

A bölcs alkot, de művét nem birtokolja, cselekszik, de nem ragaszkodik, beteljesült művét nem félti, s mert magának nem őrzi, el sem veszíti!

Tao Te King

Az Én

Harc-művészetem

A harc elméleti alapjai és gyakorlatának leírása



Egy út a csúcsra

A változás az egyetlen állandó dolog világunkban. Minden változik, az ember és a környezete egyaránt. Változnak a tevékenységek, a sportok, a sportmozgások. Változnak a harcművészeti stílusok is. Az evolúció nem kerül el semmit. Új ágazatok jönnek létre, miközben régiek elhanyagoltak, mert egy adott szellemi környezetben csak az azzal harmonizálni képes fizikai megnyilvánulások életképesek. Ha a világszellem, a korszellem változik, elengedhetetlenül változnia kell a cselekvési metódusainknak és a mögötte meghúzódó megfontolásainknak is.

Szerző: Hajdu Miklós
Szerkesztés, tervezés: Hajdu Miklós
Elérhetőségek: hajdufighting@gmail.com
Web: <http://users.atw.hu/hajdufighting/>

Szerkesztő asszisztens: Vitkovits Máté
Megjelent: Csak digitális kiadásban

Ez a mű szabadon terjeszthető eredeti formájában, átszerkesztés nélkül.

Tartalomjegyzék

1. Rövid bevezető
2. Az önvédelem és a harc viszonya
3. A megfelelő szemlélet kialakítása (védekezünk vagy támadunk?)
4. A harc, mint partnerkapcsolat
5. Harci mozgás, mint a kozmosz természetének lemásolása
6. Alapképességek
7. A harc tere
8. A harc esszenciája (stratégiai alapelvek)
9. Technikák
10. Nyomáspontok, elkerülés, kikerülés
11. Stratégiai alapelvek és a technikák viszonya
12. Fokozatok, szintek, hierarchiák a Hajdu Fighting System-ben
13. A harc folyamata
14. A harcművészetek eredete (a tradíció)
15. Harc és művészet
16. Formák és azokon túl
17. Mester, tanítvány és a hely szelleme
18. Zárószó

Bevezető

Én úgy gondolom, hogy a vingsun egy híd kettő vagy több ember között, akik valamiféle negatív előjelű partnerségre lépnek egymással.

A híd tartópillérei azok a legfőbb stratégiai alapelvek, melyek a helyes pozíciók fő sodronyát tartják, s ezeken függenek az útpályát tartó függőleges sodronyok, melyek a vingsun technikáiban jelennek meg. Az útpálya maga a bevitt találat, hiszen akadálymentes egyenes út vezet a partnerhez, amennyiben sikerül ezt a hidat felépítenünk, és a harcot eszköznek tekintenünk, amely a partnerhez vezet.

Sok barátság ered küzdelmekből, verekedésekből. Nem ritka, hogy az egyenrangúság elfogadása nem megy másként csak küzdelem útján, de az is gyakori eset, mikor a gyengébb elismeri a másik erejét és hajlandó vállalni az alárendelt szerepet is a jövőbeni jó kapcsolat érdekében, vagy pusztán a nagyobb kár elkerülése végett.

A képzett és gyakorlott harcos legfőbb ismérve kell, hogy legyen, hogy nem él vissza tudásával és erejével, és azt csak a szükséges mértékben használja.

Hogy mi a szükséges mérték az minden harcnál eltérő természetesen, de általánosan elfogadható, hogy amikor biztonságban érezzük magunkat a támadástól, akkor elértük a megfelelő mértéket. Földön fekvő ájult ember nem ütünk, vagy rúgunk csak azért, mert megtehetjük éppen.

A könyvben szándékosan a „vingcsun” formulát használom, így az ismert ágazatok között nem teszek különbséget, ezáltal az én vingsunom is belefér ebbe a körbe. Az európai és amerikai név-átiratok egyébként sem alkalmasak a vingsun név eredeti kínai leírásának megjelenítésére, nem beszélve a rengeteg hibrid-vingcsunról, amelyek betűváltogatások orgiájával árasztanak el minket, éppen ugyanazzal a céllal, tudniillik a más szervezetektől való megkülönböztetés céljával.

Mások persze tehetnek különbséget, és el is határolódhatnak a fonetikus írásmódtól, engem ez egyáltalán nem zavar.

Az önvédelem és a harc viszonya

Sokan és sokakat vezetnek félre, amikor az önvédelem fogalomkörébe helyezik a küzdelmi szakaszba ért konfliktusokat is. A küzdelem maga már a konfliktus megoldási szakasza, melyben rendeződnek az erőviszonyok, és ezen erőviszonyok mentén létrejön az a hierarchia, amelynek a hiánya miatt kialakult a konfliktus.

A konfliktusok ugyanis minden esetben arról szólnak, hogy valaki egy másik ember fölé akarja helyezni magát, ergo uralni, irányítani akarja.

Az esetek többségében és egyáltalán a hétköznapok emberének életében ez megoldódik veszekedésekkel, kiabálásokkal vagy valamiféle egymással szembeni gyűlölködéssel, és a gyűlölködés valamilyen megnyilvánulásával.

