצות, דרכן יפעיל טכניקות נגד אשר תבאנה לו יתרון יחסי. אם כן, המבצע המתוחכם יוציא לפועל את כל ההכנות בדרך אשר לא תעיר את היריב מתרדמתו, ולא תסגיר בידי את כוונתו הסופית של המבצע. הכניסה למהלך צריכה להיות נסתרת - "sneaky" (חמקנית) בלשוננו של שִׁיֶרְאִיֶשִׁי סֶסֶי.

מטבע הדברים, תשומת ליבו העיקרית של היריב נתונה לידי של המבצע, ובמקום שני למרכז גופו, חזהו, כתפיו וראשו. כל עוד היריב איננו חש שהמבצע רוצה לבעוט, תשומת הלב שהוא מקדיש לרגליו של המבצע והמשמעות שהוא מייחס לתנועתן היא הקטנה ביותר. על כן, תנועה המתחילה מן הרגליים ועולה כלפי מעלה, תצלצל בתודעתו של היריב רק בשלב מתקדם יותר, כשהוא כבר מחויב לתנועה העצמית שלו ואינו יכול לשנותה - זאת, למרות שאולי חדרה להכרתו של היריב ההבנה שהמבצע כבר הסתלק מהמקום אליו כיוון הוא את התקפתו. כך למשל, כשהיריב אוהז בחרב מעל ראשו וחותר כלפי מטה, ההכרה

מספר תנאי יסוד חייבים להתקיים, על מנת שטכניקה המופעלת כלפי היריב תצליח, הראשון שבהם הוא התזמון. פעולה מוקדמת מדי לא תשיג את מטרתה - אם מפני שהיריב עדיין מוגן מפניה, אם מפני שהכיוון אליו היא מושכת סגור עדיין, ואם מפני שנותר ליריב די זמן כדי לבנות הגנה כנגדה. פעולה מאוחרת מדי לא תשיג את מטרתה - אם מפני שהיריב כבר מוגן, אם מפני שהכיוון אליו היא מושכת כבר נסגר, ואם מפני שפעולת היריב עצמו כבר השפיעה על המבצע באופן המונע ממנו להוציא את הטכניקה שלו לפועל. התזמון הנכון הנו קריטי להצלחת ביצועה של כל טכניקה.

התנאי השני הוא שיבוש עמדת היריב והוצאתו משייווי-משקלו. יש להניח כי באופן טבעי היריב נמצא במצב יציב, ונדרש כוח רב מאוד כדי להפעיל עליו טכניקה משפיעה כלשהי, כגון: מכה, בריח, הטלה, חניקה וכד'. אולם, משעה שיציבותו של היריב מתערערת והוא יוצא משייווי-משקלו, מספיק כוח טבעי קטן על מנת להוציא לפועל את הטכניקה הרצויה כך שתשפיע באופן דרסטי על עמדתו של היריב.

התנאי השלישי הוא השקעת אנרגיה וביצוע עבודה, או במילים אחרות, הפעלת כוח כלפי היריב. שכן, מבלי אשר יופעל כוח כלשהו על ידי המבצע, היריב ייותר בעמדתו, או ימשיך בתנועה שהוא עצמו יום, ואשר, כך יש להניח, תשפר את עמדתו כלפי המבצע או לכל הפחות לא תרע אותה. כאשר מאזן הכוחות נוטה באופן קיצוני לטובת המבצע, הוא יכול להפעיל כוח ברוטלי ולהשיג את מבוקשו ללא שימוש בטכניקה כלל, ואילו כאשר מאזן הכוחות נוטה באופן קיצוני לטובת היריב, ייתכן ושום טכניקה לא תועיל כנגדו. אם כן, יש טעם לדיון באותם מקרים בהם כוחו של המבצע וכוחו של היריב הם באותם סדרי גודל, והתכנון והביצוע הנבונים של הטכניקה המתאימה הם אשר יטו את הכף לטובתו של

במספר גורמים. האחד, המסה של הגוף – ככל שמסתו של גוף גדולה יותר, הוא יציב יותר. השני, רוחב הבסיס – ככל שהבסיס אשר בתוכו הגוף עדיין במצב שיווי-משקל יציב הנו רחב יותר, כך הגוף יציב יותר. והשלישי הוא גובה מרכז המסה של הגוף – ככל שמרכז המסה נמוך יותר, כך הגוף יציב יותר.

כאשר המבצע מוציא לפועל טכניקה כנגד היריב, מופעלים עליו מספר כוחות, העלולים לגרום לו לאבד את שיווי-משקלו. ראשית, כוח הכובד. שנית, כוחות מוחזרים מן הקרקע (או הקירות) כנגד כוחות שהוא מפעיל מולם. שלישית, כוחות שהיריב עלול להפעיל, אם במטרה לשבש את המהלך, אם שלא במודע, או באופן בלתי תלוי במהלך, ואם כתוצאה מן המהלך עצמו (כשהוא מוטל ארצה, משקלו של היריב עלול למשוך את המבצע עצמו ארצה גם כן). המבצע אל לו ליפול אל המלכודת. לא פעם כשרוצים להשיג שליטה על אחר, עלולים לאבד את השליטה העצמית. כשרוצים להוציא את האחר משיווי-משקלו, עלולים לצאת משיווי-המשקל העצמי. לפיכך, על המבצע להוציא לפועל את מהלכיו, תוך כדי כך שהוא שומר על שיווי-משקל יציב לאורך כל הדרך. מהלך המתבצע באופן שמתקיים שיווי-משקל לכל אורכו הוא מהלך הפיך. ניתן לבצע אותו מהסוף להתחלה באותה רמה של איכות.

