

Čínská bojová umění



O čem jsou čínská bojová umění?

Vincent Chu

Doslovně bojové umění znamená umění válčit. Čínská bojová umění se liší od západních sportů i když se v obou případech jedná o fyzické aktivity. Bojová umění jsou fyzické aktivity, které zahrnují množství dalších aspektů. Bojová umění vyučují schopnostem se bránit, způsobům jak vylepšit svůj charakter, také uměleckou stránku, mystické a filosofické zaměření a bojová umění jsou cvičení na udržení zdraví. Dnes existuje mnoho stylů v čínských bojových umění. Běžně se dělí na vnitřní a vnější systémy. Z hlediska bojových umění je několik věcí, které jsou pro cvičence společné. Některé z těchto věcí jsou:

Ruce a paže.

Ruce a paže jsou v bojových uměních velmi důležité. Používání rukou a paží jako zbraní zahrnuje použití dlaně, pěsti, prstů, paží, loktů a ramen. Některé techniky jsou seký, tlačení, údery, bodání, zaháknutí, zadrápnutí, chytání, sevření atd. Tyto techniky jsou velmi důkladné. Když budeme schopni je všechny aplikovat, pak budeme silní a naše dovednosti budou veliké.

Oči.

Oči jsou důležité při konfrontaci. Očima vidíme cíl a určujeme směr síly od protivníka. Proto se často mezi cvičenci říká, že oči by měly sledovat všechny směry. Pokud se oči dívají pouze dopředu, pak se dostaneme do nevýhodné pozice a naše pohybu bude protivník kontrolovat. Oči jsou také schopny vrhat sílu, která způsobí, že protivník se začne obávat a ustoupí. A také sledování reakcí protivnickových očí, můžeme usoudit na další jeho pohyby.

Tělo

Během boje je tělo nejběžnějším cílem. Proto je nutné trénovat tělo tak, aby bylo schopné odvádět údery otáčením a kroucením. Jestliže tělo správně reaguje, pak každá část těla je schopna protiútku. Tuto schopnost hledají všichni cvičenci bojových umění po celý svůj život.

Pas

Pas je mostem mezi vrškem a spodkem těla. Je zdrojem pohybu a síly. Všechny údery vycházejí z pasu. Takže pokud uvolníme pas, pak celé tělo bude mrštné a hbité.

Práce nohou

Pokud správně používáme nohy, jsme schopni udržet správnou vzdálenost od protivníka. Správný krok může být dopředu s úderem nebo dozadu s obranou. Nezáleží na tom jak manévrujeme, pokud použijeme při protiútku úder založený na práci nohou. Často se mezi cvičenci říká, že pokud provádíme úder bez kroku vpřed zadní nohou, úder je neúčinný. Tady můžeme vidět, jak důležitá je práce nohou.

Odvaha

Mezi cvičenci je známo, že pokud víme, že to dokážeme, máme i odvahu. Jestliže jsme odvážní, tak také dovednosti jsou vyšší. Je to známý fakt, že pokud se setkají dva s vyrovnanými dovednostmi, tak vyhrává ten který má větší odvahu. Tyto dva příklady ukazují jak odvaha je důležitá. Ten, který má odvahu, tak v boji vhodnou příležitost nepropásne.

Zkušenost.

Zkušenost musí zahrnovat jak zkušenost ze cvičení tak i informace o jiných dalších stylech. V Číně existuje množství bojových stylů a každý má své vlastní techniky a charakteristiku. Pokud porozumíme stylu protivníka, jsme schopni správně provést techniku a neutralizovat protivníkův úder a vyhrát.

Qi

Je to energie a síla. Pokud trénujeme qi k posílení těla, tak se zlepšením fyziologických vlastností, také všechny naše pohyby budou rychlé a plné síly. Říká se že při vnitřním tréninku musíme zesilovat qi a při vnějším musíme zesilovat svaly, kosti, šlachy a vazy.

Jin

Jin je vnitřní síla, která se vytváří při spojeném účinku celého těla. Je rozdílná oproti fyzické síle nebo jak Číňané říkají Li. Jin lze kontrolovat a je lze s ní více ublížit než pomocí Li. Li nelze regulovat. Pokud cvičenec mine cíl při úderu pomocí Li, ztrácí rovnováhu a rovněž jej protivník může lépe ovládat. Proto cvičenci čínských bojových umění dávají přednost řízené síle Jin před nekontrolovatelnou silou Li.

Duch

Duch vyjadřuje duševní úroveň cvičence. Záleží na dovednostech a situaci. V boji musíme věřit svému umění a být smělí. Některé styly velmi zdůrazňují duchovní trénink, aby cvičenci dokázali vytvářet mentální tlaky na protivníka.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:17