Ritkán kerül sor fizikai összeütközésekre, azonban amikor fizikai síkra terelődik egy konfliktus, azt már semmi szín alatt nem szabad önvédelemként felfogni, hanem az minden körülmények között harenak tekintendő.

Az önvédelem az a metódus, ahogyan elkerüljük a fizikai atrocitásokat, tehát a harcot, vagyis nem kerülünk olyan helyzetbe, amelyben a hierarchikusság kialakulásának igényét kell szolgálnunk, akár támadó szerepben agresszorként, akár megtámadott áldozatként.

A mindennapi önvédelem tehát abban nyilvánul meg legfőképpen, hogy jártunkban-keltünkben mindig figyelmesen a környezetünket megfigyelve közlekedünk.

Ha be akarunk menni egy utcába, előbb benézünk, ha valami gyanúsat látunk, inkább kerülővel közelítjük meg célunkat.

Buszmegállóban például úgy helyezkedjünk, hogy amikor a busz befut a megállóba azt végig kémlelhessük, megfigyelve, hogy kik vannak rajta, hányan vannak, mit csinálnak. Ha már folyamatban lévő konfliktust veszünk észre, nem szállunk fel, hogy ne keveredjünk bele véletlenül; ha két busz áll bent és az egyikről problémás társaság szállt le, mi akkor is felszállunk a másikra, ha nem is arra megy az adott busz amerre mi szeretnénk menni.

Az önvédelem tehát az, amikor elkerüljük a küzdelmi helyzeteket. Van, hogy ezt nem tehetjük meg, akkor viszont tudatosítani kell magunkban, hogy harcolni fogunk, amit magunk vállalunk fel. Fontos, hogy önkéntességként fogjuk fel, csak így fogunk tudni harcolni.

Ha erőszaknak érezzük, akkor inkább menekülnénk abból a helyzetből, ami átfordít minket az áldozatiság attitűdjébe. Aki pedig áldozatként kezeli önmagát pszichésen, az áldozattá fog válni fizikailag is.

Rengeteg élethelyzetet sorolhatnánk itt fel, hogy mely helyzetekben mire figyeljünk, mit miért csináljunk.

Az önvédelemhez tartozik szervesen, hogy felkészülünk a harcra, akkor is készségben vagyunk, ha nem kell harcolni. Egy esetleges támadás ne érjen

meglepetésszerűen. Nagy eséllyel áldozatai leszünk a meglepetésszerű támadásnak. Készüljünk tehát fel pszichésen és eszközökkel.

Nőknél legyen kisméretű hajlakkos flakon, ami ne a táska alján minden alatt, hanem könnyen elérhető, azonnal használatba vehető legyen. A hajlakk orrba, szájba, szembe fújva épp olyan kellemetlen, mint a gázspray, amitől viszont sokan félnek, mondván, hogy túl nagy kárt okozhat az ellenfélben.

Ha megtámadtak, nincs mód arra, hogy moralizáljunk és elgondolkodjunk a dolgon, cselekedni kell, mégpedig azonnal és gyorsan, az pedig a támadót fogja meglepni, hogy akit áldozatául választott, támadóvá válik.

Férfiaknál lehet nagyobb kulcstartó, a kulcsot ujjak közé szorítva igen hatásos fegyverré válik. Sok lehetőség van, mindenek előtt azonban a pszichés felkészülésre kell nagy hangsúlyt fektetni, hiszen bármennyire felkészült valaki fizikálisan, ha a lelke harcképtelen, az egész ember harcképtelen.



A megfelelő szemlélet kialakítása (védekezünk vagy támadunk?)

A megfelelő szemlélet tehát ez: ha megtámadnak az harc, ha harc, akkor támadni kell, ezzel egyrészt meglepjük a támadót, átvesszük az irányítást, másrészt nem alakul ki bennünk az áldozatiság attitűdje, amely ahelyett, hogy harcra serkentené az embert, megadó magatartást idéz elő. Az ilyen ember csak meg akarja úszni a fizikai összetűzést, átadva ezzel tudattalanul a támadónak az irányítást. Az áldozatiság mindenképpen alárendelő szerepkör, melyben bizonyos, hogy áldozattá is válunk.

Természetesen a legtöbben nem szeretnek harcolni, legalább is fizikai síkon semmiképpen, így lelkileg sincsenek harcra készülve és egy-két könyv elolvasásától nem is válnak harcossá vagy harciassá.

Az ilyen ember fektessen nagyobb hangsúlyt az önvédelemre, tehát alázattal járjon a világban, és hajlandónak kell lennie arra, hogy bármikor rugalmasan megváltoztassa eredeti célját saját biztonságának megtartása érdekében.

Aki ezt nem teszi meg, jól teszi, ha fejleszti pszichés és fizikai képességeit azokra az esetekre, amelyekben fel kell vállalnia a harcot.

A harcban az nyer az esetek többségében, aki agresszívebb, még csak nem is feltétlenül a fizikai erőkülönbségek döntenek el a harc kimenetelét, hanem a támadás vehemenciája, vagy a visszatámadás meglepetése, amikor a támadó hirtelen áldozattá válik.