1.2 שיטת שִׁרְאִיִּשׁ

הכלי העיקרי בו משתמש שִׁרְאִיִּשׁ סֶסֶ"י כדי לוודא את שימור היציבות של המבצע ובקרת שיווי המשקל שלו ושל יריבו הוא ההילוך האיטי. בכל רגע נתון המבצע יכול לעצור, לחזור לאחור, או לשנות את תנועתו. בשום רגע אין הוא "נופל" אל המצב הבא. "נפילה" היא מצב בלתי-הפיך, ולפיכך איננה תחת שליטה. את כל התרגילים המתוארים במאמר זה יש לבצע בהילוך איטי ככל הניתן. יתרונותיה של העבודה בתזמון רגלי-שדרה-יד הם אלה:

- השיטה מאפשרת לבחון את המקום החדש אליו נעה הרגל בטרם שומה עליה לשאת משקל. במידה והמקום מתברר כלא-מוצלח, ניתן להעתיק את הרגל למקום אחר בקלות.
- תזמון התחמקותו של גוף המבצע מטכניקת היריב, ותזמון הוצאתה לפועל של טכניקת המבצע באמצעות ידיו, נדחים לסוף המהלך, ואילו הזמן עד לרגע המתאים לפעולה מנוצל בינתיים לבניית היסודות באמצעות הנעת הרגל והשדרה.
- פעולת הידיים הצומחת מן הרגליים דרך השדרה מאפשרת להפעיל כוח מזערי בשרירים העליונים (חזה, כתפיים וידיים) להשגת התוצאה הרצויה.
- תזמון זה מאפשר גישה חמקנית אל תוך הגנת היריב, בניית בסיס קדמי בטוח, וצלצול בפעמוני האזעקה של היריב רק בשלב מאוחר בו הוא כבר לא יכול להתנגד.

שהמבצע מתחמק תרחש רק לאחר שהמבצע יניע את חזהו ממקומו. על כן, ככל שהנעת החזה אל מחוץ לקו החיתוך תתבצע בשלב מתקדם יותר, הסיכוי שהיריב יוכל לשנות את כיוון החיתוך שלו ולרדוף אחרי המבצע – קטן.

1.1 שיווי-משקל ויציבות

גוף נמצא בכל רגע נתון במנוחה או בתנועה מסוימת. בין אם הוא נתון במנוחה, ובין אם בתנועה קבועה, אין זה אומר שלא מופעלים עליו כוחות, אלא שהסכום (הווקטורי) של כוחות אלה מתאפס. במצב זה הגוף נמצא ב-שיווי-משקל. כאשר מופעל על הגוף כוח רגעי נוסף, הגוף יוצא לרגע ממצב שיווי-המשקל, ואז סכום הכוחות המקוריים עשוי שלא להתאפס. ישנם כמה סוגים של שיווי-משקל, לפי תגובתו של הגוף לאחר שהופסק הכוח הרגעי.

כדור קטן הנמצא בתחתית של קערה נמצא ב-שיווי-משקל יציב. כוח הכובד מושך אותו מטה, ותחתית הקערה דוחפת אותו כלפי מעלה. כוח אופקי הפועל עליו מסיט אותו כלפי מעלה על קיר הקערה. מרגע שהכדור מתנתק מתחתית הקערה לא מופעל עליו עוד כוח הדחיפה של קרקעית הקערה. ברגע שיופסק כוח הדחיפה האופקי, הכדור יפול חזרה לתחתית הקערה, יתנדנד בה הלך וחזור עד שיעצור לבסוף בתחתית הקערה כמקודם.

כדור קטן הנמצא על גבי קערה הפוכה נמצא ב-שיווי-משקל רופף. גם כאן, כוח הכובד מושך אותו מטה, ותחתית הקערה דוחפת אותו כלפי מעלה. כוח אופקי אשר יזיז את הכדור מראש הקערה יביא אותו למקום בו תחתית הקערה לא תתמוך בו עוד כמו קודם. הכדור יתגלגל מטה ולא ישוב עוד כלל למצבו המקורי.

כדור קטן הנמצא על גבי מישור ישר נמצא ב-שיווי-משקל אדיש. גם כאן, כוח הכובד מושך אותו מטה, והמישור דוחף אותו כלפי מעלה. כוח אופקי יגלגל את הכדור אולם הוא לא ישנה את גובהו. לא יעלה מעלה, ולא ירד מטה.

על פי רוב, גופים נמצאים במצב משולב, כעין האות M. בקנה מידה קטן הם שיווי-משקל יציב כמו על גבי האות M במרכזה. כוח אופקי קטן ידחוף מעט הצידה ומעלה, אך בהיפסקו הכדור ישוב ויתגלגל חזרה פנימה. כוס או בקבוק העומדים על השולחן ונדחפים הצידה בכוח חלש, יתנדדו הלך וחזור סביב נקודת ההתחלה שלהם. לעומת זאת, אם הכוח הרגעי יהיה חזק יותר (או יפעל לזמן ארוך יותר), הוא עשוי להוציא את הכדור מחוץ לטווח שיווי-המשקל היציב שלו, ואזי הכדור ייפול מטה החוצה. הכוס או הבקבוק יתהפכו ויפלו הצידה.

