

Trénink vnitřního WT

Na mém Twitteru ode mě mnozí chtějí v několika větách slyšet, „jak se liší trénink ‘vnitřního’ a ‘vnějšího’ WT“ a jestli se „tím také dá bojovat“. Skutečně k tomu nestačí 140 znaků, proto bych se chtěl tématu věnovat podrobněji zde ve WingTsunWeltu.







Před nedávnem se mě jeden můj příznivec na Twitteru zeptal, zda je vnitřní WT „také taková hloupost jako pochybné Kyusho styly z Youtube, kde jeden šarlatán porazí hromadu svých hysterických příznivců, aniž by se jich vůbec dotknul nebo je přinejmenším knokautoval natuknutím do vitálních bodů.“ K druhé části otázky se raději nebudu vyjadřovat. Takové styly se nacházejí na mezinárodním

trhu s bojovým uměním, aby si našly svoje důvěřivé (pověřivé) publikum. K tomu jenom tolik: vnitřní WT nemá s něčím takovým vůbec co dočinění. Jako systém, následující tradici Čchanu (zenu), se orientuje podle skutečnosti, tedy podle věcí, které jsou skutečné. Dovolte mi tedy raději mluvit o tréninku vnitřního WT.

I když umístíme **všímavost, koncentraci, bdělost** a vědomí na úplný začátek našeho seznamu nezbytných požadavků na profil vnitřního WT, trénujeme vždy s vlastním tělem. Tělo člověka praktikujícího inner WingTsun (*internalista*) je stejné jako toho, kdo praktikuje vnější WingTsun (*externalista*). Také pohyby, které používají v tréninku nebo při boji, se na pohled liší jen pramálo. Čím se tedy liší vnitřní WT, v čem spočívá ten zásadní rozdíl?

Vnitřní WT začíná- ne tedy hned zpočátku- s cvičeními a pohyby, které mají laika uvést do spojení s bojem. Cvičenec začíná v **první fázi** sám se sebou a poznává své **tělo** (hardware) s jeho přirozenými hranice a funkcemi. Začíná stáním s lehkostí, s vyváženou **rovnováhou**, aniž by musel zapojovat svaly nutné pro pohyb nebo ty, jež jsou zodpovědné za vzpřímený postoj těla. Z této schopnosti vyplývá stav **uvolnění**. Uvolněnost chápeme ve významovém smyslu tak, jak ho definuje můj mentor a přítel prof. **Tiwald**, tedy nikoliv jako ochablost bez napětí.

Rovnováha není stav, nýbrž neustálá aktivita, která způsobuje uvolnění. Pak pracujeme na **koordinaci a jednotě těla**, aby se nepohybovaly izolované části těla (např. jako je ve vnějším WingTsun běžně- paže), nýbrž **všechny** části těla dohromady, i když se třeba pohybuje jen jedna ruka. Pokud se jedná o nějaký úder, podílí se na něm všechny natahovače těla. Pokud jde o tah, podílí se na něm všechny ohybače. Při všem používáme onen nejvyšší asijský princip jin/jang. Při všem, cto činíme, dosahujeme vyváženosti. Pokud paže udeří dopředu, jde tělo dozadu. Pokud je stáhneme dozadu, jde tělo dopředu. V úderu je tah, v tahu je úder.

Každé dopředu má svoje dozadu, doleva své doprava, nahoru své dolů. Vše má těchto šest směrů.

A jako v přírodě, kterou následujeme, není **nic zcela přímé**. Ani to, co jako přímé *vypadá*, např. úder, přímé není.



Vnímáme sami sebe jako bytost pohybující se časem a prostorem a v každém okamžiku můžeme říct, kde se zrovna nalézáme – v které rovině a v které části **kruhu**, jež pohybem následujeme.

Od začátku provádíme trénink, v Číně známý několik tisíciletí, ale moderní západní medicínou a sportovní vědou byl teprve teď objeven a pojmenován jako **trénink fascií**.

Tento začátečnický trénink, kde jde o „**sjednocení sama se sebou**“, tedy o **strukturu**, není až tak zcela osamělý. Již brzy se cvičí s tréninkovým partnerem. Ale nikoliv proto, abychom s ním bojovali. Tak daleko ještě (dlouho) nejsme!