Sok harc eldől még mielőtt fizikai síkra terelődne, pusztán erődemonstrációval, szemkontaktus fenntartásával, vagy éppen a szemkontaktus megszüntetésével, ami alárendelődést fejez ki, így az agresszor győzelemként könyvelheti el az ilyen eseményt, amelyet így már nem feltétlenül követ fizikai összetűzés.

Harcba bocsátkozás előtt mindenképpen alaposan fel kell mérni az erőviszonyokat, amik nem feltétlenül a valóságot fogják tükrözni, csak azt, hogy mi éppen hogyan állunk hozzá egy harchoz abban a pillanatban. Ha fáradtak vagyunk, erőtlennek érezzük magunkat, jobb megalázkodni, mint rommá verve egy korházba feküdni hetekig. Ha a másikban lendületességet, dinamizmust látunk, de magunkon ezt nem érezzük, kerüljünk ki a harc útjából, ha nem lehet kikerülni, mindenképpen legyünk agresszívek, gyorsak, kiszámíthatatlanok és kíméletlenek. Ha nem érzünk magunkban harciasságot, ne harcoljunk, biztosan veszíteni fogunk- akkor is, ha hiper-über harcművészetet tanulunk 10 éve.

Ha többen támadnak meg, mindenféle módon próbáljunk elmenni, elfutni onnan. Ha nem tudunk, keressük a leggyengébbnek tűnőt a támadók közül, és azon keresztül próbáljunk kitörni a támadók gyűrűjéből. Vagy ennek az ellenkezője is működik. Üssük ki a legerősebbet, ettől a többiek feltehetően megijednek és nem mernek majd támadni. Nagy persze a kockázat. A legideálisabb mindig elkerülni a harcot, főleg több ellenféllel szemben, nem is beszélve eszközös, pl. kések támadásokról, ahol jobb odaadni a gatyánkat is, mint meghalni, ha csak nem a halállal való játszadozás a

legfőbb hobbija az embernek. Tanuljon meg harcolni, aki saját életében érzi ezt a kockázatot!



A harc, mint partnerkapcsolat

Az emberi létezés két érzelmének szélsőségei között zajlik. A szerelemből történő születés, létrejövés vagy létrehozás vágya, az élet továbbadása, szaporítása, vagy az élet elpusztításának, kioltásának vágya, a gyűlölet hangulatának fenntartása mellett.

Élet és halál, szeretet és gyűlölet ellenkezői egymásnak, egy közös pont azonban felfedezhető mindkét aspektusban.

Mind a szeretethez, mind a gyűlölethez legalább két ember találkozása, kapcsolata szükséges. Az emberi lélek és szellem összefonódása eredményezi mindkét érzést, ez persze igen árnyaltan és sokféleképpen fordul elő az emberek között.

De mindkettő partnerfüggő. Ha a szeretethez nincs partner, nincs szeretet, ha a gyűlölethez nincs partner, nincs gyűlölet, ha a harchoz nincs partner, nincs harc.

Tapasztalat és ismeret, hogy az az ember, aki bármilyen érzelmet táplál a harchoz, vagy harc közben, befolyás alá kerül, ami gyakran vagy blokkolja a harcolót, vagy feloldja és állattá, gyilkossá válik miatta.

Ez a harc közbeni tudatosság elvesztése miatt fordul elő. A képzett harcos tehát abban különbözik a képzetlentől alapvetően, hogy képes a nyugalmát megőrizni és a feladatra koncentrálni, nevezetesen arra, hogy megnyerje a harcot. Persze még ez sem garancia egy harc megnyeréséhez, tudomásul kell venni, hogy senki sem legyőzhetetlen, senki sem megüthetetlen, de a tudatosság harc közbeni megtartása egy lépéssel közelebb visz a győzelemhez.

A cél tehát, hogy érzelmileg megpróbáljunk semlegesek maradni a harc iránt is és az ellenfél iránt is. A legjobb pusztán partnerségi kapcsolatnak felfogni, ahol a partnerek együtt mozognak. Így sem az agresszió, sem az áldozatiság befolyása alá nem kerülünk, teljes tudatossággal vívjuk meg a harcot.

A partnerség alapja az, hogy a partner mozgását szándékozom kiegészíteni oly módon, hogy az előnyömre fordítsam a helyzetet. Ha kell kitérek, ha kell hátrálok, vagy beleverek a támadásába, de semmiképpen nem fogom fel úgy, hogy bántani akar engem, vagy valamimet el akarja venni, akkor sem ha ténylegesen el akarják venni valamimet, buszon, villamoson vagy az utcán bárhol. Bármennyire döbbenetes elképzelés is, csak úgy maradhatunk tudatosak a harcban, ha nem kötünk semmilyen érzelmet a támadóhoz.

Nagyon nehéz és furcsa ezt olvasni nyilván, de a harc közbeni tiszta tudat feltétele az érzelmi semlegesség. Se nem gyűlölhetünk, se nem alázkodhatunk meg, se nem akarjuk megölni a másikat, de mi magunk sem akarunk megsérülni.

Viszont nem gondolkodhatunk ezeken harc közben, nem egyéb a legfőbb vágyunk, minthogy érzelmentesen kiegészítsük a partner mozgását a sajátunkkal.

