



# Duše vítězení

*Každý člověk ho má, ale pouze nemnozí vědí, jak jej mají aktivovat pro sebeobranu. Řeč je o bojovém duchu. Stojí zcela na konci velké sedmice obranných předpokladů ve WingTsunu, jak byly formulovány velmistrem prof. Dr. sc. Kernspechtem. K těm patří: Uvědomělost, uvolněnost, jednota těla, rovnováha, citlivost, načasování a právě tak bojový duch. Co je tím míněno a jakou roli hraje v Wing-Tsunu?*

Na otázku, co činí bojového ducha, vyprávěl DaiSifu Giuseppe Schembri (8.PG) následující historiku. Vypráví o žákovi Wing-Tsunu, který sloužil dlouhé roky v izraelské armádě: „Byl v plné bojové výzbroji a musel prohledávat opuštěný dům. Vypadalo to, že tam nikdo není, když si najednou všiml dvou malých svítících očí. Poznal krysu. Oči se na něj dívaly. Krysa už neměla žádnou možnost úhybu a byla v tísní. Aniž

by váhalo, skočilo malé zvíře na váh. Později mi vyprávěl: ‚Byl to největší úlek mého života.‘ Reakci takového druhu by od tak malého zvířete nikdy nečekal!“

## **Civilizovaná agrese?**

Mnozí lidé staví bojového ducha do stejné roviny s agresivitou. Ovšem jedná se přitom skutečně o stejný fenomén?

Když člověk sleduje význam poj-

mu, znamená agrese (lat.: aggredere) pouze „jít dopředu“.

Z psychologického pohledu se jedná o jednání, jímž má být přímo nebo nepřímo poškozena jiná osoba. Slouží také k tomu, aby řídila obavy, jak je tomu například u dětských výbuchů vzteku.

Podle toho, jaké chování ji ve které situaci vyvolává, hodnotí člověk agresi jako „konstruktivní“ nebo „destruktivní“. Může být instink-

## DaiSifu Giuseppe Schembri (8. PG)



**WTW:** Čím je pro tebe bojový duch?

**DaiSifu Schembri:**

- být připraven vydat všechno
- být rozhodnutý
- nevzdávat se
- mít se na pozoru
- být v pohybu
- uvolnit se , abych mohl reagovat
- vnitřní nastavení: „Jedno

jak, já to vydržím“

- přesvědčení: „Já jsem vítěz“
- I když to vypadá beznadějně – nic není ještě u konce!
- Velikost a síla nehrají žádnou roli nebo jen podřadnou.

**WTW:** Jak neefektivněji trénovat bojového ducha?

**DaiSifu Schembri:**

Abychom zvýšili bojového ducha, měli bychom žáky tu a tam přivést až na jejich vlastní hranice. Fyzické i psychické. Při tom je důležité, abych jako učitel bral ohled na každého žáka. Lidé jsou každý jinak odolný a hranice jednotlivců jsou, co se týká tolerance frustrací, různé.

Například přízkoušcena 12. žakovský stupeň nechávám žáky běžet parkur s osmi zastávkami. Trvá to 6–8 minut, podle toho, jak je schopný vyřešit jednotlivý úkol. Důležité při tom je, nedopřát žákovi ŽÁDNOU pauzu. Cílem je: Odolat stresu, dotáhnout to, nevzdat to!

tivní, pasivní, aktivní, tělesná, slovní, utlačovací, svévolná, otevřená a skrytá. Agrese je pocit, který nás žene k tomu, „jít vpřed“. Zažíváme ho zpravidla jako nekontrovaný, nenávisný a výbušný.

