

# BOJOVÉ UMENIE

CESTY K SEBE

## VÁM MÔŽE POSKYTNÚŤ VIAC, AKO SI MYSLÍTE



FOTO D. E. PACINI

**Čínske bojové umenie kung-fu mnohí z nás poznajú najmä z filmov. Spomenieme si naň, keď chceme popracovať na svojej sile alebo keď si povieme, že v dnešných časoch by nebolo zlé vedieť sa ubrániť. Málokto už vie, že tréningy bojového umenia nám môžu poskytnúť oveľa viac. Napríklad nás môžu naučiť kontrolovať svoje emócie, udržať si v každej situácii pokojnú myseľ, zharmonizovať telo a dušu. Pocičia nás v rýchlosti, sile aj vytrvalosti. No zároveň sú výborné aj na odstránenie svalového napätia, ktoré sa prejavuje napríklad bolesťami chrbta. Posilňujú sebavedomie, znižujú riziko depresí a úzkostí. Tak čo, chcete to skúsiť?**

Emilio Pacini, rodák z Toskánska, prišiel pred desiatimi rokmi na Slovensko len preto, aby nás učil kung-fu – bojové umenie šaolínskych mníchov. Ako hovorí, učarovalo mu už v čase, keď bol ešte len chlapec a pozeral filmy, v ktorých hral legendárny herec Bruce Lee. Tak ako všetci jeho rovesníci, aj on chcel byť silný a chcel bojovať. Mal šťastie, že sa stretol s výborným majstrom kung-fu, vďaka ktorému toto bojové umenie postupne objavoval. Veľmi rýchlo zistil, že nie je dobré len na sebaobranu a boj, ale dáva človeku aj veľa iných schopností.

„Keď chceš začať robiť šaolínske kung-fu, prvý krok je hľadať vnútorný pokoj. Prístup kung-fu k boju nie je založený na adrenalíne a agresivite. Na zveladenie energie čchi a vyjadrenie silových techník potrebujeme pokojnú myseľ. Hnev a adrenalín blokujú dýchanie a spôsobujú zovretie svalov, nedovoľujú telu prirodzene sa hýbať a zatemňujú hlavu, takže nemôže čisto myslieť. A keď sa vďaka bojovému umeniu naučíme zvládať svoje emó-

cie a zotrvať v pokoji, môžeme to využívať aj v osobnom živote a môže to mať pozitívny vplyv na veľa vecí, napríklad aj na zdravie,“ vysvetľuje Emilio.

Dodáva, že sú rôzne školy kung-fu a každá postupuje pri práci trochu inak. „My na začiatku len stojíme vystretí, sústredíme sa na polohu tela, končatín a na dýchanie. Spočiatku to vôbec nie je ľahké zvládnuť, ľudia sa rôzne ošívajú. Všetci však musíme na sebe pracovať. Dôležité ale je učiť sa pod dohľadom dobrého majstra. Pretože poznám veľa ľudí, ktorí cvičia kung-fu, tai-čchi alebo iný druh bojového umenia a prídu s tým, že ich bolí koleno či chrbát. Môže za tým byť buď chyba učiteľa, ktorý ich zle vedie alebo jednoducho nesprávne robia niektoré pohyby. Chcel by som upozorniť aj na časté nedorozumenie – v súčasnosti je už o kung-fu známe, že nám pomáha byť fit, no kung-fu v žiadnom prípade nie je o fitness alebo gymnastike.“

Emilio niekoľkokrát zdôrazní, že kung-fu je pre každého, mužov, ženy aj deti, nie je však pre tých, ktorí hľadajú rýchlu cestu. Je to totiž neustála práca na sebe.

### ŽIVOTODARNÁ ENERGIA

Keďže kung-fu vychádza z čínskych tradícií, pracuje aj so životodarnou energiou čchi. Tá by mala voľne prúdiť po celom tele bez blokov a prekážok a oksyličovať ho.

„Západný svet vníma všetko veľmi rozdelené – toto je tréning, toto je medicína, toto je duchovné. Keď máme zdravotný problém, ideme k lekárovi, ktorý pravdepodobne nevie nič o zdravom tréningu a pozrie sa len na nejakú časť tela. Keď potrebujeme pracovať na svojom duchovnom rozvoji, tak ideme za niekým, kto sa venuje len duši, ale pravdepodobne nemá dostatočné poznatky z medicíny. Avšak východný svet to má všetko prepojené. To, čo sa považuje za poklad šaolínskeho kung-fu, sa volá Chan Wu Yí, pričom Chan je zenbudhizmus, Wu je kung-fu a Yí je zdravie. Cez hľadanie pokoja, ktoré prináleží zenbudhizmu, môžeme správne praktizovať kung-fu. S vnútorným pokojom a správnym cvičením kung-fu môžeme nadobudnúť pevné zdravie,“ vysvetľuje Emilio.