יציבות של גוף היא העוצמה הנחוצה על מנת להוציא אותו מעבר לתחום שיווי-המשקל היציב שלו. כדי להוציא גוף יציב משיווי-משקלו יש להפעיל עוצמה רבה. כדי להוציא גוף רופף ממשקלו, ניתן להסתפק בעוצמה פחותה. העוצמה (הכוח, המתקף או האנרגיה) הנחוצים, על מנת להוציא גוף משיווי-משקלו ולהפוך אותו על צידו, תלויים

2. שלבי בנייתו של מהלך טקטי מוצלח

כאמור, הסיסמה של סגנון העבודה הנדון היא: "עבודת רגליים, עבודת שדרה, עבודת ידיים". בתת-הסעיפים הבאים נדון בהרחבה בכל אחד מן השלבים הללו.

2.1. עבודת רגליים

כל מהלך בביצועה של טכניקה מתחיל בעבודת הרגליים. הכוונה היא לביצוע צעד כלשהו, ברגל כלשהי, ולכיוון כלשהו כדי לבנות בסיס חדש – אם במטרה לשפר את עמידתו של המבצע ביחס ליריב, ואם על מנת להביא לסיום ביצועה של הטכניקה הנבחרת. ביצוע המהלך עלול להיתקל בהתנגדות היריב או בטכניקת נגד משלו, או במכשולים אובייקטיביים (כגון תנאי השטח, הסביבה וכד'), ולפיכך חשוב מאוד שגם שלב זה יהיה הפיך לחלוטין. בהליכה טבעית, הגוף נע לפני הרגל או ביחד איתה, ולמעשה נופל לתוך העמדה החדשה, כך שהרגל משמשת כעין בולם ועוזעים לספיגת הצעד. תמרון שכזה איננו הפיך בכל רגע, מאחר ולא ניתן לעצור את נפילת הגוף באמצע ולהריץ את המהלך חזרה לאחור. לפי שיטת שִׁיִּרְאִיִּשׁ, עבודת הרגליים מתבצעת תמיד כאשר כל משקל הגוף נמצא על הרגל העומדת, ואילו הרגל הנעה איננה נושאת כל משקל. שלב זה מורכב מתת-השלבים הבאים:

- (במידת הצורך) העברת מרכז הכובד של הגוף להתייצב מעל הרגל העומדת, כך שהרגל הנעה איננה נושאת כל משקל, והיא צפה על הקרקע.
- (במידת הצורך) כפיפה מסוימת בברך של הרגל העומדת.
- הובלתה של הרגל הנעה אל מיקומה החדש והנחתה על הקרקע, כך שהיא עדיין צפה ואיננה נושאת כל משקל.

נחיצותה של הכפיפה ברגל העומדת נובעת מכך שבזמן הנחתה של הרגל הנעה במיקומה החדש נוצר משולש ישר זווית, אשר ניצב אחד שלו הוא האנג – הקו המחבר את מרכז הכובד של הגוף (הנמצא באגן) אל מרכז כף הרגל העומדת, הניצב האחר שלו הוא אורך הפסיעה (כלומר הקו המחבר את מרכזי שתי כפות הרגליים), ואילו היתר של המשולש הוא הקו האלכסוני המחבר את מרכז הכובד של הגוף אל מרכז כף הרגל הנעה – וכמו בכל משולש ישר-זווית, היתר חייב להיות ארוך יותר מכל אחד משני הניצבים. על כן, על מנת שהרגל הנעה תוכל לגעת בקרקע גם כשהיא יוצאת ממרכז הגוף באלכסון לכיוון הצעד, ומשמשת יתר של המשולש (ומבלי להוציא עדיין את מרכז הכובד של הגוף ממקומו מעל הרגל העומדת), חובה "לקצר" את הניצב האנכי, כלומר לכופף את הברך של הרגל העומדת. לפי משפט פיתגורס, במשולש ישר זווית מישורי, ריבוע אורכו של היתר (האלכסון) שווה לסכום ריבועי הניצבים.

ומכאן, אורכה של הפסיעה הוא שורש ההפרש בין ריבוע האלכסון וריבוע האנג. מאחר ואורכו המירבי של היתר הוא אורכה של הרגל (הנעה), יוצא שאורכה של הפסיעה יכול לגדול ככל שקטן אורכו של הניצב האנג. כלומר, ככל שהכפיפה ברגל העומדת עמוקה יותר, כן גדל אורכו המירבי של הצעד האפשרי, וככל שהכפיפה ברגל העומדת קטנה יותר, אורכו המירבי של הצעד האפשרי קטן.

תרגיל 1. עמוד עמידה טבעית. העבר את כל משקל גופך לרגל שמאל, כך שתוכל להרים את רגל ימין מעט מעל הקרקע, עדיין, מבלי לשנות את מיקום גופך. כפוף את ברך שמאל, הרם את כף הרגל הימנית מהקרקע, והעבר אותה למקום חדש. וודא שאתה מניח את כף הרגל על הקרקע מבלי להעביר אליה משקל – נסה להרים אותה שוב ולמקם אותה במקום אחר לגמרי. בחן את עצמך – האם שינוי כיוון הצעד התבצע בקלות, או שמא היה עליך קודם לסלק משקל מכף הרגל הצועדת לפני שתוכל למקם אותה מחדש לצעד בכיוון אחר? חקור את הקשר בין מידת הכפיפה של ברך שמאל ובין אורך הצעד של רגל ימין.