Místo toho nám slouží partner a střídavě i my jemu jako živoucí objekt, na kterém **poznáváme** přírodní zákony platící pro tělo. „*Poznat*“ (jaké jsou věci doopravdy...) - nesmírně významné slovo, které je programem vnitřního WT i obecně všemožných umění následujících školu Čchanu (zenu). Pokud to bereme vážně, což my chceme, nejde o učení (a také ne o trénink, drilování a podmiňování), nýbrž o „poznání, jaké věci opravdu jsou, jaká je povaha člověka“. Myslím to zcela reálně a konkrétně. To člověk nemusí a nemůže cvičit, jen vidět, ale (nejen) očima. Člověk to musí **vědomě** činit a poznávat. Abychom to dokázali, abychom mohli být delší dobu ve stavu koncentrace a všímavosti, je **nutná obrovská energie**, která se sama vyvine všímavou činností.

Všímavost (*mindfulness*) je prostředek, popř. činnost, která pomalu utváří nutné vědomí (*awareness*). Takové cvičení, které jak právě řečeno není cvičením v běžném slova smyslu, které tudíž nemá za cíl něco stále opakovat a nadřilovat si, je velmi únavné. Nikoliv pro svaly - **hlava je vyčerpaná** a člověku by poté jen spal a spal. Pokud by tam nebyly ty **ohromující aha-efekty**, svádějící začít věřit v magii, ačkoliv spočívají v **jednoduché biomechanice** a **energetice**.

Tato první fáze by se mohla nazývat **trénink formy**, jelikož nás sama přivede

do potřebné „formy“, takže jsme pro protivníka „ve formě“. Většina stylů chce takového dostání se do formy dosáhnout tradičně cvičením forem a částečně i partnerských forem. Lze to tak dělat. Ale jelikož byly staré formy vystavené tolika změnám a ředěním, chybí jim často stejně jako některým tradičním náboženstvím jejich životní síla. Jejich účinnost se změnila v prázdný rituál, v bezduchý obal, v rutinu. Proto jsme se pro vnitřní WT vrátili o několik století, ba i tisíciletí zpátky k pra-WingTsun, k jeho účinným principům. Odtamtud pochází „cvičení“, která necvičíme a neučíme se, nýbrž která nám pomůžou rozpoznat **podstatu věci**. Pod „podstatou věci“ se rozumí zcela konkrétně to, jak se lze bez námahy pohybovat časem a prostorem a vypořádat se se silami působícími na nás z okolí. Pokud umíme zachovat svoji strukturu při těchto krátkých cvičeních a máme stále zapnutý energetický „**proud Jin/Jang**“, pak teprve dávají dlouhé tradiční formy smysl, jelikož vyžadují a podporují zapnutí proudu energie na déle než jen na pár krátkých sekund. Samozřejmě, že aby takové cvičení přineslo své ovoce, musí se provádět bedlivě a **pomal**u.

Poté, co jsme pomocí **osmi** sólových a **osmi partnerských** cvičení vybudovali svoji strukturu, „*sjednotili se sami se sebou*“ a vyvinuli tzv. „**vnitřní stroj**“, tedy to, co prof. **Tiwald** podle prof. **Fregeho** označuje „**funkcí**“ (v jiném, než běžném slova smyslu), jsme připraveni získávat další zkušenosti a poznání, tentokrát s partnerem, který slouží jako protivník.

Této **2.fázi** se říká „**sjednocení se s protivníkem**“, což ale ještě dlouho neznamená, že budeme sdílet společně těžiště!

Jak se dá od WT očekávat, prostředkem k tomu je **ChiSao**. Odlišuje se ovšem v rozhodujících bodech od obvyklého ChiSaa: ChiSao vnitřního WT se provádí s vysokou koncentrací a bdělostí. To znamená ne instinktivně, ne rutinně, ne jako reakce a ne jako reflex.

Při pohledu zvenčí působí **pohyby kulatěji**. Pocitově jsou silnější, protože

pochází vždy z trupu, nikoliv z paží. Paže a **ruce pouze přenáší sílu trupu**.

Pohyb probíhá na **všech třech rovinách** a nikoliv především na sagitální rovině obvyklého WingTsun. **Obrat** není hlavně přenášení váhy, ale skutečná torze (otočení). **Váha** už není hlavně na zadní noze, protože my nechceme jenom kopat a dělat přímé údery, nýbrž chceme být připraveni i na zápasníky a grappling atd.

Nepřemýšlíme už (pokud jsme to kdy vůbec dělali) v pojmech jako je kladení odporu a podvození se, nýbrž např. v napínání a uvolňování určitých svalů a fascií. Naše **energie je celou dobu zapnutá**. Neexistuje obvyklé „*zapnout-vypnout, zapnout-vypnout*“ a tlak je stejnoměrný.