Výraz „bojový duch“ je naproti tomu téměř zušlechtován slovem „duch“. Člověk s ním spojuje něco civilizovaného: určitý vnitřní postoj. Tak předchází v budhismu duch všemu mluvení a jednání. Zkouší se zde skrze cvičení pozornosti jeho kontrola, řízení a zaostření. V bojové situaci může „duch“ svádět agresivitu

do příhodných drah, jakmile jen člověk pozná jeho a zároveň sebe sama. Podle velmistra prof. Dr. sc. Keitha R. Kernspechta je s tím spojeno, že sami poznáváme smíšené pocity převahy, „... za druhé praxe pozorování sebe sama a za třetí WT-technika takzvané rozdělené pozornosti, která psychologickým způsobem zabráňuje, aby se člověk zapomenul“. Je důležité, poznat sám sebe s vlastními agresiemi, abychom mohli bojového ducha lépe rozvíjet. Jak je to možné pomocí WingTsunu?

### Bojový duch se systémem

„Následujeme Sun Tzu“, říká velmistr Kernspecht, „stavíme se na místo, které vypadá bezvýhodně, na kterém nás může zachránit jen boj: zcela těsně k soupeři! Proto nepotřebujeme odvahu od začátku, nýbrž vynucujeme ji hned poté.“ To je náš způsob přiblížení. Tak jak je vybudována výuka WingTsunu, začíná začátečník agresivní obranou vpřed. Tím je získávání bojového ducha součástí našeho systému WingTsunu. Začátečníci se učí v programech Blitz-defence, že v případě sebeobranu je útok nejlepší obranou. Ve všech možných cvičeních, později ve hře zvané Lat-sao, dochází k nasazení jistého tlaku dopředu. V programu 10. žakovského stupně se zkouší, jak se člověk prosadí proti více útočníkům. Na 12. žakovském stupni stojí bojový duch na nejvýšejším místě. Zkoušený žák je všemi možnými cvičeními přiveden až na pokraj vyčerpání, aby se pak osvobodil ze zdánlivě bezvýhodné pozice.

Na otázku, co má dělat v případě útoku sedmý žakovský stupeň, odpovídá velmistr Dr. sc. Kernspecht: „Samozřejmě sám zaútočit! Žák se od počátku vydává na určitou ces-



Na 12. žakovském stupni stojí bojový duch na nejvýšejším místě



tu. Pokud zvládne cvičení, může je také prakticky použít. Když přitom má co dělat se strachem, cítí se nejistě nebo něco podobného, má vždy ještě svůj útočný WingTsun. To se naučil dřívě. To už mu nikdo nevezme. Musí si jen být vědom, že to není ten kompletní, taoisticky kooperativní WingTsun. Pro sebeobranu to může stačit, mistrovské bojové umění to však ještě není.“ Tak čelí člověk v pozdějších programech jakýmkoliv útokům pozorněji, „taoisticky klidněji“, může se spolehnout na „svůj pocit“ a vlastní širší spektrum pohybů. Cítí se celkově svobodněji. „Mistr kung-fu si představuje, že protivník je jeho žák. Přesto musí být člověk schopen vyvolat bojového ducha. Neboť bez něj je sebeobrana nemožná“, říká velmistr Kernspecht, „bojový duch je poslední neznámá veličina, která má často více rozhodující význam, než všechny ostatní jmenované faktory“.

### **Bud' bojovníkem!**

Jak se ve WingTsunu trénuje bojový duch?

Imaginace je podstatnou součástí bojového ducha. K tomu říká velmistr Dr. sc. Kernspecht: „Je tím míněno 'vnější držení těla'. Pohled, postoj, který vytváří odpovídající nitro. Dívej se jako válečník, chovej se jako válečník a pak jsi válečník“.

Dále jej lze probouzet hravým způsobem programy Blitz-defence a ve hře Lat-sao. Poslednější funguje například tak, že člověk svého partnera značně „nervuje“. Je jedno, zda má před sebou někoho klidného nebo opilého: každý člověk má bod, při jehož dosažení z něj lze vytáhnout rezervy. Tento bod je vstupními dveřmi pro bojového ducha. Pokud je při výuce rozkopneme, můžeme jej cvičit. Obecně jsou člověku při výuce ukázány jeho vlastní hranice. Je zostřen pohled dovnitř a ven.