2.2. עבודת שדרה

השלב השני של מהלך הוא עבודה השדרה. המרכיב העיקרי של שלב זה נקרא בלשונו הציורית של שִׁיִּרְאִיִּשׁ סִּנְסִי "shift-change", ומשמעותו, העברת משקל הגוף כולו מהרגל העומדת אל הרגל שזוה עתה סיימה לבצע צעד, תוך כדי ביצוע תנועה סיבובית של האגן והחזה במישור האופקי. כיוון אפשרי אחד של הסיבוב מייצב את הגוף בעמדה קווית-צידיית כלפי המטרה, כמו בעמדת הסיום של צֶקִי רגיל. הכיוון האחר של הסיבוב גורם לפיתול של הגוף, ומייצב אותו בעמדה קווית-חזיתית ביחס למטרה, כמו בעמדת סיום של צֶקִי הפוך.

המתחיל יניע את כל מרכז גופו כחטיבה אחת, ואילו המתקדם יוכל לבצע את סיבוב השדרה בהדרגה, כך שבתחילה ייסוב רק האגן, והסיבוב יעלה חוליה-חוליה דרך עמוד השדרה עד לחוליות בית-החזה, חוליות הצוואר והגולגולת. התנועה ההדרגתית מאפשרת להפוך את האנרגיה הכימית האגורה בכל אחד מהשרירים המופעלים לאנרגיה קינטית, כך שסך האנרגיה הקינטית של הגוף גבוה יותר, ומכאן שהכוח שיופעל בסופו של דבר במתקף כלפי היריב יהיה גדול יותר, אף על פי שהכוח שהפעיל בדרך כלל אחד מהשרירים המשתתפים בפעולה היה קטן.

התייצבות כל משקל הגוף על הרגל שזוה עתה סיימה לנוע משרתת שתי מטרות. האחת היא להביא את הגוף למקום בו תוכלנה הידיים לבצע את חלקן כלפי היריב באופן יעיל יותר. האחרת, לאפשר המשך התנועה – העברת המשקל לרגל עומדת היא תחילתה של כל תנועה ברגל האחרת.

תרגיל 2. עמוד עמידה טבעית. העבר את כל משקל

על ידי שימוש בכוח זרועותיו וידי, יוכל המבצע לבטל התנגדות זו על ידי הפעלת כוחות נגדיים באמצעות זרועותיו וידי שלו.

כל מהלכי הביניים – ולא פעם, גם מהלך הסיום – צריכים להתבצע במגע ידיים רך ועדין. תחושה זו תרדים את חיישני גופו של היריב, ותמנע את צלצול פעמוני האזעקה של מערכת העצבים האוטונומית שלו. העברת הכוח מהגוף אל הידיים ואי-השימוש בכוחם של שרירי הזרועות והידיים, מאפשרים מגע אחד ורציף. ככל שהכוח המופעל בשריר מסויים גדל, כן פוחתת מידת הרגישות של מנגנוני הבקרה של שריר זה. על כן, ככל שהכוח המופעל בזרועות ובידיים עצמן קטן, כן גדלה הרגישות של כפות הידיים והאצבעות אשר באות במגע עם היריב. מגע בלתי-עדין או בלתי-אחיד יזעיק את מערכת העצבים האוטונומית של היריב, אשר באופן בלתי-מודע תיזום מיד תמרוני התחמקות, כדי לשמר את שיווי-המשקל של גופו. עיקרון זה של יצירת הכוח מעבודת הרגליים והגוף אל מול מגע עדין ורך של הידיים איננו ייחודי רק לשיטת ש'רא'ישי, והוא משותף לסגנון עבודתם העכשווי של מרבית ה'שי'אגים ביפן – השואבים כמובן את השראתם מ'סוקה' עצמו, אשר חוזר לא פעם על הביטוי 'טאי דה', כלומר "באמצעות הגוף".

תרגיל 5: צ'קי. חזור על תרגילים 2 ו-3, אך לקראת סיום התנועה הסיבובית של האגן והעברת המשקל לרגל הנעה, החל לדחוף את ירך קדימה. נצל את כל האנרגיה והכוח המתקבלים מדחיקת הרגל האחורית (העברת המשקל) ומפיתול הגוף (סיבוב האגן) על מנת לייצר כוח דחיקה, והכה במטרה שלפניך ב'צ'קי רגיל או ב'צ'קי הפוך. בחר את צורת כף ירך בזמן הדחיקה כרצונך: יד פתוחה ב'האצ'יקו, יד חצי-סגורה ב'ש'קאן-קו, או יד מאוגרפת ב'בו'ש'יקו או ב'פ'וד'יקו.

3. האסטרטגיה של סדרת מהלכים

תרגיל מורכב בנוי מסדרה של מהלכים. המבצע משפר בהדרגה את עמדתו כלפי היריב, מרע את עמדתו של היריב (מוציא אותו משיווי-משקל פיזי, או נפשי), ולבסוף מסיים – למשל, בהפלתו של היריב על הקרקע. כל אחד מן המהלכים בנוי על פי אותה שיטה: עבודת-רגליים, עבודת-שדרה ועבודת ידיים. על פי רוב, המהלכים הם לסירוגין – פעם על רגל ימין ופעם על רגל שמאל.

3.1. תחום וטווח

איכותו של מהלך הסיום תלויה במספר גורמים, אשר אחד החשובים שבהם הוא הטווח. ישנם מהלכים הדורשים יצירת טווח מרוחק מן היריב, וישנם מהלכים הדורשים קרבה יתרה. כך למשל, משיכת ידו של היריב קדימה והפלתו על פניו יכולה להתבצע ממרחק, אבל דחיפתו של היריב אחורה והפלתו על גבו מתבצעת ביתר קלות מטווח קצר.

