

Bolí vás chrbát, ničia virózy, bičuje stres? Zle stojíte, kráčate, dýchate. Tradičné čínske bojové umenie vás zachráni a naučí brániť sa. Majster José Luis Serra vám poradí, ktoré sa vám hodí najlepšie.

Španiel José Luis Serra sa dostal k bojovým umeniam v puberte. Filmy s akčným hrdinom Bruceom Leem ho fascinovali natoľko, že sa rozhodol trénovať kung-fu. „V tom čase nebolo v Barcelone jednoduché zohnať majstra bojových umení. Najskôr som skúsil taekwondo, ale nebolo to celkom ono. S kung-fu som nakoniec začal ako devätnásťročný v inštitúte bojových umení v Barcelone.“ V tom istom inštitúte sa stal o desať rokov neskôr inštruktorom. Zdokonaľoval sa v Paríži, Londýne aj v samotnej Číne.

CHORÁ LÁSKA

Do Bratislavy ho zavialo náhodou. „Štyrikrát do roka som viedol seminár taiči vo vašom hlavnom meste. Na jednom z nich som sa zoznámil s Michaelou,“ priznáva lásku, kvôli ktorej ostal na Slovensku a s ktorou sa pred dvomi rokmi oženil. „Keď sme sa zoznámili, bola stále chorá. Každý druhý týždeň bojovala s nejakým prechladnutím alebo s bolesťou chrbta,“ spomína na svoje obavy o jej zdravie.

Foto: LAUREN WITTE/OWA

BOJUJTE za seba



Taiči

Pomalosť a harmónia pohybov, spojená s mentálnou prácou a vyrovnaným dýchaním, majú priaznivé účinky na rovnováhu v organizme. Zlepší sa vám krvný obeh, zníži vysoký krvný tlak, zvýši nízky. Posilníte si ním imunitu, odbúrate stres, zlepšíte činnosť kĺbov a svalov a celkovú fyzickú kondíciu. Veľmi dobré výsledky pri pravidelnom cvičení dosiahnete, ak trpíte artrózou, artritídou, kardiovaskulárnymi ochore-

niami a problémami s chrbticou. Odmenou za cvičenie býva aj dlhovekosť.

Čchi-kung

V porovnaní s taiči je to statickejšie cvičenie. Jeho cieľom je kultivovanie energie, ktoré vám prinesie zdravší život, silnejšie telo a väčšiu psychickú rovnováhu. Dosiahnete ním podobné účinky na zdravie ako pri taiči. Môžu sa však dostaviť rýchlejšie, pretože náročnosť čchi-kungu je nižšia.

Kung-fu

Fyzické cvičenie a dobrý spôsob osobnej obrany. Výcvik sa skladá z viacerých foriem so zbraňami aj bez nich, s protivníkom aj bez neho. Meditáciou v kombinácii s dychovými cvičeniami si upokojíte a uvoľníte myseľ a telo, regenerujete tkanivá a svaly. Dokážete lepšie hospodáriť s kyslíkom, zvýšite kapacitu pľúc, posilíte si odolnosť a trpezlivosť. Poskytne vám výbornú fyzickú kondíciu.

schová do vrečka aj mladšie ročníčky. Upozorňuje na fakt, že ľudia v dnešnom svete nevedia existovať v tichu a chôdzu či státie považujú za samozrejmosť. „Pritom aj pri takýchto úkonoch robia veľmi veľa chýb, ktoré spôsobujú bolesti chrbtice, končatín či hlavy.“

