

Co je to sólový dril



Co je to sólový dril?

Sólový dril je dynamické qigongové cvičení spojující princip Fa Jing s aplikacemi konkrétních pohybů individuální formy tai ji quan. Navazuje na trénink Zhan Zhuang. Smyslem tohoto cvičení je výboj energie nashromážděné cvičením Zhan Zhuang během provádění nějakého tělesného pohybu. Vztah mezi cvičením Zhan Zhuang a cvičením sólového drilu je takový, že trénink Zhan Zhuang je metoda shromažďování síly, aby všechny tělesné orgány zesílily a byly plné energie, a trénink sólového drilu je metoda používaná k uvolnění síly skrze některé z těchto tělesných orgánů. Proto se zkušenější cvičenci obvykle zaměřují na vnitřního a vnějšího cvičení. Pokud se důraz klade pouze na cvičení Zhan Zhuang, nebude cvičenec schopen sílu efektivně vydávat mimo tělo. Pokud se naproti tomu klade důraz pouze na cvičení sólového drilu, není pro výboj dostatek energie. Za roky svého učení jsem to pozoroval u mnoha lidí, kteří sílu měli, ale nevěděli, co s ní. Cvičení Zhan Zhuang i sólového drilu jsou tedy důležité aspekty systému tai ji quan jako bojového umění. Při shromažďování síly cvičením Zhan Zhuang a jejím vypouštění při sólovém drilu je postup totožný jako při pohybu těla ze statického do dynamického stavu, čili jinak řečeno z „wu ji do tai ji.“ Zvládnutí tohoto přechodu je tedy pro všechny cvičence velice důležité, i když obtížné. Vyžaduje zcela určitý typ osobnosti. Podle mé vlastní zkušenosti při tom uspějí disciplinovaní, přesvědčení, inteligentní, trpěliví a vytrvalí lidé. Mimo shromažďování síly cvičení Zhan Zhuang také prospívá tělesnému stavu cvičence. Tuto skutečnost ovšem mnozí cvičenci přehlížejí, dokud se nepustí do fyzicky náročného cvičení sólového drilu. Pokud se člověk při cvičení Zhan Zhuang po několika minutách cítí osvěžený a plný energie, je to znamením, že je připraven začít se sólovým drilem.

Při cvičení sólového drilu by se člověk měl řídit pravidly „raději pomalu než rychle,“ a „raději plynule než kvapně,“ aby tak předešel riziku tělesného poranění. Nejdříve se pracuje s velkými a pomalými pohyby. Později se pracuje s malými rychlými pohyby plnými síly. Pokud se člověk řídí tímto návodem, dokáže porozumět všem přeměnám síly v těle a podle toho může provádět tělesné pohyby.

Cvičení sólového drilu se cvičení Zhan Zhuang podobá v několika významných ohledech.

1) Je velice náročné na tělesnou výdrž a duševní soustředění. Proto by měl každý od počátku počítat s tím, že bude zažívat nejrůznější nepříjemné pocity a nudu.

2) Veškeré pohyby jsou vedeny záměrem a nikoli fyzickou silou. Pokud člověk používá tělesnou sílu, svaly se stáhnou, omezí pružnost těla a brání veškerému oběhu. Pokud ovšem člověk záměr využije k řízení oběhu qi, a ten se pak navenek projeví pohybem těla, nepříjemné pocity zmizí a cvičení může být úspěšné.

Ze začátku není cvičení sólového drilu nic jiného než řada jednoduchých pohybů rukama a nohama. S praktickými zkušenostmi člověk poznává, že síla skrytá v těchto cvičeních nevychází jen z rukou nebo nohou, ale z celého těla. Proto se říká, „Když se pohne vrchní část těla, spodní část těla ji následuje. Když se pohybuje spodní část těla, vrchní část těla ji vede.“

Když člověk cvičí sólový dril, měl by si pozorně všimnout mechaniky každého pohybu. Záměr by měl být s pohybem koordinovaný tak, aby výsledkem byl silný úder. Pohyb by měl být přirozený a nenásilný a svaly, klouby i šlachy by měly zůstat uvolněné. Dráha každého pohybu by zpočátku měla být velká, aby se jednotlivé složky jemně sladily, a později by stejný pohyb měl mít menší běh, aby mohl být rychlý a silný. Čím je pohyb pomalejší, tím lepší je jeho ovládnutí a lze se na něj lépe soustředit. Proto Yang Cheng Fu říkal, že nejdříve se cvičenec snaží o velké a později o malé pohyby.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:10