Náš **obraný štít** je větší a nemá díry. Akce protivníka již **předem znemožníme** tím, že mu pro ně vůbec nenabídeme podmínky. Tím se stane **vnitřní WingTsun uvolněnější a suverénnější** a člověk si může dovolit vzdát se agresivity a stále rychlejších útoků jako způsobu obrany.

Jsme přesvědčeni, že skrze tzv. vnitřní transformaci se naši žáci stanou účinnějšími nejen ve všech oblastech bojového umění a samotné sebeobraně, nýbrž že se vyvinou ve zdravějšího, šťastnějšího, celkově sebevědomějšího a tím i „lepšího člověka“, který chce ostatním umožnit to samé.

Proč nazýváme naše vnitřní WT „**vnitřním**“? K tomu je hned několik důvodů:

- **Začíná „zevnitř“** od nás s všímavostí
- Tato **všímavost jde „dovnitř“**, tzn., zaměřuje se především na nás samotné, na správné vyrovnané držení těla, které umožňuje uvolnění
- **Vyučujeme „zevnitř ven“**. Žák se nejdříve učí všimat si sám sebe, stane se svým vlastním měřítkem, které si později vezme s sebou k protivníkovi.
- **Nepohybujeme se od nás ven k protivníkovi**, nýbrž **zůstaneme „uvnitř“** u nás, v naší vlastní sféře.

- Tím protivník nezíská žádný přístup k naší tělesné hmotě, k našemu těžišti, které zůstane „uvnitř“ u nás.
- V ideálním případě používáme síly pouze z našeho „nitra“, z našeho těla vlastního systému. Jinými slovy zřídka používáme tzv. vnější síly, jako je např. váha našeho těla, neodrážíme se od země a kvůli pohyblivosti se zdaleka vzdáme reakční síly země.

Sílu protivníka přijmeme pod úhlem 45° a předáme mu ji přímo pod úhlem 90°.

Abychom vyprodukovali sílu, nemusíme se odrážet nebo se k něčemu ukotvovat. Převezmeme totiž sílu protivníka pomocí našich šlach, takže jsou pohybové svaly volné pro vygenerování síly. Nepřijímáme tedy sílu protivníka svaly. Neklademe odpor ani protivníkovi, ani podlaze. Produkujeme sílu „jinak“: Použijeme sílu vzniklou ze vztahu. Nejdříve ze vztahu sama se sebou a potom mezi mnou (sjednoceným) a protivníkem. Použijeme elastickou tkáň těla. Vyvážíme se podle vlastní struktury. Nevyvažujeme se protiváhou protivníka.

Jsem si vědom, že obzvláště poslední řádky, natolik přehnané, aby zdůraznily svůj význam, mohou u čtenáře způsobit zmatek. Ještě nedokážu vyjádřit podstatu věci jednodušeji, ale pracuji na tom.

Již v roce 1987 v mém starém bestselleru „*O souboji*“ mluvím na straně 244 až 245 o „vnitřních“ a „vnějších“ silách a rozpoznal jsem, že ve WT lze pracovat se silami definovanými ve vztahu ke mně jako „vnitřní“. Dnes již nevycházím ze „společného systému s protivníkem“, nýbrž nejdřív v první fázi výuky z „mého vlastního“ systému. Teprve v druhém kroku může za určitých podmínek proběhnout „splynutí“ mojí sféry s protivníkovou. Proces, který lze nazvat mimo jiné „přivtělením“ se. To je ale hudba budoucnosti, takže budeme nejdřív mluvit o tom, co je již proveditelné.

P. S.: Když mluvím v textu o „žácích“, tak nikoliv o žákovských stupních. Ve skutečnosti se v dnešní době učí



Fotos: André Walther

vnitřní WT především mistrovské stupně a vyšší stupně. Jen tak může vědění plynout shora dolů. Sám se ve skutečnosti nepokládám v tomto procesu vyučování za „učitele“ v běžném slova smyslu. Nevyučuji při vnitřním WT žádné techniky. Podle učení Čchanu neexistuje nic, co by se dalo vyučovat a nic, co naučit. Věci jsou, jaké jsou. Musíme je jenom „poznat“. Můj úkol je na ně „upozornit“ a postarat se o to, aby byly k dispozici **podmínky k poznání principů**.

Zdroj:

Magazin *WING TSUN WELT*, číslo 39 str. 76–81, „*Inneres Training im WT*“

Překlad:

Jitka Vojáčková

Korektura překladu:

Kateřina Holubová

Grafická úprava PDF:

Jiří Fictum