

Fang Ning – Tai chi chuan kung-fu



Fang Ning – Tai chi chuan kung-fu

do angličtiny přeložil Mistr Vincent Chu. do češtiny Karel Nuhlíček

Mezi příznivci bojových umění jsou běžné diskuse o úrovni jejich dovedností. Stejně je to i s těmi, co cvičí Tai chi chuan. Setkali jsme se s tím, jak v souboji starší porazil mladšího nebo jsme slyšeli od našich učitelů a četli v literatuře, že kung-fu členů rodiny Yang bylo tak dobré, že poráželi cvičence vnějších stylů bez sebemenších problémů. Když starší porazí mladšího říkáme, že kung-fu mladšího není tak dobré jako toho staršího. Možná že vás zajímá, jak se dají v tai chi chuan měřit dovednosti kung-fu. Poskytnu vám, jak měřit rozdílné úrovně kung-fu v tai chi chuan, tak jak tomu rozumím já díky šedesátiletým praktickým zkušenostem

Tai chi chuan kung-fu se dělí do deseti úrovní. První tři jsou nízké úrovně nebo jak někteří uvádějí jde o úrovně "otvírání dveří". Zde tedy začíná cesta při tréninku Tai chi chuan. Když student dosáhne třetí úrovně, považuje se to za otevření tréninkových dveří. Čtvrtá až šestá úroveň se nazývá střední nebo také "otevři dveře a vejdi do místnosti". Říká se tomu tak, protože cvičenec už není začátečník a instrukce jsou mu předávány odděleně. V sedmé úrovni se ze studenta stává mistr. Osmá až desátá úroveň jsou nejvyšší a říká se jim "dosažení špičky a vrcholu" Osmá úroveň znamená, že dosáhl špičky ale ne vrcholu. Během celé historie tai chi chuan bylo těch, co dosáhli osmé úrovně velice málo. Ti, co tuto úroveň dosáhli museli strávit desítky let vytrvalým cvičením. V dnešní době každý, kdo dosáhne osmé úrovně a bude ochoten své znalosti předvést na veřejnosti, tak bude známý nejen v Číně, ale i na celém světě.

Dále o těchto deseti úrovních v tai chi chuan kung-fu více podrobně. Je všeobecně známo, že tai chi chuan je vnitřní bojové umění založené na filosofii YIN-YANG (což je měkkost doprovázená tvrdostí). Trénink tai chi chuan má změnit tělo strnulé a tuhé na měkké a uvolněné a toto měkké a pevné tělo na pevné a tvrdé jako ocel. Podle klasických textů člověk musí nejprve přijít na jednoduché věci a pak se pokoušet porozumět významu JING (vnitřní síle). Jak začne cvičenec rozumět významu JING začne se rozvíjet i jeho duševní osvěta. Jednoduchými věcmi klasické texty mluví systém přeměny tuhého a strnulého těla na měkké a uvolněné pomocí push hands (tui-shou) a znalosti tohoto systému se také říká "otvírání dveří" kung-fu. Učí se ústním podáním. Je zřejmé, že pokud někdo cvičí tai chi chuan jen pro zdraví tak tui-shou nepotřebuje. Avšak jestliže cvičí tai chi jako bojové umění tak musí tui-shou cvičit. Jinak ať neuvažuje o tom, že by dveře otevřel. Pomocí tui-shou cvičenec pokračuje pomalu v pochopení významu JING. Existují první tři úrovně kung-fu v tai chi chuan. Z hlediska cvičení tui-shou spočívají tyto úrovně kung-fu na přijetí a využití nebo neutralizaci energie protivníka. Podle klasických textů je kruh při ústupu lehčí než kruh při postupu. Prvním třem úrovním se také říká kruh ústupu. Na první úrovni se většina pohybu děje na základě strnulé a tuhé energie a velice málo na uvolněné energii. Ve druhé úrovni se ve všech pohybech zvyšuje podíl uvolněné energie a snižuje podíl tuhé energie. To je výsledek postupného chápání systému cvičení tui-shou a seznamování se s protivníkovou energií a jeho pohyby. Ve třetí úrovni jsou téměř všechny pohyby řízeny uvolněnou energií a cvičenec začíná chápat význam JING. Nyní tomu ještě nerozumí a neví, co je to JING, ale je schopný kruhovými pohyby neutralizovat přicházející energii.

Během těchto prvních tří úrovní se ze začátečníka stává znalec systému kruhu a tyto kruhové principy využívá při zachycení a následování přicházející energie. Jakmile cvičenec porozumí jak využít tento kruhový princip pro ústup začíná chápat co je to JING.