Ako takýto celostný prístup zvládajú deti? Podľa Emíliu každé dieťa je iné a podľa toho



### UČIŤ SA TREBA CELÝ ŽIVOT

Ako dlho musí človek cvičiť bojové umenie, aby si mohol povedať, že už ho ovláda? Emilio sa len zasmieja. Vie totiž, že toto je práca na celý život. „Každý rok sa vraciam do Číny a venujem sa tam len cvičeniu. A vždy sa naučím aj niečo nové. Zároveň je to ale veľmi dôležitý čas pre mňa, keď nerobím nič iné, len cvičím a sústredím sa na kung-fu. Vstávam o pol piatej ráno, celý deň mám tréning, neustále opakujem cvičenia. Človek sa musí učiť po celý život.“

Dodáva, že kedysi chodieval do Číny na štyri mesiace, no odkedy sa mu narodil syn, chodievala preč od rodiny len na mesiac. A teraz bráva so sebou už aj staršie deti svojej slovenskej manželky.

Na Slovensko prišiel Emilio pred desiatimi rokmi. Jeho vtedajší majster zo Sieny tu už v tom čase mal nejakých študentov, ktorí sa zaujímali o kung-fu a potrebovali učiteľa. Emilio si preto povedal, že to skúsi. Otvoril školu Chan Quan kung-fu v Bratislave aj v Stupave, vedie skupinové aj súkromné tréningy a okrem toho pracuje napríklad aj s tenistami, ktorým pomáha so strečingom, uvoľnením a kompenzačnými tréningami, keďže tenis je jednostranný šport a potrebujú niečo na vyrovnanie.

Emilio sa oženil so Slovenkou, ktorá mala z predchádzajúceho vzťahu tri deti a štvrté majú spoločné. Najstaršieho, pätnásťročného syna už vzal so sebou aj do Číny, teraz je rad na 12-ročnej dcére, jednej z dvojčiat, ktoré tiež cvičia kung-fu. A raz ho isto bude cvičiť aj ten najmladší, trojročný. Kung-fu je totiž nielen bojové umenie, ale aj zdravý životný štýl. Podporuje samouzdravovací proces tela, prúdenie energie a oxygénáciu každej bunky.

pre čínske bojové umenie názov kung-fu a tak sa to zaužívalo.

Centrom bojových umení bol v starej Číne šaolinský kláštor. Je to budhistický kláštor, ktorý založil indický mních Batuo v roku 477 po Kristovi. Vzťahy medzi šaolinským kláštorom a vládnucou silou boli rôzne: niekedy bol kláštor podporovaný a zvelaďovaný, v iných obdobiach histórie bol potláčaný alebo nemilosrdne vydrancovaný. Našťastie, nejaká časť z majstrovských vedomostí sa prenášala cez generácie a dostala sa až k nám.

Emilio učí práve kung-fu šaolinskej školy. Ako hovorí, šaolinskí mnísi rozvíjali veľa techník, no vo všeobecnosti šaolinská škola predstavuje tzv. severný štýl. V kung-fu je totiž veľký rozdiel medzi severným a južným štýlom. „Severný štýl sa sústreďuje na boj z diaľky – používajú sa viac nohy. Južný štýl používa viac ruky a sústreďuje sa na boj zblízka. Potom je rozdiel aj medzi vnútorným, mäkkým štýlom a vonkajším, tvrdým štýlom. Pravda je, že keď je čchi silné, svaly sú efektívne. Tvrdosť a mäkkosť sú ako dve strany mince. Ono je to v podstate tak, ako s jin a jang. Existujú len spolu,“ konštatuje Emilio.

Veľmi dobre si uvedomuje, že pre väčšinu z nás je ťažko predstavitelne spojiť si boj a pokoj. „Môj majster kung-fu mi kedysi hovoril takýto príklad: ‚Predstav si dvoch psov, ktorí sa stretnú a začnú spolu bojovať. Štekajú, vrčia, skáču do seba, je tam veľký chaos. Pritom im v skutočnosti ani nejde o to, aby sa navzájom zabili, len si potvrdia postavenie v hierarchii a vyznačia svoje územie. No cítiš tam adrenalín, bojovú atmosféru. No a potom si predstav tigra, ako loví. Je tam pokoj, ticho, prikráda sa, len zrazu skočí a je koniec. My hľadáme tento prístup.“

k nim aj pristupuje. „Cvičím s deťmi už od štyroch rokov, hoci tí najmenší sa niekedy ešte nevedia sústrediť. No niektoré deti to už aj v tomto veku vedia brať seriózne, iné sa ešte potrebujú skôr vybehať. Lepšie je to, keď už začínajú chodiť do školy, vtedy sú sústredenejšie. Malé deti síce veľa nerozumejú, ale nasaňujú veci ako špongia. Ukážem im, čo robíť a ony to urobia. Zhruba od 8 rokov už začíname viac s technikou a výučba je serióznejšia. Dnešné deti nemajú dobré zvyky – veľa sedia, nestravujú sa dobre, a preto už ako osemročné majú často problémy s telom. Čiže tam musíme pracovať aj terapeuticky.“

Práve kung-fu na rozdiel od mnohých športov pomáha rovnomerne posilňovať všetky svaly a tak rozvíjať telo. Zároveň učí vedome uvoľňovať tie svaly, ktoré z nejakého dôvodu zaťažujeme viac a je tam svalové napätie. Keď sa zlepši držanie tela a naučíme sa správne dýchať, telo sa rovnomerne oxygénuje.