גופך לרגל שמאל, כך שתוכל להרים את רגל ימין מעט מעל הקרקע, עדיין, מבלי לשנות את מיקום גופך. כפוף את ברך שמאל, הרם את כף הרגל הימנית מהקרקע, והעבר אותה למקום חדש, עדיין ללא משקל. העבר אל כל משקלך מרגל שמאל לרגל ימין, וסובב את האגן שמאלה, כך שעמדתך תהיה עמדה קווית-צידיית ימנית ביחס למטרה הנמצאת מול רגל ימין (כמו ב'צ'קי רגיל). העבר את רגל שמאל למקום אחר, עדיין ללא משקל. העבר את משקל גופך מרגל ימין לרגל שמאל, תוך כדי סיבוב האגן ימינה, כך שעמדתך תהיה עמדה קווית-צידיית שמאלית ביחס למטרה הנמצאת מול רגל שמאל (שוב, כמו ב'צ'קי רגיל).

תרגיל 3. חזור על תרגיל 2, אבל הפעם כשאתה פוסע ברגל ימין – סובב את האגן ימינה; וכשאתה פוסע ברגל שמאל – סובב את האגן שמאלה. באופן זה תתקבל פעמיים עמדה קווית-חזיתית (כמו ב'צ'קי הפוך).

כאמור לעיל, על מנת להציג את הרגל הנעה על הקרקע, הרגל העומדת חייבת להיות כפופה. על פי אותו הגיון, כך גם בסיום שלב עבודת השדרה, כאשר כל משקל הגוף כבר הועבר אל הרגל שסיימה לנוע, הרגל העומדת נמצאת עתה באלכסון, ועל כן הרגל שסיימה לנוע צריכה להיות עתה כפופה בעצמה. בזמן העברת המשקל מרגל לרגל, ישנה אפשרות טכנית ליישר לרגע את שתי הרגליים כלפי מעלה, ולשוב לכפוף את הרגל אליה עובר המשקל. אולם, תנועה קשתית זו של מרכז הכובד של הגוף כרוכה בבזבוז זמן ואנרגיה. המתרגל צריך לאמן את גופו כך שיוכל לבצע את העברת המשקל מרגל לרגל באופן שמרכז הכובד של גופו ינוע בקו אופקי ישר.

תרגיל 4. חזור על תרגילים 2 ו-3, כאשר שני עוזרים מחזיקים מוט אופקי ממש מעל ראשך, בכיוון התנועה שלך. וכך, קבל משוב מן המוט לגבי שינויי הגובה של ראשך תוך כדי התנועה.

2.3. עבודת ידיים

השלב השלישי של מהלך הוא עבודת הידיים, ובו באה לידי ביטוי רוב השפעתו של המהלך על היריב. כמובן, עבודת הידיים הינה ייחודית לכל מהלך, אך העקרונות משותפים:

- יש להפעיל את שרירי החזה, הכתפיים והזרועות רק במידה הנחוצה להנעת הזרועות עצמן ולייצובן. הכוח האמור להשפיע על היריב, מקורו באנרגיה הקינטית שניצברה בעבודת הרגליים ועבודת השדרה.

- יש למעט בעבודת שרירי כפות הידיים עצמן. התפיסה והאחיזה ביריב צריכות להיות סמליות בלבד.

אי-השימוש בכוחן של הזרועות והידיים מאפשר שימוש כוחות אלה כעתודה. אם היריב ינסה להתנגד לטכניקה

גופך מרגלך האחורית (השמאלית) אל רגלך הקדמית (הימנית), כל זאת מבלי לגעת כלל בגופו של היריב. היריב אשר יחוש לפתע בנוכחותו של גופך בתוך התחום שלו, עשוי להטות מעט או גופו לאחור. מצא את המינון, הטוות, התזמון והקצב המתאימים, כך שהיריב אומנם יטה מעט את גופו לאחור, אך לא ינוע ברגליו, ולא יבצע צעד תיקון להחזרת שיווי-משקלו.

3.2. שבירת שיווי-המשקל

ערעור יציבותו של היריב, והוצאתו משיווי-משקלו נקראים ביפנית קוזושי, מונח שפירושו המילולי הראשוני הוא "להרוס", ונכתב ביפנית כך: 崩す. משמעויותיה המקוריות של הסימנית 崩 הן: "לפרק"/"לפורר", "להרוס" או "לשטח". בקצוות הסקאלה של דרכי הפעולה לביצוע ה־קוזושי נמצאות שתי האסטרטגיות הבאות: האחת, מהלך מהיר וכוחני השובר בבת אחת את שיווי-משקלו של היריב; האחרת, סדרה של מהלכים איטיים וכמעט בלתי-מורגשים, המפוררת את שיווי-המשקל של היריב פיסה אחר פיסה. שיִן־אִישִׁי סֵנסֵי צועד על פי רוב בתלם השני. אסטרטגיה זו, של שבירה הדרגתית של שיווי-משקלו של היריב, יכולה להתבצע במספר אופנים, מהם יפורטו להלן שניים.

על מנת להבין את ההגיון העומד מאחורי שני אופנים אלה, ניתן לדמיין כד מלא מים, אשר יש לו פיה מונמכת דרכה נמוגים המים. אולם, כדי שהמים לא "יברחו" דרך הפיה, ישנו מחסום מובנה בין גוף המים ובין מבוא הפיה. הדרך הרגילה למזוג את המים מן הכד, היא הטיית הכד לכיוון הפיה תוך שימוש בכוח מסוים, העברת המים מעל המחסום אל מבוא הפיה ומזיגתם דרכה. דרך זו שקולה לשבירה כוחנית של שיווי-משקלו של היריב. אולם, כאשר הכד מלא, ניתן גם למזוג כמות מסוימת של מים גם בדרכים נוספות, תוך שימוש בכוח קטן יותר.