Důležitá je ale také zkušenost, ne-

kapitulovat ani při cílených nepřátelských zásazích. Ty můžou nenadále přijít v chaotické situaci. Kdo cvičí přesně toto a možná i dostane nějaký úder a přesto důsledně a vytrvale útočí, tomu je bojová situace již téměř jako situace tréninková (podívej se na 12. žakovský program). Co nemůže trénink v žádném případě přinést, je zacházení s určitými strachy, které by mohly brzdit bojového ducha. Proto pracují rváči se sugescí a přemrštěným sebehodnocením, aby nakonec měli před sebou oslabenou oběť. Člověk by neměl nechat na sebe působit nepřátelské pokusy o zastrašení - silová věta WingTsunu: „Osvobod se od síly soupeře!“ Pouze ten, kdo vystupuje sebevědomě a jasně, právě „bojovně“, může odpočátku obrátit situaci ve svůj prospěch. Citát z knihy „Vom Zweikampf“ (O souboji dvou) : „Jestliže je bojová vůle vašeho soupeře oslabena již před bojem, bude ze strachu před vaší odplatou vyvíjet jen polovičatý odpor.“

### Sifu Hans-Peter Edel (7. PG)



**WTW:** Čím je pro tebe bojový duch?

**Sifu Edel:** Bojový duch je pro mě forma energie, jež je nezbytná k následování a prosazení mých cílů pomocí síly a výdrže. Můj duch žije v neustálém boji se svou disciplínou. Moje vědomí bojuje všudypřítomně s mým podvědomím. Pro mě

to znamená vydržet, vytrvat a zakusit. Je to zlom mezi podvolením a bráněním.

Je to nervózní okřídlený kůň, který s velkým vypětím a silou vyrovnává veškeré nerovnováhy ve všech oblastech mé osoby.

**WTW:** Jak neefektivněji trénovat bojového ducha?

**Sifu Edel:** V mladších letech jsem trénoval v soubojích s kamarády. Chtěl jsem bojového ducha lépe poznat a porozumět mu. Citlivý člověk cvičí bojové umění, aby chránil své vnitřní já a věří, že ho musí bránit. Skrytě se tak dají trénovat vlastní obavy. Časem jsem si zvykl strpět tělesné bolesti a psychické napětí, což mi pomáhá být schopný snášet a rozdávat. Tento duch však nepřežívá pouze v tělesných kolizích, nýbrž ve všech oblastech života.

Když přijímám úkoly, přebírám tím odpovědnost za sebe a ostatní.

Smutek, hněv, zlost, netrpělivost, to jsou všechno věci, které musíme držet na uzdě. Mnoho svých obav řeším meditací, klidem, tichem. Meditaci činím i při zdravém cvičení SiuNimTau, cvičením ChiKung nebo procvičením SiuNimTau na panákoví. Skrze partnerské formy a výukou žáků si vědomě udržuji svoji životaschopnost, jsem pozorný ke každému a mám ke každému respekt.

**Výsledek**

Jak je vidět v případě vojáka a krysy, může bojový duch rozhodnout boj zcela nepředvídaně. „Velikost a síla přitom nejsou jediné věci, které mají význam“, shrnuje Dai-Sifu Schembri.

Bojový duch k tomu obsahuje mnohem více než agresí a WingTsun obsahuje mnohem více než agresivní obranu vpřed. Ve Wing Tsunu není potřeba žádný doplňkový trénink bojového ducha, je to už obsaženo

v našem systému případně v mnoha WingTsun cvičeních. Podle toho, na co se klade při výuce důraz, může se člověk ve všech programech učit přesně ty aspekty, které jsou pro rozvoj bojového ducha nezbytné.

V tomto smyslu: „Cvič na tréninku tak, jakoby to bylo doopravdy“, říká čínské přísloví, „... a stav se v reálném boji těsně k protivníkovi, tak aby pro Tebe neexistoval už žádný ústup“.

**Zdroj:**

Magazin WING TSUN WELT, číslo 33, str. 71-74, „Die Seele des Siegens“

**Překlad:**

Kateřina Holubová, Marek Dluhoš

**Grafická úprava PDF:**

Jiří Fictum



I to je bojový duch – zůstat schopný jednat i ve stresové situaci