A partnerség legmagasabb foka ez.

A stresszmentességhez magas szintű önismeret szükséges, tudnunk kell magunkról, hogy miért reagálunk dolgokra úgy ahogy, miért blokkolunk le, mit jelent egy adott dolog elvesztése, mit ér az életünk, tisztázni kell a viszonyunkat a sérülés lehetőségével, és utolsóként tisztázni kell a viszonyunkat a halállal.

Milyen veszteségek érhetnek bennünket, tárgyainkban, vagyonunkban, lelkünkben, legfőképpen egónkban.

Az edzések kiváló alkalmakat biztosítanak pszichés állapotunk felméréséhez, majd átgondolásához. A harcművészet maga egy önmegvalósítási út, egy lehetőség, mely által magasabb emberi minőségre kerülhetünk, lemondva egomán törekvéseinkről, megfelelő alázatot kiépítve magunkban az élettel, a létezésünkkel szemben, mindenkor figyelembe véve, hogy a harcot csak egy hajszál választja el a szerelemtől, a halált az élettől, tulajdonképpen mindkettőnek ugyanazok a dinamikák jelentik alapjait.

Ugyanis a partnerség az eggyé válás vágya.

Persze az ellentétes előjelek látszólag igen messzire helyezik egymástól a két lelkeletet.

Azonban ha elmeditálunk a harc és a szerelem analógiáján, könnyen megláthatjuk, hogy egy tőről fakadó világokról van szó, mert ahol meghal valami ott mindjárt születik is valami, és ahol születik valami, ott előbb valami el is múlik.

A változás folyamatos, harcban a cél a saját előnyünkre fordítani a helyzetet, miközben a partner szintén erre törekszik, míg a szerelemben a cél a teljes önátadás a partner számára, aki szintén erre törekszik. Így jön létre az egység, ez a Yin-Yang filozófiájának alapja.

Harci mozgás, mint a kozmosz természetének lemásolása

A harcoló felek úgy viszonyulnak egymáshoz, mint ahogyan az égen a bolygók.

Forognak a tengelyük körül, kilengenek a tengelyük körül, keringenek a másik bolygó körül, és lengetik keringésüket, ezáltal egy folyamatos forgó, keringő, imbolygó mozgást fenntartva.

A vingcsun oktatásának rendkívüli hibája, hogy még akkor is szabályok szerint kényszeríti mozogni a gyakorlókat, mikor azok már akadályai a mozgásnak, így évek alatt tulajdonképpen emberi robotokat alakítanak ki az oktatók, és legfeljebb azok a gyakorlók fognak jól mozogni, akik megszegik a szabályokat.

Ezen szabályszegéseknek köszönhető tulajdonképpen a rengeteg hibrid vingcsun ágazat létrejötte, melyek olyan igényből születnek, mely igény a szabad mozgásra és a lehetőségek többszörözésére irányul. Így keveredik más harcművészeti ágazatokkal, küzdősportokkal, Bokszz-szal, Thai Bokszz-szal, Judó-val és tulajdonképpen bármivel aszerint, hogy az alkotónak mi szimpatikus és kényelmes, vagy éppen mit talál ésszerűnek.

Ez így helyes.

Az ember szuverén lény, nem lehet egyenruhát húzni a mozgására, az idegrendszerére, a kondíciójára vagy a testi adottságaira, ennél fogva mindenkinek kialakul végül a saját mozgásrendszere, amelynek az eredeti stílus csak az alapját adja, de maga a felépítmény, a rendszer már teljesen egyéni és egyedi.

A következő tanulói nemzedék pedig ezek közül választ kiindulási alapot, aszerint, hogy neki éppen abban a pillanatban mi tetszik vagy kényelmes, és ebből maga is majd létrehozza, akaratlanul is, a saját rendszerét. Természetesen nem mindenki rendelkezik tanítói és alkotói affinitással, különben annyi stílus lenne ahány harcművészeti gyakorló.

Magam fontosnak tartom elmondani, hogy minden tanulónak a tanítás megkezdésekor el kell mondani, hogy azokat a szabályokat, melyek által most formáljuk mozgását, idegrendszerét, testi adottságait, a harcban nem létezőnek kell tekinteni.

Rengeteg olyan szituáció fordul elő, amit edzéseken nem gyakorolt senki, nincs is rá mód, és ez nem is cél, ezért a fő hangsúly a megfelelően kiépített képességekre tevődik, amelyre ráépül a taktika, amelyre már lehet építeni technikát, és végül ha szükséges, praktikus fel kell rúgni az összes szabályt, ha testi épségünk védelme ezt kívánja.

A technikához, a stílushoz, a mozgásformákhoz való ragaszkodás a választott stílusunk szolgájává tesz ahelyett, hogy az adott stílus minket szolgáltana, mi szolgáljuk őt.

Ez így nem helyes.

Az edzés nem hasonlítható az éles küzdelemhez. Ami edzésen jó és szükséges, az harc közben akár káros és hátráltató is lehet. Ez jól látszik a vingcsun gyakorlók többségének robotszerű mozgásán, amit más harcművészetek gyakorlói lássuk be, jogosan tesznek gúnyuk tárgyává.