דרך אחת היא הדרך העקיפה. בתחתית הכד מובנה מעין מעגל דק שעליו הכד מונח על גבי המשטח. הכד מוטה בתחילה דווקא לצידו האחר, כך שנקודת המשען העיקרית של הכד נמצאת על המעגל בצד המרוחק מן הפיה. לאחר שיציבותו של הכד התערערה במידה מסוימת, ההטייה מועברת בתנועה סיבובית לצד הפיה, כך שנקודת המשען העיקרית של הכד מועברת בחצי סיבוב אל הצד המקורב לפיה. תוך כדי המעבר, ממשיך לפעול כוח ההטייה הקטן, אשר מגדיל בהדרגה את הטיית הכד, כך שכאשר היא מגיעה לצד המחסום היא מספיק גדולה על מנת להתגבר עליו, ולתת לחלק מן המים לעבור אותו בדרכם אל מבוא הפיה. באופן דומה, ניתן לדחוף ברכות את היריב לאחור, לגרום לו להטות מעט את גופו לאחור, וכך להוציא אותו קמעה משיווי-משקלו. אחר כך, ניתן לקחת את גופו בתנועה סיבובית כך שגופו נשאר נוטה, וההטייה עוברת בהדרגה מאחור אל הצד ומשם קדימה. בשלב זה ניתן להפעיל כוח קטן נוסף, ולהטיל את היריב קדימה. את התרגיל הבא יש לבצע בהילוך איטי מאוד, תוך הקפדה מחמירה על יציבותו

לגוף ולמערכת העצבים האוטונומית ישנו תחום פרטי מסוים, כך שאחר החודר לתוך אותו תחום יגרום לתגובה כלשהי, לעיתים אוטומטית לחלוטין. גודלו של תחום זה הוא פונקציה של הסיטואציה, הגודל היחסי של המעורבים, האבזורים או כלי הנשק שהם נושאים, ועוד. גורם לא פחות חשוב הוא ההרגל התרבותי. סרטון אשר צולם בעת מסיבה, בה שוחחו זה עם זה יפני ואמריקאי מדגים הבדל זה באופן משעשע. בעת שהדובר האחד מצמצם את הטווח ומתקדם בעת השיחה לעבר רעהו – באופן אוטומטי, האחר נסוג קצת לאחור על מנת לשמור על הטווח המעט יותר רחוק אליו הוא מורגל. כשהסרטון מורץ בהילוך רגיל, כמעט ולא חשים בתנועה יחסית זו. אולם כאשר מריצים את הסרטון בהילוך מהיר (תוך הדגשה גרפית של שניים אלה על פני הרקע של שאר משתתפי המסיבה) נוצרת תנועה רציפה, בה נדמה כי אחד הדוברים רודף אחרי רעהו המנסה להתחמק ממנו, כשהם מפלסים את דרכם בהמון, על פני החדר כולו. כאשר המבצע חודר לתוך תחום היריב תוך כדי מתן "זמן תגובה" מספיק, ייתכן ותגובתו האוטומטית של היריב תהיה צעד והעברת משקל, על מנת לייצר לעצמו מחדש את "טווח הביטחון" שלו. אולם כאשר המבצע צץ לפתע בתוך תחום היריב, נדרשת תגובה הרבה יותר מהירה, אשר עשויה להיות הטיית הגוף ללא הנעת הרגליים. הטייה זו של הגוף מערערת במידה מסוימת את שיווי-המשקל של היריב, וזוהו התוצא הרצוי למבצע.

סדרה של שלושה מהלכים יכולה להיות בנויה באופן הבא:

- צעד הכנה ראשון, תוך שבירה מסוימת של שיווי-המשקל של היריב.
- צעד כניסה שני, וערעור עמוק יותר של היריב.
- צעד סיום.

צעד הכניסה צריך להיות נסתר, חמקני – הטקטיקה של רגלי-שדרהייד מסייעת להשגת מטרה זו. אילו המבצע היה מתחיל את המהלך מן החלק העליון של גופו, היריב היה עלול להגיב למהלך כבר בתחילתו. כאשר המבצע מתחיל את המהלך מן החלק התחתון של גופו, מוחו של היריב איננו מוזעק בזמן, ואיננו מפרש את המהלך כחדירה לתחום הפרטי בהקדם הנדרש. תגובתו המאוחרת והחפוזה של היריב עשויה להיות פחות טובה, וכך ייגרם ערעור נוסף של שיווי-משקלו.

באומנויות הלחימה היפניות מכונה התחום הפרטי הזה בשם תָּאִי. שיִן־אִישִׁי סֵנסֵי משתמש לא פעם בטקטיקה זו של חדירה חמקנית לתוך התחום הפרטי של היריב, הגם שאיננו נוהג להזכיר אותו בשמו המפורש.

תרגיל 6: תָּאִי. עמוד מול יריבך בעמידה טבעית. העבר את משקלך אל רגלך השמאלית תוך כדי כפיפה מסוימת של ברך זו, ושלח את רגלך הימנית חסרת המשקל קדימה או באלכסון קדימה-ימינה, לקרבת רגלו השמאלית של היריב. העבר באיטיות את משקל

של אייזיכובות של היריב בכל שלב ושלב.

