

Vnitřní a fyzická síla



Vnitřní a fyzická síla

Vincent Chu

Studenti tai ji quan, podobně jako ostatní cvičenci čínských bojových umění, upřednostňují vnitřní sílu nad fyzickou. Co je to vnitřní síla? Co je to fyzická síla? Jak je můžeme rozlišit?

Vnitřní síla je taková, která je ostrá, proniká a je pružná. Při použití zkušeným cvičencem tai ji quan stačí malý pohyb těla a protivník odletí daleko zpět. Tohle je známkou, že cvičenec dosáhl síly jednoho palce. To znamená, že je schopen vybit sílu na velmi krátkou vzdálenost.

Mohli jsme vidět v některých soutěžích v přetlačování, že protivníci spolu bojují dlouho než se rozhodne. Používají fyzickou sílu, když do protivníka strkají. Tím, že fyzická síla je tupá a není schopna pronikat, výsledkem je často konfrontace.

Po dlouhém boji může vyhrát kdokoliv. Tento typ silového boje se pro tai ji quan nedoporučuje.

Vnitřní síla v tai ji quan vzniká jako výsledek spojení celého těla. Natažením těla nebo uvolněnému otevření kloubů, tak aby došlo k napětí šlach a vazů, a tím aby se všechny klouby spojily.

Fyzickou silou se míní síla, kterou jsem zvyklí denně využívat. Spočívá ve stahování a roztahování svalů.

Je zřejmé, že vnitřní síla je v protikladu se silou vnější. Abychom mohli uvolněně otvírat klouby a tím natahovat vazy a šlachy, tak svaly u každého kloubu se musí uvolnit. Jestliže jsou svaly v napětí, je těžké každý kloub uvolněně otevřít a napnout šlachy a vazy. Proto nemůžeme používat zároveň vnitřní i fyzickou sílu. Jestliže používáme fyzickou sílu, nemůžeme rozvíjet sílu vnitřní.

Při tréninku tai ji quan je důležité uvolnit svaly, tak aby se tělo protáhlo. Proto na konci každého pohybu je hlava shora zavěšená, spuštěná ramena, lokty směřující dolů, ohnuté zápěstí, uvolněný hrudník, povytažená záda a páteř rovně. Tyto požadavky jsou nezbytné, aby se dosáhlo uvolněného otevření kloubů. Napnutím šlach a vazů se pak vytváří vnitřní síla. To stejné platí i pro uvolnění síly a tak síla potom může procházet z chodidel nahoru až do rukou.

Samozřejmě víme, že je nemožné, aby celé tělo bylo uvolněné. Třeba to vidíme v některých pohybech v tai ji quan, jako jsou například kopy. Svaly stojné nohy jsou napnuté a tím udržují rovnováhu nebo při uvolnění síly je břicho tuhé a tak síla může jít do rukou.

V současné době existují lidé s názorem, že je v přetlačování je nutná fyzická síla. Věří, že vzpírání činek a jiné typy fyzického cvičení jim vylepší trénink tai ji quan. Tito lidé plně nechápou umění tai ji quan. Síla rozvíjená pomocí vzpírání je založena na stahování a natahování svalů. Je to metoda získávání fyzické síly. To není stejný způsob jak při získávání vnitřní síly při samostatném cvičení s dlouhou tyčkou. Při tomto cvičení jsou svaly na ramenech, rukou a loktech uvolněné, tak aby se klouby uvolněně otevřely a napnuly se šlachy a vazy, čímž se spojí a síla jde přímo z chodidel na konec tyčky. Stejný princip je i u tai ji quan fajin. Proto jsou cvičení s dlouhou tyčkou vhodná pro rozvoj vnitřní síly. Je to součást tréninku tai ji quan po staletí.

Pochopení smyslu vnitřní síly a jak se liší od fyzické síly je nutné k rozvoji správné tréninkové metody.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:18