A forgó, keringő és imbolygó mozgások leginkább a bokszolók mozgásában figyelhetőek meg. A vingcsun alapvetően elveti az elhajlások, elkerülések, és a forgó mozgásból adódó köríves támadások adta lehetőségeket, pedig jól láthatjuk, hogy boksz tulajdonképpen mérőeszköze, etalonja a harcnak. Arra gondolok, hogy az a harcművész, aki sikeresen képes felvenni a harcot egy hasonlóan képzett bokszolóval, jónak mondhatja stílusát és azt az oktatási metodikát, amely szerint eljutott ebbe az állapotba.

Többnyire a vingcsunosok nem mernek ringbe lépni, mert érzik és tudják, hogy amit egy bokszoló csinál, az majdhogynem inverze a vingcsunos mozgás-konceptciónak, de míg a bokszoló fel van készülve egyenes vonalú mozgásokra, addig a vingcsunos semmit sem tud a köríves mozgásokról, horgokról és felütésekről. Egyszerűen azon elképzelés okán, miszerint legrövidebb út két pont között az egyenes, ami önmagában persze igaz, de a harc nem egzakt, mint ez a szabály. Ha igaz lenne a vingcsunnak ez az elképzelése, senki más nem használna köríves mozgásokat a harcban.

De használnak.

Ebből adódik, hogy a vingcsun alapvetően hiányt szenved, és nem vonultatja fel a lehetőségek teljes tárházát.

Mivel magam is egy szabályszegő típus vagyok, főleg olyan szabályokat szegek meg, amelyek tulajdonképpen ellehetetlenítik a mozgásomat harc közben, ezért egy rendszerbe szerveztem mindazokat a tapasztalataimat, melyek a vingcsun forgó, keringő, imbolygó és köríves mozgásaival kapcsolatosak.

A vingcsun koncepciója ugyanis alapvetően tartalmazza ezeket a lehetőségeket, csak éppen nincsenek megtanítva sehol máshol, így nekem jutott a nemes feladat, hogy a bokszot egy rendszerre szintetizáljam a vingcsunnal.

Vingcsun alapokra tehát boksz koncepciókat építetek, azokon a pontokon, ahol erre a vingcsun alapkoncepciója egyébként is lehetőséget nyit a figyelmes gyakorló számára.

Nem rúgom tehát fel a vingcsun tradícióját, hanem éppen ellenkezőleg, visszanyúlok a Shaolin ősiségéhez, melyből a vingcsun stílus is ered!

A Shaolin harcművészeti kultúra szerves részei a köríves mozgások, így tehát nem teszek egyebet, mint a mai európai ember adottságainak és igényeinek megfelelően visszaemelem a vingcsunba azt, ami valahol a története folyamán útközben elveszett. Mondhatnánk viccesen, hogy Lepsénynél még megvolt ☺



Alapképességek

A harcban a partnerrel történő együttmozgásnak van alárendelve az ember. A harmonikus együttmozgáshoz kifinomult képességek kifejlesztése szükséges.

Elsősorban saját stabilitásunk fejlesztése érdekében az egyensúlyérzék, a mozgáskoordináció, rugalmasság, lazaság, gyorsaság, állóképesség és erő fejlesztése elengedhetetlen.

Ezek után a partnerhez való viszonylatainkban a távolságérzék, a helyzetfelismerés, reflexek, ritmusérzék, tempóérzék fejlesztése nélkülözhetetlen.

Később stílus-specifikusan a tapadó reflexek fejlesztése válik hangsúlyossá.

Több támadós szituációban kilépünk a harcterünkéből, ami egy-egy elleni küzdelemben a vállak és a csuklóknál nyújtott karral keresztezett karok által bezárt mellkas előtti terület.

Ez esetben a testünket körülvevő teljes képzeletbeli kör harcterré válik, amelyben oldalra és hátra csapó, illetve teljes testfordulattal kivitelezett támadásokat hajtunk végre.

Több támadós szituációkra a vizuális memória fejlesztése is szükségessé válik. A gyakorlatozás szerves részét képezik továbbá a relaxációs, a meditációs és a vizualizációs technikák gyakorlása. A vizualizációs gyakorlatok nélkülözhetetlenek.

Mára tudományos tény, hogy a vizualizációkkal végzett gyakorlatok ugyanúgy beépülnek az idegrendszerbe, mintha azokat fizikai gyakorlatozással alakította volna ki a tanuló magában. Akinek fejlett vizualizációs képességei vannak, lényegesen gyorsabban fejlődik, mint aki kevésbé tud vizualizálni. Ez a képesség is fejleszthető, tehát aki nem erős ezen a területen, az sincs túl nagy hátrányban.

A vizualizálás a mindennapjaink szerves része. Képzeletünk nélkül nem lenne jövőképünk, nem tekinthetnénk előre, nem tudnánk elképzelni, hogy adott dologban mivé szeretnénk fejlődni. Képzelet nélkül nem lenne fejlődés. Így a képzelet és annak tudatos használata a harcművészet tanulása és gyakorlása során rendkívüli fontosságú.