לפועל מהלך הסיום המפיל את היריב על הקרקע.
 כך למשל, על מנת להפיל את היריב על גבו, יכול המבצע להניח את רגלו שלו מעבר לרגל היריב, וכך לחסום את דרך הנסיגה שלה. על מנת להפיל יריב קדימה, יכול המבצע להיעמד לפניו, וכך לחסום את דרך ההתקדמות שלו. שְׂרָאָשִׁי סָנְסִי משתמש בדרך אחרת. לאחר ביצוע מהלך או שניים כהכנה, ולפני ביצוע המהלך המסיים, ישנו שלב השקיעה, או כפי ש־שְׂרָאָשִׁי סָנְסִי מכנה אותו - "sink". בשלב זה רוב משקל היריב כבר נמצא על אחת מרגליו (או על עקביו, או על קצות בהונותיו). המבצע, אשר ידיו מונחות על ידי היריב או על גופו שוקע בברכיו כלפי מטה. נוצר כוח מועט אך מספיק, כדי לרתק את היריב למקומו, מבלי שיכול לזוז. בשלב זה ניתן להפעיל כוח אופקי קטן ולהפיל אותו ארצה.

תרגיל 9: שקיעה. עמוד מול היריב בעמידה טבעית, והטה את גופו כך שמרבית משקלו תהא על רגלו הימנית. היריב יכול לנוע קדימה, אחורה או הצידה ברגל שמאל, אך יתקשה לנוע ברגל ימין. במצב זה, בעוד ידך נשענות על ידו הימנית של היריב המושטת קדימה, כופך את ברכיך, והנמך את האגן. יכולת התנועה של היריב ברגל ימין נעלמה לגמרי. היריב תקוע מבלי יכול להזיז אותה.

בשלב האחרון של תרגיל 9, כל משקל גופו של היריב נמצא על רגלו הימנית, הוא עומד עליה בשיווי-משקל רופף. במצב זה, המבצע יכול להפיל את היריב לכל כיוון שיבחר, תוך הפעלת כוח אופקי קטן. יחד עם זאת, יש לוודא שהיריב לא יוכל לרכוש מחדש את שיווי-משקלו על ידי הצבתה של רגל שמאל במקום מתאים ובניית בסיס חדש. זאת ניתן לעשות, בדרך כלל, כאשר כיוון התנועה הוא הרחק מרגל שמאל, כך שהיא מתקשה להגיע בזמן ולבסס את תמיכתה בגוף היריב הנופל מטה.

בשלב השקיעה, חשוב לשמור את שיווי-משקלו הרופף של היריב על הרגל האחת. היריב לא יקבל כל רמז לכיוון אליו המבצע רוצה להפיל אותו, וכך לא יוכל להכין לעצמו מראש בסיס בכיוון הרצוי על ידי הצבתה של הרגל האחרת במקום המתאים.

4. דוגמאות

את תרגילי הדוגמה יש לבצע בעדינות ובהילוך לגמרי איטי. על המבצע לשים לב לשיווי-משקל שלו עצמו, כמו גם לזה של היריב. לא קל להבין מה קורה, או איך לבצע טכניקה כלשהי, אפילו כאשר צופים בה מטווח קרוב. מסיבה זו, שְׂרָאָשִׁי סָנְסִי מדגים כל טכניקה על כל תלמיד בשיעור, וכך מאפשר לכל משתתף להרגיש בגופו שלו את אשר לא ניתן לראות ולא לתאר במילים. הקורא יכול לנסות לבצע את הדוגמאות הלהן, אבל יעשה טוב אם ישתתף בשיעור של מנחה מוסמך, אשר ייתן לו להרגיש באמת את רוח הדברים.

תרגיל 7: שבירת שיווי-משקל עקיפה. עמוד מול יריבך בעמידה טבעית. אחוז בימינך את דש בגדו השמאלי, ובשמאלך את שרוולו הימני (באזור המרפק). דמייך שרון המונח על הרצפה, כך שהיריב במרכזו, ואתה נמצא בשעה 6. דחוף ברכות את היריב לאחור, לכיוון השעה 12. העבר אותו אט אט לשעה 11, 10 ומשם לשעה 9, כך שעתה נוטה גופו ימינה (שלו). המשך את המעבר לשעה 8, 7 ומשם לשעה 6, כך שעתה הוא נוטה מעט קדימה. בשלב זה תוכל לבצע בקלות טכניקה כלשהי, המפילה את היריב קדימה על פניו.

הדרך השנייה היא הדרך החוזרת. גם הפעם הכד מוטה בתחילה דווקא לצידו האחד, ולפתע הכוח המטה נעלם. המים חוזרים חזרה, אבל בגלל התנע שצברו הם ממשיכים בדרכם אל הצד השני, בתנועת מטוטלת או נדנדה. בשלב זה מופעל שוב כוח מטה קטן, אבל הפעם לכיוון ההפוך. הכוח הנוסף גורם לחלק מן המים לעבור את המחסום ולהגיע למבוא הפיה. באופן דומה, ניתן לדחוף ברכות את היריב לאחור, ואז להרפות. גופו של היריב ייטה בתחילה לאחור, ולאחר השעייתו של הכוח הדוחף ישאף לחזור למצבו הטבעי. זהו התזמון בו יש להפעיל כוח משיכה קדימה אשר יצטרף לתנועת החזרה של היריב, ויגרום ליריב ליפול על פניו.

תרגיל 8: שבירת שיווי-משקל חוזרת. עמוד מול יריבך בעמידה טבעית. אחוז בימינך את דש בגדו השמאלי, ובשמאלך את שרוולו הימני (באזור המרפק). דחוף ברכות את היריב לאחור מבלי שאתה גורם לו לבצע צעד תיקון. לפתע הרפה מן הדחיפה, ובזמן שהיריב חוזר קדימה הפעל כוח משיכה כך שגופו ייטה קדימה. בשלב זה תוכל לבצע בקלות טכניקה כלשהי, המפילה את היריב קדימה על פניו.