Čtvrtá až šestá úroveň kung-fu se zabývá kruhem při pohybu vpřed. Proto se tento trénink také nazývá trénink dopředného kruhu. Když mluvíme o dopředném kruhu, tak to není jen jednoduchá odpověď po ústupu. Je to proces ústupu kdy naše uvolněná energie splyne zcela s protivníkovou energií a díky tomu jsme nuceni postoupit. V této situaci tvůj postup zastráší protivníka a může způsobit, že ztratí rovnováhu a bude poražen. Tvůj útočný postup může být úder a právě tak fa-jing (uvolnění energie) a pošle protivníka do vzduchu. V této chvíli student začíná rozvíjet techniky fa-jing nebo krátký fa-jing. Takže pokud cvičenec tyto techniky fa-jing neovládá nemůže uvažovat o tom, že dosáhl čtvrté úrovně a tedy do dveří ještě nevstoupil.

Trénink ve čtvrté až šesté úrovni kung-fu spočívá na spojení všech pohyblivých částí těla a začínají se formovat pevné části. Od krátkých fa-jing technik se přechází k niterným technikám fa-jing. Běžní lidé normálně své ruce stahují 30 až 60 cm, aby akumulovali sílu a potom udeří dopředu. Tomu se říká dlouhý fa-jing. Ten kdo dosáhne čtvrté úrovně nepotřebuje stahovat ruce. Na této úrovni použití techniky fa-jing pošle protivníka do vzduchu. Toto je znamení, že cvičenec otevřel dveře a vstupuje do místnosti. Nyní cvičenec cítí, že jeho ruce a nohy jsou silnější a zakořeněné. Po dosažení čtvrté a vyšší úrovně se cvičenec ocitá v citlivém bodě. Klasické texty říkají, že jeden den praxe znamená jeden den zkušeností. Taky je to období kdy cvičenec otevřel dveře a vešel do místnosti. Klasické texty uvádějí, že se jedná o období "neodpočívej a cvič". Aby bylo učení správné uvádí se v klasických textech, že musíme začít se cvičením za pomoci ústního předávání zkušeností. Po dosažení čtvrté úrovně student završil ústní předávání. I když teď nebude student cvičit tui-shou, může zlepšovat své tai chi chuan kung-fu cvičením sestavy. Samozřejmě, že s vedením instruktora je studentův pokrok o to větší.

Po dosažení šesté úrovně student vstoupil do místnosti a rozumí tomu, co ví. A nyní začíná rozumět jak nechat druhého jít a následovat energii protivníka a používat energii způsobem jakým chce. Z hlediska mé šedesátileté praxe je sedmá úroveň ta klíčová, od které se pokračuje od středního k vyššímu přechodnému stadiu kung-fu. Je to stadium, kdy pro řízení všech pohybů využíváme mysl, a to jakýmkoliv způsobem chceme. S dokončením tohoto stupně student zároveň dokončil dopředný kruh. Dalším krokem je žádný kruh. Student propracovává krátký fa-jing na techniku fa-jing malých částí. Nyní zjišťujeme, že tělo je vláčné a každá část těla je pevná. V každou částí těla můžeme provést přijetí a využití a každá část může udělat fa-jing. Tudíž nezáleží na tom, kterou částí těla jsme v kontaktu s protivníkem, zrovna ta udeří protivníka.

Z hlediska tui-sho, první tři úrovně se zabývají vnějším kruhem přijetí a využití energie zatímco čtvrtá a pátá úroveň vnitřním kruhem. V šesté úrovni se využívá k přijetí a využití i tělo. To znamená, že usměřujeme protivníkovu energii blízko k tělu a pak využijeme. Této technice říkáme “přebírání zrna” V sedmé úrovni není kruhový úder. Namísto tří způsobů přijetí a využití energie jak byly popsány výše, můžeme vést protivníkovu energii blízko k tělu a odpovědět úderem bez stažení. Této technice se říká “bodový úder”. Teď už nelze sledovat pohyby rukou, protože když se ruce jen dotknou je z toho úder. Když ruce k sobě ulpí, je to také úder. V místě kontaktu je současně úder a fa-jing a může být současně měkký a pevný nebo tam může být přijetí a využití nebo fa-jing. Lze říct že je to měkké ale také pevné.

V Osmé až desáté úrovni se jedná o pokročilé kung-fu v tai chi chuan. Protože jsem ještě této úrovně nedosáhl, nemůžu popsat co to je. Z toho co jsem slyšel od mého učitele a podle šedesátiletých praktických zkušeností, po dosažení této úrovně každý může provádět podivuhodné věci. V klasických textech se o tomto zmiňují když říkají “protivník mě nezná, ale já ho znám”. Tělo je tak citlivé, že nemůžete na něj položit prýtko, moucha nebo komár nemůže na něm dosednout. Když protivník jeho tělo zasáhne je už zraněný a letí zpátky. Ale změna není znatelná. Jakýkoliv pohyb může způsobit protivníkovi zranění a krvácení. Samozřejmě, že v tréninku bojových umění není taková věc jako konečný stav. Čím více cvičení tím lepší úroveň dovedností. Tato úroveň je nekonečná. Bojovníci tai chi chuan minulosti i současnosti dosáhli takových dovedností, o kterých si většina lidí myslí, že to není v lidských silách.