

Zmyslom bojového umenia nie je ÚTOK

text: Katarína Koledzaiová

José Luís Serra *je osobným žiakom veľmajstra Chen Xiao Wanga a bol prijatý za oficiálneho člena 20. generácie rodiny Chen. Je spoluzakladateľom asociácie Chen Xiao Wang World Taijiquan v Španielsku a jej zakladateľom na Slovensku. Asociácia propaguje, podporuje a šíri taiji quan štýl Chen na Slovensku aj v Španielsku s cieľom udržať a chrániť čistotu a kvalitu štýlu chen taiji quanu, ako aj zabezpečiť šírenie tohto umenia. Je držiteľom 5. danu wu shu čínskej federácie Wu Shu a 6. danu udeleného Španielskou federáciou zápasenia. Získal významné ocenenia na viacerých turnajoch a súťažiach (Majstrovstvá Európy Wu Shu, Brusel 1986: zlatá medaila v Nan Quan, Majstrovstvá Katalánska v Barcelone Wu Shu 1992: zlatá medaila v Nan Quan, Majstrovstvá Španielska Wu Shu Castellón: zlatá medaila v tradičných štýloch, bronzová medaila v Nan Quan, International Trophy Ville de Paris 1990 Shua Jiao (čínske zápasenie), zlatá medaila, Medzinárodné majstrovstvá 2000 Jiaozuo Taiji Quan (Čína), dve zlaté medaily štýlu Chen a štýlu Chen meč...). José Luís Serra je členom Medzinárodnej federácie Shuai Jiao, členom technickej komisie a medzinárodným rozhodcom tejto disciplíny. V súčasnosti žije, pôsobí a vyučuje na Slovensku, v Španielsku a v Rakúsku.*



Škola tradičných čínskych bojových umení Wutai

Majster *José Luís Serra* (1961) pochádza z Barcelony (Španielsko). Ako dieťa bol ovplyvnený filmami, napríklad taký Bruce Lee alebo David Carradine boli pre neho veľkým vzorom. Práve táto inšpirácia kung-fu sa stala smerovateľom jeho životného príbehu, pod vedením majstra Lam Ping Chuena, zakladateľa Inštitútu Wu Shu v Barcelone. Tu nabral jeho život novú kvalitu. V tomto inštitúte zostal dvadsať rokov, najskôr ako žiak, neskôr ako učiteľ. V roku 1986 získal titul inštruktora a v Inštitúte Wu Shu pôsobil ako učiteľ wu shu až do roku 1999. V tom istom roku sa stal doktorom čínskej tradičnej medicíny so zameraním na akupunktúru a moxovanie. O rok neskôr získal kvalifikáciu v čínskej tradičnej masáži tuina a v chiropraxii. Vo svete čínskych bojových umení sa učil u najlepších majstrov. Do Španielska priniesol bojové umenie shuai jiao (čínske zápasenie). Na Slovensko začal chodiť od roku 2005, keď po prvýkrát prijal ponuku viesť seminár Taj chi. Netušil, že tento workshop mu zmení život. Práve tu totiž spoznal svoju životnú partnerku. „Vďaka tomu sa stalo Slovensko mojím domovom. Páči sa mi tu, ľudia majú podobný naturel ako u nás," spomína na svoj príchod Luís. V Bratislave založil školu bojových umení **Wutai.** Je to jedno z mála centier, ktoré sa komplexne venujú štúdiu a výučbe čínskych bojových umení a šíreniu tradičnej čínskej kultúry. Vyučujú tu tradičné wu shu, Tai Chi Chuan, Chen a Yang, Qi Gong, šaolínsky hung Gar Kung Fu, Xing Yi Quan a Shuai Jiao (čínske zápasenie). Pravidelne vedie intenzívne kurzy a semináre tradičného wu shu.

Umenie pracovať s deťmi aj dospelými

Okrem dospelých (Prokofievova, Petržalka) sa Luís Serra začal venovať aj mladším. V starom meste (Centrum voľného času, Štefánikova) cvičí kung-fu s deťmi vo veku 7 až 13 rokov. Idea učiť deti vznikla postupne. Zo