Edzés fejben? Igen. Az idegrendszeri kapcsolatok tökéletesen kiépülnek a képzeletben végzett gyakorlatozás során is.

A harc tere

A harcterünk egy-egy elleni küzdelemben a vállak és a csuklóknál nyújtott karral keresztezett karok által bezárt mellkas előtti terület.

A legritkább esetben lépünk csak ki erről a területről, hiszen ennek a területnek is a testtengelyek közötti szűk középsíkjában tartjuk mozdulatainkat. Hárító mozgásaink csak olyan szélességig tolódnak ki a test oldala felé, hogy azzal a másik kézzel történő támadásnak helyet biztosítsunk, így támadásunk akadálymentesen eredményez találatot a partneren.

Több támadós szituációkban tágitjuk a harcteret a test körüli teljes, 360 fokos szögben, azaz körben gondolkodva és annak megfelelő lépés-stratégiát, valamint az ellenfelek mozgásának elveit alkalmazva.

A harc esszenciája (stratégiai alapelvek)

A szembefordulás elve

A szembefordulás azt jelenti, hogy az adott dologra figyelünk, szembefordulunk a problémával, a konfliktusra összpontosítunk, másrészt mivel a karjaink előre fognak mozogni a partner irányába, arra kell fordulnunk, hogy majd elérhessük őt az akcióinkkal.

De a legfontosabb szempont, amiért szembe kell fordulni az ellenféllel az, hogy a szembefordulás elve, mint kvintesszencia nyilvánul meg, ami azt jelenti, hogy a többi stratégiai alapelv ebből születik, ebből jön létre, ez az alapja tehát az egész védelmi stratégiának.

A guard pozíció legfőbb feladata figyelmünk helyes irányának folyamatos mutatása. Mint egy iránytű, amihez mindig lehet igazodni. A helyes irány pedig a partner testtengelyével való sugárirányú szembehelyezkedés.

Ez pontosan azt jelenti, hogy nem feltétlenül szemtől szembe kell helyezkedni a másikkal, hiszen a szembefordulás elve nem mindkét félnek szól. A partner azt csinál amit akar, én magam kell, hogy szembeforduljak vele, tehát ránézzek, őt figyeljem és a testtengelye stabilitását próbáljam megbontani, illetve a közbeeső testfelületen vagy a belső szervekben kárt okozni. Ez az elv akkor is érvényesül, ha a partner hátat fordított nekem.

Ha ugyanis nem szemben állunk az ellenféllel, nem tudjuk hasznosítani a többi elvet. Ez tehát elengedhetetlen a továbblépéshez. De tudatosítsuk magunkban, hogy a harc szempontjából a „szemben” az nem feltétlenül „szemtől szemben”-t jelent.

A szembefordulás elve tulajdonképpen talapzat a többi elv számára. Önmagában semmi, de ezen nyugszanak, ebből jönnek létre.

Így tehát a legfontosabb alapelv a vingsun-gyakorló számára.

A középvonal elve

A középvonal elve azt a szándékot fejezi ki, hogy oly módon védjük saját középvonalunkat, hogy eleve birtokoljuk azt, tehát rajta tartózkodunk, viszont ezen felül szeretnénk elfoglalni a partner középvonalát is. A középvonal elnevezés kissé hibás és érthetetlen, hiszen nem egy két pont közötti vonalról van szó, hanem a küzdő felek testtengelyei közötti síkról. A vonalnak nevezett egyenes tehát egy területet jelöl valójában.

Különös figyelmet igényel az a tény, hogy a középvonalakról beszélünk, tehát mindkét fél egyéni középvonaláról, vagyis nem egy, hanem két középvonalról.

Több támadó esetében annyiról ahány támadó, plusz a sajátom. A küzdelem tehát arról szól, hogy középvonalon támadom az ellenfél testtengelyét annak egyensúlyi helyzetéből való kimozdítása, illetve a testfelületen okozandó sérülések céljával, miközben folyamatosan foglalom a saját középvonalamat, így védve saját testtengelyemet, míg az alapelveknek megfelelően végrehajtott technikák biztosítják, hogy saját testfelületemen ne szenvedjek sérülést. A testtengely védelme kap hangsúlyt természetesen, hiszen a testünket akörül mozgatjuk, egyensúlyát megőrizzük, fordulunk körülötte, illetve lépésekkel áthelyezzük.

Az egész koncepció tehát saját testtengelyünk stabilitásának megőrzésére, illetve a partner stabilitásának megbontási szándékára épül.

Ez persze rendkívül steril, egzakt leírása a harci mozgásoknak. Aligha valósul meg ilyen tisztán az elmélet harc közben.

Az ék vagy erő kiszorításának elve

Az ék vagy az erő kiszorításának elve akkor lép életbe, amikor az ellenfél támadásával ki kíván mozdítani minket saját védelmi pozíciónkból, tehát a középvonalunk feletti ellenőrzést próbálja átvenni. Itt jelent problémát a középvonal elnevezés, hiszen az egész síkot kell védenünk, nem csak egy vonalat.

