

Harcművészet vagy valami egészen más?

10 – 12 évesen megbabonázva néztem a kung fu filmek hőseit, akik nagyon látványos módon mindig legyőzik az ellenfelüket. Mint a legtöbb korabeli srác, én is szerettem volna hozzájuk hasonló lenni, ügyes, bátor és főként legyőzhetetlen.

Sokévnyi munkába és izzadságba került mire rájöttem, megtapasztaltam hogy a harcművészet főként nem erről szól.

Igen, az ember megtanul, ütni, rúgni mozogni. De mi van a színfalak, az ütések, rúgások mögött. Mi kell ahhoz hogy az ember eljusson egy – egy mozdulatig? Tényleg az a jó harcos aki üt és rúg?

Ezek voltak azok a kérdések amelyek a következő néhány sor megírására ösztönöztek.

Az általam gyakorolt rendszert Ving Tsun-ak nevezik. Számomra ez teljesen más a többi harcművészeti rendszerrel összehasonlítva. Nem jobb, nem rosszabb. Más.

Visszatérve a legelső kérdéshez, mi is kell ahhoz, hogy az ember eljusson az első mozdulatig, vagy az életben – az első lépésig a kitűzött cél felé??

A Mesterem egy beszélgetés alkalmával ezt nagyon egyszerűen, érthetően magyarázta meg nekem. Egy kört rajzolt körém, aminek a sugara a lábam hosszúsága volt. Azt magyarázta, hogy a körön kívül bárki bármit csinálhat, nem is kell mozdulnom, semmit nem kell csinálni, nem kell reagálni, mert biztonságban vagyok. Senki nem érhet el, nincs semmi a közelemben ami veszélyeztethetne engem.

Amikor valaki belép a körbe, akkor dönthetek, hátrálok vagy előre megyek – támadok. Nem védekezek, mert a védekezés mindig passzív dolog. Nekem kell irányítani, ellenőrizni a helyzetet.

Hátramenetel, sajnos az életben is gyakran megtörténik velem... Ha valami váratlan dolog történik, egyet hátralépek, hogy ismét biztonságban érezzem magam. Sajnos, sokszor szembesültem már vele, hogy ez általában álbiztonság. Hiszen azért léptem előre korábban, hogy változtassak az adott helyzeten, de ha valami változás állt be hirtelen, amire nem számítottam, biztonságosabb a már megszokott, régi, jól bevált helyzet.

Támadás, nem feltétlenül kell mindig agresszív dologra gondolni, bár jelentése az esetek nagyobb részében ezt sugallja. A támadás – az életben és a Ving Tsun-ban is, gyakran egyszerűen annyit jelent, hogy szembenézünk az ellenféllel, az adott helyzettel.

Szembenézünk. Ez a rendszerünk legalapvetőbb „szabálya”. Nem elfordulunk, hogy kis felületet mutassunk az ellenfélnek, nem sétálunk vagy ugrálunk körülötte. Megállunk, és szembe állunk vele, mozdulatlanul. Bízva magunkba, képességeinkbe. Sokszor ennyi is elég ahhoz hogy egy-egy csatát megnyerjünk.



-Szemben az adott helyzettel-

Vannak helyzetek, amikor sajnos nem elég a szembenézés a problémával, helyzettel. Tenni, lépni kell. A harcban is, az életben is vannak kitűzött célok. Sok ember véleménye az önvédelemről, a harcról, hogy az ellenfél megsebesítése, legyőzése a cél. Ebben részben igazuk is van. Van azonban számomra egy, még sokkal fontosabb dolog. Saját magunk kontrolálása. Első lépésként nem arra törekszem, hogy legyőzzem az ellenfelem, hanem saját magamra figyelek. Váratlan helyzetek, a meglepetés, a stressz váratlan reakciókat válthat ki belőlem. Először is arra kell figyelnem, hogy tudjak hideg fejjel gondolkodni, cselekedni. A „mindenáron” megvédem magam, megütöm az ellenfelem nem szokott igazán sikeres stratégia lenni. Sokkal fontosabb, hogy ne az ellenféllel, ne a körülményekre, hanem saját magamra figyeljek, a mozdulataimra, a testhelyzetemre, egyensúlyomra, stb. Ha saját magamat tudom figyelni, kontrollálni, akkor sokkal egyszerűbb a helyzetet is kezelni. Ha elveszítem a önkontrollt, akkor csak a szerencsében bízhatok....

Az életben sem és a küzdelem közben sem szeretek a szerencsében bízni. Számomra az élet és a küzdelem sok tekintetben ugyanarról az egy dologról szól. Figyelni magamra, reakcióimra és ezeket javítani, ezeken dolgozni nap mint nap.



- Szemben a problémával – vagy saját magunk gyengeségeivel?? -

Az edzőteremben végzett munka hatással van a mindennapjaimra és a világnézetemre is. Nincs nagy különbség. Az edzés az a fizikai megvalósítása sokszor azoknak a helyzeteknek amikkel nap mint nap találkozom – csak fel kell fedezni a párhuzamot. Tudni kell, ki is vagyok, milyen képességekkel rendelkezem. Figyelni egy-egy helyzetben a reakcióimat és azokat tudatosan javítani, sokszor önmagamot is legyőzve nem meghátrálni ijesztő, új dolgoktól hanem szembenézni vele. Számomra ez is a harcművészetet jelenti.

Bízom benne, hogy egyre többen választják azt az utat, hogy megismerjék önmagukat még akkor is ha ez sok esetben fáradságos, időt igénylő feladat. Évekbe telt az önmegismerésnek az az útja, amit én választottam, de nap mint nap megerősödöm a hitben, hogy megéri dolgozni ezért, mert minden nap van mit gyakorolnom van miben fejlődnöm...

Jankulár László

www.vingtsunhungary.com