lunárny kalendár 9. február – Doprajeme si zázračný vitamín C

začiatku učil najmä Taj chci a Qui gong. Keďže je jeho záber nesmierne široký – v roku 1986 bol majster Európy v Hung Gar Kung Fu – rozhodol sa priniesť tento štýl na Slovensko. Začal s dospelými, ktorí sa veľmi prirodzene začali zaujímať o cvičenie pre svoje deti. Keďže mladí sú základom každej školy, vážne o tom premýšľal. Práca s deťmi vyžaduje úplne iný prístup a energetický vklad. Luís deti neučí žiadne kontaktné bojové techniky a aplikácie. Detská psychika ešte nie je schopná rozlíšiť kedy a ako ich použiť. Je to o fyzickej príprave, filozofii bojových umení a schopnosti dodržiavať vnútornú disciplínu. Hlavný zmysel bojového umenia je schopnosť obrániť sa. Nielen obrana voči útoku, ale aj voči sebe. Kontakt je dôležitý, ale atak nie je hlavným zmyslom bojového umenia. „Učiť mladých ľudí a deti je nesmierne prínosné a zmysluplné. Vidím, ako sa mi menia pred očami, najväčšie pokroky zaznamenávam u detí, ktoré predtým nešportovali a nevenovali sa žiadnemu cvičeniu. Ich telo začína krásne spolupracovať a komunikovať. Omnoho viac si veria, rozvíja to ich koncentráciu, výdrž, odvahu, sebavedomie," nadšene dodáva Luís. Tréning je vedený dynamickým spôsobom, čiže deti zároveň usmernia pozitívnym spôsobom svoj prirodzený výdaj energie. „Je to nová forma energie, s ktorou pracujem. U dospelých mnoho vecí funguje inak. Strážime sa, máme návyky, bloky, priveľa kontroly. Trénovať deti je veľmi náročné, musím vydať veľa energie na to, aby som nestratil ich pozornosť. Ak však nájdem ten správny komunikačný kanál, dokážu naopak nesmierne veľa toho dať," dodáva Luís.

Od útoku k vnútornému rozvoju

Luís Serra – jeho vnútorný pokoj a vyrovnanosť, vnímavosť, cit pre detail, vedomá práca s harmonizáciou energie je viditeľná všade navôkol. Už len jeho prítomnosť pôsobí upokojujúco, no zároveň vzbudzuje prirodzený rešpekt. Kontakt nie je zmyslom bojového umenia – toto svoje poznanie vníma ako prirodzenú evolúciu vlastnú každému človeku. Dôkazom toho je aj mnoho majstrov, ktorí vo vyššom veku hovoria o „prerode". Zo začiatku je to kontaktný šport, ktorý láka, neskôr, vďaka procesu vnútorného pochopenia a zmeny vnímania tohto športu prechádza k dôrazu na vnútorný rozvoj. Je rozdiel medzi tradičnými bojovými umeniami a kontaktným športom. V prvom rade v histórii ich vzniku. Obľuba kontaktných bojových umení súvisí aj s trendom súčasnej doby. Je tu prítomný aspekt straty hodnôt. Pretože, ako hovorí Luís, „tradičné bojové umenie je cvičenie na celý život a stáva sa vašou súčasťou".

Taiji (Tai chi, tajči) je metafyzický pojem, ktorý sa po prvýkrát vyskytol v dodatkoch ku knihe *I-ťing (Kniha premien)*, považovanej za jeden z hlavných inšpiračných zdrojov tradičnej čínskej filozofie.

Taiji doslova znamená **najvyšší vrchol**, čo vyjadruje, že bytie sa zrodilo z taiji. Jednota sa rozdelila na jin a jang, ženský a mužský princíp. To vysvetľuje ustavičnú zmenu, ktorá charakterizuje univerzum a je zdrojom pre transformáciu hmoty. Taiji Quan, alebo box najvyššieho vrcholu, je jedno z najpopulárnejších cvičení v Číne a jedno z najrozšírenejších bojových umení vo svete. Princípy taiji quanu majú korene v tradičnom čínskom myslení, hlavne v taoizme. Pomalosť a harmónia pohybov, spojená s mentálnou prácou a vyrovnaným dýchaním, má veľmi priaznivé účinky na rovnováhu v organizme. Pravidelné cvičenie Taiji Quanu je vynikajúcou metódou prevencie. Zvlášť účinne pôsobí pri liečení porúch, ako je vysoký krvný tlak, tráviace, nervové problémy a problémy s krvným obehom. Vznik taiji quanu sa obyčajne pripisuje Zhang San Fengovi, legendárnemu taostickému mníchovi, ktorý žil v horách Wu dang počas vlády cisára Hui Zonga z dynastie Južný Song v 12. storočí. Podľa spoľahlivých zdrojov chen taiji quan alebo taiji quan rodiny Chen je historicky pôvodný štýl, z ktorého vychádzajú všetky ďalšie štýly, ktoré sa dnes praktizujú. Na konci dynastie Ming (1368 – 1644) Chen Wan Ting, starý generál utiahnutý v dedine svojich predkov, vypracoval genézu toho, čo dnes poznáme ako taiji quan (tchaj-ti čchuan). Múdro spojil bojovú techniku so zdravotnou stránkou. A práve jeho zdravotný aspekt neskôr spopularizoval toto bojové umenie po celom svete.