Ekkor mi az ő ütésén belül egy közép(síkon)vonalon indított ütéssel közbeütünk, ami azt eredményezi, hogy az ellenfél ütését letérítjük a pályájáról, vagyis saját középvonalunkról, és mint egy ék hatolunk a támadásába, mellyel vagy találatot viszünk be, vagy az ellenfelet védekezésre kényszerítjük. Ugyanez a hatás érvényesül, ha a támadó középvonalas ütést indít, mi pedig ütésünket a könyökünk közepre szorításával kezdjük és az ellenfél ütése fölött indítunk szintén középvonalas ütést. Az ellenfél ütésének pályája ismét eltérül, ezzel mi visszavettük a középvonalak feletti ellenőrzést.

Az ék elv tehát az ellenfél támadásába történő behatolást és a támadás szétzilálását teszi lehetővé, illetve utat nyit saját támadásaink sikeres kivitelezéséhez.

Az egyidejűség elve

Az egyidejűség elve azt a szándékot rejt magában, amely szerint törekszünk arra, hogy támadásunk és védekezésünk egyidejűleg történjen. Legalább három szintre tagolható ennek az elvnek a megvalósulása. Az első az, ha egy elmozdulással vagy elhajlással egyidejűleg indítunk támadást. A második szint az, amikor a támadást egy háritó mozdulattal egyidejűleg indított támadó mozdulat kíséri, ütés és védekezés egyszerre. A harmadik szinten pedig a támadást úgy háritjuk el, hogy beletámadunk a partner támadásába, melynek első szakasza háritó hatású, végfázisa pedig találat az ellenfélen. Tehát egyetlen mozdulatot teszünk, amely támadás és védekezés egyben. Ez a mód képes leginkább kiaknázni a többi alapelv adta előnyöket.

Az egyidejűség e három szintje nem hierarchiát jelöl, hiszen harc közben váltakozva, a helyzetnek megfelelően fordulnak elő. Egyik szintnek sincs tehát kötelező jellege, vagy valamiféle kényszerítő ereje a vingcsun gyakorlóra nézve.

További elvek, mint a négy kapu elv, vagy a rögzített könyök elve stb... kifejtése szükségtelen, hiszen amennyiben a felsorolt elveket valaki teljesíti, a többi magától és észrevétlenül megjelenik. Nem kell külön gondot fordítani rá, növelve a megjegyzendő és majd elfelejtésre ítélt szabályok halmazát...

Nyomásponatok, elkerülés, kikerülés

Alapvető feladat a harcban, hogy a partner támadásai vagy védelme mögé tudjunk kerülni valamiképpen.

A legtöbbször felkínálunk egy támadható felületet az ellenfél számára, ezzel lépre csalva őt, és amikor megnyílik ütéssel vagy rúgással, akkor próbáljuk saját találatainkat elhelyezni a partneren.

Ehhez szükséges a partner mozgása inverzének az ismerete is. Így tudjuk, hogy mely, a partner által végrehajtott mozgás, hol nyitja meg az ő védelmét.

Látnunk sem kell, hiszen tudjuk azt.

Ennek a tudásnak a megszerzését nagyban elősegíti, ha saját mozgásunkat figyeljük és elemezzük, hiszen a partner szintén ember, akinek két karja- két lába van, és adott mozdulat által ugyanazokon a helyeken nyitja meg fedezékét, ahol mi magunk is

megnyílunk. Ezt felismerve tudatosítjuk magunkban, hogy a partner szintén ezeket a lehetőségeket keresi rajtunk.

A partner ismeretéhez tehát önismereten keresztül juthatunk el a leghatékonyabban. Mivel az én harcművészetem alapja a vingcsun kung-fu, feltétlenül beszélnem kell a nyomáspontok tudatos felhasználásának lehetőségeiről. Persze csak addig tudatos, míg a mozdulatok automatikussá nem válnak, ezután a gondolkodó figyelmet el kell hagyni és rábízni magunkat kifejlesztett képességeinkre, melyek reflexszerűen nyilvánulnak meg.

Nyomáspontnak tekintünk minden olyan érintkezési pontot, ahol kapcsolatba kerülünk a partnerrel. Akár lábbal, akár a karokkal vagy akár a testtel.

Ha a partner támad egy ütéssel, és mi azt egy vízszintes alkarelvezetéssel fogadjuk, az a pont és pillanat, ahol és amikor érintkeztek a karjaink, nyomáspontnak tekintendő.

A nyomáspontok teszik lehetővé a számunkra, hogy a megfelelő pozícióba kerüljünk a partnerhez képest, ezáltal őt hozva kellemetlen helyzetbe. Ha nyomáspontokról beszélünk, elengedhetetlenül beszélnünk kell erőkarokról és forgáspontokról is.

A vingcsunban igen érdekesen alakulnak az erőkarok, amelyek sokszor a karok érintkezése esetén is a csípőt használják forgáspontnak annak ellenére, hogy az érintkezés a karoknál jött létre.

A nyomáspontok folyamatosan változnak. A csípőben induló forgásponti funkció egy szempillantás alatt átvált és szerepét az alkarok érintkezési felülete folytatja és fejezi be. Rendkívül széles spektrumon fordulnak elő nyomáspontok a vingcsun harcban, ezek leírásától eltekintek, viszont edzéseken ez a gyakorlatok egyik fő momentuma.