POSTAVÍ VÁS NA NOHY

Tradičné čínske bojové umenie vás môže zbaviť zlých návykov. Začať treba čo najskôr, ale neskoro nie je nikdy. „Najlepšie je, keď cvičiť začnú už malé deti, ale moja svokra má sedemdesiatjeden rokov, a s taiči začala len nedávno.“ Ktoré cvičenie je najvhodnejšie pre vás? Ak ste energický, mladý muž, pravdepodobne siahnete po kung-fu. Ak ste žena, ktorá má blízko k tancu, taiči bude tým pravým. „Každé cvičenie si môžete prispôbiť. Robíte pohyby len potiaľ, pokiaľ vám vaše telo dovoľí.“ Bojové umenie nemusíte zahrnúť ani vtedy, keď vás trápia astma, alergia či parkinson, pomôže vám aj pri kardiovaskulárnych problémoch, artritíde, či pri artróze. „Na moje hodiny začala chodiť päťdesiatnička, ktorá pred rokmi, na svadobnej ceste, utrpela vážny úraz. Celý život sa ledva hýbala, bez pomoci sa nevedela ani postaviť. Po šiestich mesiacoch cvičenia sa dokázala zdvihnúť z pohovky sama, bez manželovej pomoci,“ prezrádza majster.

TELO AJ DUŠA

Vyberte si cvičenie, ktoré je vám blízke. Nehanbite sa vyskúšať viacero, prvá hodina je väčšinou zadarmo. Jednotlivé zostavy cvičenia sú

variabilné. Zapojíte pri ňom najrôznejšie svaly v tele, čo by ste pri iných športoch nedosiahli. Svaly sa zároveň uvoľňujú a spevňujú. Zvýšite si aj pohyblivosť kĺbov. Tá je potrebná na správne držanie tela a rovnováhu. Spočiatku môžete mať kĺby stuhnuté. Ak nie sú mechanicky poškodené, pravidelným cvičením ich možno zregenerovať, aj vo vyššom veku.

Naučíte sa i pravidelne a hlboko dýchať. Dôležitá je koncentrácia mysle na cvičenie, ktorá priaznivo pôsobí na centrálny nervový systém. Tým prináša zlepšenie aj iným systémom a orgánom. „V ľudskom tele je dvanásť párov kanálov čchi, životnej energie. Keď čchi stagnuje v niektorom z nich, funkcia príslušného orgánu je oslabená. Pohyby sú plynulé, nezastavujú sa. Chodidlá sú ako korene stromu. Sila vychádza z tan tienu – zo stredu, z ťažiska tela, prechádza do nôh, odiaľ sa spája cez boky ďalej šíri do rúk, kde sa uvoľňuje. Chodidlá, nohy, boky a ruky tvoria uzavretý, komplexný celok. Pravidelnými pohybmi pri dýchaní a rozpínaním hrudného koša si posilíte krvný obeh a lymfatický systém. Činnosť svalov zabezpečuje spätný tok krvi a potrebný tlak v tepnách, žilách a v srdcovej komore. Dýchanie do bránice zvyšuje kapacitu pľúc,“ vysvetľuje José Luis Serra.

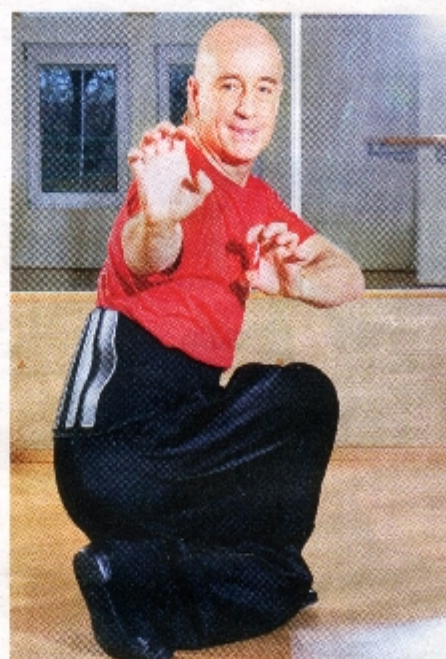
Cvičiť by ste mali dvakrát týždenne pod vedením majstra, v ostatné dni pätnásť minút sami. Hodina a pol vás pri pravidelnom cvičení dvakrát do týždňa vyjde päť eur, do tašky si pribaľte pohodlné tepláky, tričko a tenisky s mäkkou podrážkou. ➤

Zostavy rozvíjajú vaše telo a pracujú aj na vašej psychike. Naučia vás vytrvalosti a sebauvládaniu.