Hung Gar, tradičný štýl **kung-fu**, získal v Číne veľkú popularitu. Jeho korene siahajú do legendárneho šaolinského kláštora Juliana Shana v provincii Fujian, do obdobia 18. storočia. V tom čase Čínu okupovali Mandžuovia. V krajine však vznikali odbojné skupiny, ktoré sa nepriateľovi postavili na odpor. Silné a energické pohyby, ktoré charakterizujú hung gar, z neho robia vynikajúce fyzické cvičenie a dobrý spôsob osobnej obrany. Výcvik sa skladá z viacerých foriem so zbraňami aj bez zbraní, s protivníkom i bez. Termín Kung Fu doslovne znamená **„práca" a „spôsob"** a označuje sa tým každá činnosť, pri ktorej je možné dosiahnuť stupeň majstrovstva. Avšak v Číne, ako aj ostatnom svete, sa používa najmä v čínskych bojových umeniach ako činnosť, ktorá vyžaduje tvrdú a pravidelnú prácu. Ešte v nedávnej minulosti bola výučba kung-fu ako bojového umenia ostatnému svetu neprístupná. Až od sedemdesiatych rokov minulého storočia, čiastočne vďaka kinu, popularita kung-fu vzrástla a učenie sa postupne začalo sprístupňovať. Niektoré formy pochádzajú priamo zo šaolinského kláštora. Dnes je Hung Gar jedným z najkomplexnejších čínskych bojových umení. V Číne je uznávaných viac ako 300 štýlov, niektoré sú viac ako tisíc rokov staré. Pohyby sú často inšpirované pohybmi zvierat, ako tiger, žeriav, had a panter, ako aj inými mýtickými zvieratami, ako je drak alebo jednorožec. Pravidelné cvičenie kung-fu má pozoruhodné účinky na zdravie a je to tiež vynikajúci spôsob sebaobrany. Jeho výučba u detí podporuje disciplínu, úctu k druhým, lojalitu, priateľstvo a zdravé sebavedomie.

Qi Gong (čikung alebo Čchi kung) je psychofyzické cvičenie pôvodom z Číny, ktorého začiatky sa viažu na vznik samotnej čínskej civilizácie, do obdobia spred 5000 rokov. Doslovný význam pojmu qi gong je **kultivovanie energie**.

Zjednodušene povedané, jeho cieľom je prevencia a liečba niektorých ochorení, ako aj zvyšovanie kvality života a zabezečenie dlhovekosti. Rozlišujeme tri smery qi gongu (opäť zjednodušene poňaté), a to náboženský, zdravotný a bojový. Bojový qi gong spevňuje telo a zvyšuje cvičencovu odolnosť voči útokom. Skladá sa z rôznych cvikov. **Vyrovnáva ducha** – Shen; reguluje a kontroluje zmeny na mentálnej a psychickej úrovni, navodzuje rovnováhu. **Vyrovnáva energiu** Qi; reguluje a kontroluje dýchanie a prostredníctvom zámeru (Yi) podporuje pravidelnú cirkuláciu energie v celom tele a **vyrovnáva telo** – reguluje pozíciu tela, štruktúru a pohyby, prepája vnútro s vonkajškom, zvyšuje citlivosť. Praktizovanie Qi Gongu nám prinesie zdravší život, silnejšie telo a väčšiu psychickú rovnováhu. ■

ORAVSKÝ HÁJ
Garden Hotel & Resort

NOVINKY v ORAVSKOM HÁJI

Aj v tomto kalendárnom roku **Garden Hotel & Resort ORAVSKÝ HÁJ** pripravil pre vás zaujímavé aktivity - aj formou **DARČEKOVÝCH POUKAZOV**:
Od **19.1. - 19.2. - VALENTÍNSKE POBYTY**, od **24. - 26. 2.** úspešné pokračovanie víkendových **FENG-ŠUEJ POBYTOV III. a IV.** - Harmonizovanie seba a prostredia pod vedením renomovaného lektora intuitívneho feng-šuej Ing. arch. Tibora Čellára, a ako **N O V I N K U - JAZDECKÚ ŠKOLU a JAZDECKÉ POBYTY**. V priebehu jarných prázdnin - pre **západoslovenský od 20. - 24.2.**, pre **východoslovenský od 27.2. do 2.3**. a pre **stredoslovenský kraj od 5. - 9.3.** využite tieto možnosti. Jazdecké kurzy sú týždenné alebo víkendové, v ponuke sú aj individuálne jazdecké hodiny. Škola je zameraná pre začiatočníkov, pre mierne aj pokročilých, pre dospelých, pre deti v doprovode rodičov, pre deti aj dospelých. Jazdecká škola pre dospelých ponúka aj zvýhodnenú permanentku. Podrobnejšie info k jednotlivým pobytom nájdete na:

www.oravskyhaj.sk