שני אופנים אלה לשבירת שיווי-משקל של היריב אינם ייחודיים דווקא ל־שְׂרָאָשִׁי סָנְסִי, והם מוכרים גם באומנויות לחימה נוספות. ייחודה של השיטה היא בזה שהעקרונות מיושמים תוך כדי הפעלת כוח מזער, ובזמן התרגול - בהילוך מאוד איטי, כך שהמתרגל יכול לדייק את המסלול דרכו עובר משקל גופו היריב. איכות המעבר דרך המסלול איננה תלויה, לא במהירות ולא בכוח שמפעיל המבצע, אלא רק במידת הדייק. המהירות והכוח שמורים על מנת להתגבר על התנגדויות היריב.

3.3. שקיעה

בתחילה, היריב עשוי שלא לשים לב לתנועת המבצע, או לבטל אותה בדעתו כבלתי יעילה. במצב זה הוא לא ינקוט בפעולת נגד. אולם בשלב מסוים, היריב כבר מבין שהמבצע טומן לו פח, והוא עלול לנסות להתחמק. בשלב זה יש לבטל את יכולת התנועה וההתחמקות של היריב לרגע, עד כי יוצא

תרגיל 10: הפלה לאחור – "אומוטה-ג'יאקו".

1. עמוד מול היריב, שניכם בעמידה טבעית ימנית ב-אוצ'יקומי (אחיזת דש שמאל ביד ימין ושרוול ימין ביד שמאל).

2. החלק את ירך השמאלית אל פרק ידו של היריב והצמד אותה בעדינות כלפי גופך.

3. העבר משקל גופך לרגל ימין, צעד ברגלך השמאלית צעד קטן שמאלה, סובב את גופך ימינה כאילו להתיישב על רגל שמאל, ולחץ עוד קצת את ידו של היריב אל החזה שלך. משקל גופו של היריב יעבור לרגלו הימנית.

4. שלח את רגלך הימנית באלכסון קדימה-ימינה, העבר אליה את משקל גופך, ופתח חזרה החוצה את פרק כף ידו של היריב. גרום ליריב להסתובב מעט שמאלה מבחינתו, וכך להעביר את כל משקל גופו אל רגלו הימנית.

5. שקע. היריב לכוד על רגלו הימנית.

6. שלח את רגלך השמאלית באלכסון קדימה-שמאלה, העבר אליה את משקל גופך, סובב את גופך שמאלה, בידך השמאלית פתח את ידו הימנית של היריב הצידה, בידך הימנית לחץ בעדינות על החזה שלו, וכך הפעל את היריב על גבו בעדינות.

הגם שתרגיל 10 נקרא אומוטה-ג'יאקו, בשום שלב לא נוצר בריח של ממש על כף ידו של היריב. זאת רק אופציה, למקרה שהיריב יפעיל כוח התנגדות, ויהיה צורך להפעיל כוח שכנגד. למרות זאת, היריב בעל התחושה המעודנת יכול להבחין באפשרות היווצרותו של הבריח – ברצות המבצע. ואף על פי כן, מאחר ולא נוצר בריח של ממש, מערכת העצבים האוטונומית של היריב איננה נזעקת, ואיננה יוזמת מהלכי התנגדות המסכלים את ביצועה של הטכניקה.

תרגיל 11: הפלה לפני – "טאי-אוטושי".

1. עמוד מול היריב, שניכם בעמידה טבעית ימנית ב-אוצ'יקומי (אחיזת דש שמאל ביד ימין ושרוול ימין ביד שמאל).

2. כפוף את רגלך השמאלית, ושלח את רגלך הימנית קדימה; העבר אליה את משקל גופך, תוך כדי סיבוב שמאלה והרמת מרפקיו של היריב לצדדים החוצה.

3. צעד לאחור בסיבוב שמאלה ברגלך השמאלית, כך שגופך יפנה הצידה, ותן לתנועת הגוף לעלות בהדרגה מעלה אל ידיך. היריב יעבור לפנות הצידה, ומשקל גופו ייטה לרגלו הימנית.

4. שקע. היריב לכוד על רגלו הימנית.

5. בידך הימנית עזוב את דש היריב, אך המשך למשוך אותו קדימה בידך השמאלית. שלח את רגלך הימנית קדימה, העבר אליה את משקל גופך, והסתובב שמאלה; כך שעתה אתה ניצב לפני היריב, בגבך אליו, אולם רגלך הימנית יותר קדימה לפני היריב מאשר רגלך השמאלית. אמת ידך הימנית ספק תומכת ספק דוחפת קדימה את אמתו הימנית של היריב. העבר את משקל גופך לרגלך הימנית, סובב את גופך שמאלה, בידך השמאלית משוך ובימנית דחוף את אמת יד היריב קדימה, והפל אותו שמה בגבו על הקרקע.

בשינוי קל, תרגיל 11 יכול להיות מורוטה-סאי-אוי-ג'אגה, איפון-סאי-ג'אגה, ועוד. אם לאחר העברת המשקל לרגל ימין, המבצע ימשיך ויכפוף קדימה רגל זו, עד למצב בו ברכו הימנית תיגע בקרקע, יתקבלו תרגילי סאי-אוי-טושי. "Any technique" (כל טכניקה), כפי שנוהג להגיד שיִיאִשי סִיִי.