Náročná práca v audítorskej firme sa spájala s hodinami nadčasov a najmä so stresmi, ktoré sa podpísali na zlej kondícii mladej ženy. Aj preto sa prihlásila na hodiny taiči. „Dnes takmer nie je chorá. Taiči pomáha odbúrať stres a uvoľňuje tok energií. Tradičné bojové umenie vás chráni nielen pred súperom, ale najmä pred sebou samým,“ zdôrazňuje päťdesiatročný majster, ktorý svojou kondíciou

Buďte zvierat

Kung-fu je známe predovšetkým ako bojové umenie, pri ktorom sa uplatňujú ručné aj nožné úderové techniky. Pohyby bojovníka pri Kung-fu vychádzajú zo zvierat, ktoré žijú voľne v prírode.



Had

Cvičenie hada je dôležité pre rozvoj energie čchi. V prírode je had pokojné zviera, ale v prípade potreby sa vie pohybovať neuveriteľne rýchlo. Táto rýchlosť vychádza z uvoľnenia. V bojovom umení sa techniky hada robia s otvorenou dlaňou, zvyčajne s prstami smerujúcimi k životne dôležitým bodom. Týmto spôsobom rozvíjate svoju energiu a trénujete zmenu energie z uvoľnenia do prudkej rýchlosti.

Drak

Predstavuje duchovnú a vnútornú silu. Je symbolom neba, jangovej energie. Budhistické spisy hovoria, že drak je tvor, ktorý sa ukazuje iba tým, ktorým chce, a jeho vízie sú určené iba pre ľudí, ktorí dosiahli vysokú úroveň jasnovidectva. V praxi čínskeho kung-fu sa dračie techniky vyznačujú silnou prácou pásu pomocou vonkajšej aj vnútornej energie. Dôraz sa kladie na flexibilitu a vedomé použitie dýchania. Prírodnými „zbraňami“ sú hlavne paséry, a ďalšie techniky ako kopy, využitie dlani alebo pästi.



Leopard

Leoparda alebo pantera v Číne uznávajú pre jeho silu, rýchlosť a divokosť, ktoré sú porovnateľné s tigrom. Leopardie techniky vyžadujú silný pás a rýchlu prácu nôh, ktoré vám umožnia rýchly útok. Hlavnou technikou je leopardia päť, pri ktorej zovriete horné články prstov, čím znížite plochu kontaktu a zvýšite schopnosť prieniku. Cvičenie zrýchli vaše reakcie.

Jana KOLLÁROVÁ

Tiger

Je symbolom fyzickej sily, v Číne uznávaný ako kráľ zvierat. Predstavuje protipól draka a symbolizuje energiu zeme jin. Charakterizujú ho silné svaly a šlachy, pevná a dobrá chrbtica. V šaolínskom Kung-fu sa v rámci tigrích techník používajú predovšetkým tigrie pazúry, ako aj zvláštny druh kopu. Dýchanie je silné a symbolizuje silu pľúc. Často ho podporuje zvláštny spôsob kriku – zvuku, ktorého cieľom je zbaviť sa nadbytočne nahromadenej vnútornej energie v tele a pomôcť dýchaniu.

Žerjav

V Číne je žerjav symbolom dlhovekosti. Verí sa, že je to pre jeho telo, ktoré má veľa energie jin. Ide o meditatívne zviera, ktoré vie zostať dlhší čas bez pohybu v stoji na jednej nohe. Pri cvičení imitujete tento postoj. Na jednej nohe stojíte a druhou nohou alebo kolenom ste pripravení udrieť súpera. Môžete použiť aj prsty, ktoré napodobňujú zobák. Táto „zbraň“ sa v krúživých pohyboch využíva pri sústredných útokoch. Cvičenie žerjavu vás naučí udržať si vlastnú energiu, zlepši plynulosť a rýchlosť vašich reakcií.