„Ľudia sú dnes unavení, pociťujú veľký tlak a stres, a tak hľadajú nejaké cvičenie, ktoré im ho pomôže vybiť. Ale keď v sebe dlhodobo akumulujú stres a energiu a všetko dáš následne vo fitnes zo seba von, tak čo ti zostane? Nič. Kung-fu je v tomto iné. Harmonizuje telo iným spôsobom, vďaka dýchaniu a uvoľňovaniu,“ hovorí Emilio.

### MÄKKÝ A TVRDÝ ŠTÝL

Možno neviete, ale tradičné slovo pre čínske bojové umenie, ktoré dnes nazývame kung-fu, je v skutočnosti wu-shu. Kung-fu znamená široké spektrum zručností, ktoré získame tvrdou prácou a nemusí to byť len bojové umenie. Avšak západný svet si jednoducho vybral

Ako hovorí Emilio, ak chcete ovládať kung-fu dobre, aj jeden štýl je veľa pre jeden život. „Kedysi mali ľudia len jedného majstra a nehládali nič nové. Je to problém hlavy, keď stále hľadá niečo nové,“ usmieje sa.

„Pre nás je ťažké brať kung-fu ako jeden balík, v ktorom je všetko – boj, duchovno aj zdravie. Kung-fu nie je mágia, je to tvrdá práca, na ktorú sa treba plne sústrediť,“ zdôrazňuje Emilio. A dodáva: „Nie je dobré, keď niečo silno chceš – to nepomáha. Namiesto toho radšej len cvič, to ti dá viac. Nesústred' sa na to, čo chceš dosiahnuť, teraz sa sústreď na prácu a keď budeš dobrý, cieľ sa dostaví.“



## KUNG-FU AKO ANTIDEPRESÍVUM?

**Bojové umenie kung-fu učarovalo aj psychologičke a bodypsychoterapeutke Mgr. Denise Maderovej. Priviedol ju k nemu jej trinásťročný syn, ktorý cvičí kung-fu už päť rokov.**

Ako hovorí, zaujal ju prirodzený pohyb a prirodzené cítenie, prepojenie dychu spolu s pohybmi tela, ako aj to, že sa nevyužíva princíp sily, ale pri cvičení sa hľadá rovnováha medzi silou a slabosťou. Hoci sa venuje aj tancu a kreatívnemu pohybu, kung-fu považuje za prínos aj pre svoju psychoterapeutickú aktivitu, v ktorej pracuje s ľuďmi prevažne prostredníctvom práce s telom.

„Kung-fu má úžasnú filozofiu rovnováhy. Pomôže vám uvoľniť vnútorné emočné bloky a napätie. Naučíte sa precítiť svoje telo, rozumieť jeho procesom, ako aj vedome správne dýchať a tak ho správne regulovať. Všetko sa deje pritom pre telo prirodzeným pohybom. Ten je dôležitý najmä na získanie väčšej stability a istoty, na spevnenie vonkajších aj vnútorných svalov. Pretože sedavé zamestnania a mnohé profesie naše telo deformujú, takto sa zbaví nerovnováhy. Keď je naše telo v nerovnováhe, môžu vzniknúť somatické, aj rôzne psychické problémy, ako napríklad strachy, úzkosti či pocity napätia. Kung-fu nás môže zharmonizovať. Okrem toho dodáva sebavedomie, vnútornú silu a istotu. Mnoho ľudí má nejaký pomenovaný problém a chodí na terapie k psychológom, čo je fajn, ale ťažko tam budú chodiť celý život. No ak začnú na sebe viac pracovať a začnú sa hýbať, napríklad aj prostredníctvom bojových umení a šaolinského kung-fu, po čase zistia, že im to pomohlo aj so psychickými problémami. Človek môže na sebe pracovať po celý život. Nemusí mať cieľ byť veľký bojovník. Stačí, že sa chce udržať v zdravej kondícii. Keď je telo správne okysličené, podporí sa v tele aj hormonálna rovnováha, ako napríklad tvorba sérotonínu, teda hormónu šťastia, vyplavujú sa do tela endorfíny. Je to dobré antidepresívum,“ hovorí Mgr. Maderová.

Podľa jej slov, je tiež známe, že kung-fu pomáha aj pri bolestiach kĺbov, hlavy či chrbtice, rovnako ako aj pri zdravotných ťažkostiach, ktoré sú psychicky podmienené. „Netvrdím, že každý by mal cvičiť kung-fu, ale určite by mal každý venovať pozornosť aj svojmu telu a nájsť si niečo, čo mu vyhovuje. Možno to pre niekoho bude joga, beh či tanec, ale kung-fu je tiež jednou z možností.“

Monika Bothová