

O tréninku Zhan Zhuang



O tréninku Zhan Zhuang

Vincent Chu (přeložil Jakub Lepš)

Cvičení Zhan Zhuang (cvičení ve stoji) je důležitou složkou vnitřních bojových umění. Cílem cvičení Zhan Zhuang je zlepšit stav fyziologických orgánů. Toto sólové cvičení posiluje kosti, zlepšuje koordinaci při kontrakci a rozvíjí všechny svalové skupiny, v důsledku čehož budou všechny pohyby plné síly, úspornější spotřeba kyslíku zabrání únavě a silnější nervová soustava umožní, aby všechny pohyby vycházely z jednoho středu a všechny bojové reakce se staly přirozenými reflexy. Pokud máme mít při cvičení Zhan Zhuangu správnou pozici, váha musí být rovnoměrně rozdělena na obě nohy tak, abychom se v pozici cítili příjemně a uvolněně, což umožní, aby se mohl záměr [mysl] projevit a pracovat. Zhan Zhuang funguje skrze aplikaci následujícího konceptu: záměr [mysl] je nadřazen fyzické síle za účelem zlepšení/posílení všech fyziologických orgánů a jejich funkcí. V současnosti existuje mnoho publikací, které potvrzují, že mentální stav člověka je přímo ovlivňován fyzickým tělem. Při cvičení Zhan Zhuang používáme mysl k tréninku našeho těla.

Ačkoliv z hlediska fyzického je stání v pozici zcela nehybné, záměr [mysl] pracuje uvnitř těla velmi intenzivně, aby došlo k harmonizaci všech fyziologických orgánů s danou pozicí, a to tak, že všechny části těla se podílí na udržení této statické pozice. Ve cvičení Zhan Zhuang existují tři fáze vztahující se k vysokým nárokům, které vyžaduje bojové umění: uvědomění [poznávání], harmonie a aplikace.

1. Uvědomění

V této fázi je záměr [mysl] soustředěn na správné postavení těla, a to tak, aby bylo dosaženo maximální míry tréninku fyzické a mentální kondice. Většina lidí pociťuje již po první minutě nehybného stání obtíže, např. fyzické nepohodlí, pochybnosti v mysli a problémy s dechem [dýchavičnost]. V takovéto situaci je potřebné začít rozvíjet jiné formy záměru [mysli] za účelem snížení fyzické bolesti, získání důvěry a radosti. Jednou z běžných metod k dosažení koncentrace a odstranění obtíží je představování si, že při stání se před námi nachází zcela klidné a pokojné prostředí. Když zvládneme stát v pozici po dobu 15 minut bez jakýchkoliv problémů, můžeme přejít k dalšímu stupni.

2. Harmonie

V této fázi je záměr [mysl] upřen na soudržnost těla, k čemuž využíváme tzv. Metodu opozice. Silný úder - a to jakýkoliv bojový úder - je vždy spojen s celým tělem. Čím lepší je toto propojení [těla a úderu], tím větší je síla v daném úderu a tím menší je pravděpodobnost fyzického zranění. V této fázi si při cvičení Zhan Zhuangu představujeme, že všechny svaly a jejich části, které se nacházejí v našem těle, se uvolňují a napínají; výsledkem je, že svaly natahují sílu odshora a odspodu, zleva a zprava, zepředu a zezadu, ze všech směrů. Když dokážeme stát takto v pozici po dobu 10 minut, aniž bychom se unavili, můžeme přejít k dalšímu kroku.

3. Aplikace

V této fázi je záměr [mysl] zaměřen na bojovou aplikaci. Jedna z charakteristik bojových umění říká, že jsou dynamická. Z toho vyplývá, že aby techniky bojových umění byly efektivní, jsou vždy spojeny s fyzickým pohybem. Při praxi bychom si měli představovat, že protivník útočí z určitého směru a my musíme mobilizovat celé tělo jak zevnitř, tak zvenčí, shora a zdola, zleva a zprava, zepředu a zezadu, abychom zneutralizovali danou hrozbu. Protože je obtížné koordinovat fyzický pohyb a kreativitu záměru [mysli], můžeme získat lepší kontrolu, jestliže začneme s pomalejším pohybem a jednodušším pojetím záměru [mysli].

Později, až budeme při cvičení Zhan Zhuangu používat silnější záměr a rychlejší fyzické pohyby, zjistíme, že máme více síly a schopnosti ji uvolňovat skrze fyzický pohyb. Je jen málo stylů bojových umění, které používají tuto metodu – Fa Jing holýma rukama – pro rozvíjení síly. Jedním z důvodů je nebezpečí fyzického zranění, pokud není pohyb prováděn zcela správně. Proto tato metoda není vhodná pro začátečníky, ale je doporučována zkušenějším jedincům. Pro začátečníka je lepší metodou, když použije hůl či kopí.

Výsledky [tímto způsobem vedeného] tréninku Zhan Zhuang jsou úžasné. Nicméně bychom neměli podléhat sebeklamu. Žádná zkratka neexistuje, je nutné začít od prvního stupně. Teprve po zvládnutí tohoto prvního stupně je možné přejít k druhému a poté třetímu stupni. Vysoký dům začíná pevnými základy.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:15