A nyomáspontok érzékelése teszi lehetővé, hogy gondolkodás, és sokszor vizuális érzékelés (látás) nélkül hajtsunk végre olyan mozgásokat, amelyek számunkra kedvező pozíciókba segítenek minket.

A nyomás (áramlás) érzékelése biztosítja számunkra, hogy megtudjuk, az ellenfél milyen irányból, milyen erővel és sebességgel támad minket anélkül, hogy a látásunkra hagyatkoznánk.

Ez az érzékelés a vingcsun harcos alapvető képességei közé tartozik. Ez a tapadó kezek és lábak technikája, a chi sao.

A chi sao technika teszi lehetővé, hogy magasabb gyakorlottsági szinten a kontaktus fázisban a látás nem csak elveszti jelentőségét, de sokszor hátráltatja is a vingcsun küzdőt. Magasabb szinten ezt bekötött szemmel gyakoroljuk.

Technikák

Öt háritást szolgáló bázistechnikával ismerkednek meg a gyakorlók a kezdetekkor, és három alapütéssel illetve kézél csapással.

- oldal irányú tenyértolás fent mindkét kézzel váltakozva ellentétes irányba
- alkarral történő háritás lent-fent, azonos és ellentétes irányba
- tenyértolás lent ellenkező irányba
- alkarral történő háritás előre az ellenfél irányába középvonalon
- keresztirányú alkarháritás
- egyenes ütés, álló és fekvő ököllel
- oldalsó kézél csapás
- horog és felütések

Ezen technikákat egyesével bázisban, majd egymással kombinálva bázisban, végül harci alkalmazásban, az alapelvekkel összhangban gyakoroljuk.

Ez a néhány technika tökéletesen alkalmas arra, hogy az alapvető képességeket és stratégiákat a tanulók elsajátítsák. Amíg ugyanis nem rendelkezik a tanuló a megfelelő alapképességekkel, semmi de semmi értelme technikák áradatával előtteni, mert bár azok igen látványosak, de megfelelő képességek nélkül használhatatlanok. Ezt jól láthatjuk a különböző versenyeken, ahol aligha láthatunk valamit is a tengernyi technikából, pusztán csak a cséphadarás-szerű folyamatos ütést. Na de akkor miért is kellett annyi technikát tanulnia a tanulóknak?

Több támadós szituációkhoz a lépés-stratégia és a hozzá tartozó elvek elsajátítása is szükségessé válik.

Stratégiai alapelvek és a technikák viszonya

A harcművészeti ágazatok többsége technika orientált. Én úgy gondolom, hogy ez az oktatás szempontjából nem a legjobb megközelítés, hiszen a technikák csupán díszei az adott ágazatnak. Olyan díszek, amiket valamire, egy vázra, egy koncepcióra kell felakasztgatni, önmagukban azonban aligha alkalmasak egy küzdelemben sikerhez segíteni használójukat.

Az általam felvázolt metodika koncepció szemléletű. Úgy gondolom, hogy a tanulóknak először meg kell ismerkedni az adott rendszer struktúrájával, gondolatiságával, céljaival, majd ahhoz ki kell alakítani a megfelelő képességeket, és amikor ezek mind egyben vannak, akkor lehet és érdemes a technikákra hangsúlyt fektetni.

Jó néhány általam ismert kung-fu iskola az első pillanattól technikákkal árasztja el a tanulókat anélkül, hogy a tanulónak a leghalványabb fogalma lenne arról, hogy mit miért csinál, vagy csináltatnak vele. Az eredmény a hosszú évek gyakorlása során szerzett teljes eredménytelenség, vagyis nem tudják ezek a tanulók alkalmazni, amit tanítottak nekik.

A helyes szemlélet tehát szerintem, amikor először is az embert vesszük görcső alá, felmérjük az aktuális idegrendszeri és testi adottságait, majd azt figyelembe véve kezdjük tanítani, átalakítani, átformálni, alkalmassá tenni. Ha az aktuális állapot szükségessé teszi, akkor először az adott tanítvány rehabilitációját segítjük elő, és igazából nem is kell az ilyenek technikát tanítani, mert nem fogja tudni használni semmire.

Ha az emberi alapanyag, úgymond, rendben van, akkor a harc számára megfelelő szemlélet kialakítása a cél, ezt a szükséges alapelvek átadásával és egyszerűbb gyakorlatokon keresztül megértésével érhetjük el, és ha megértette a tanuló, hogy milyen koncepcióval, milyen építménnyel van dolga, majd csak akkor kell a technikák látványos világába bevezetni.

A technika szemléletű oktatási metodika feje tetejére állítja a helyes sorrendet, figyelmen kívül hagyja az embert magát, aki nélkül sem harc, sem harcművészet, sem oktatás nem lenne.

Ember – koncepció – technika; ez a szemlélet fogja helyes irányban tartani az oktatás menetét.

Fokozatok, szintek, hierarchiák a Hajdu Fighting System-ben

Mint az emberi létben, mindennek fokozatai és rendjei vannak. Fokozatosan növekszünk, fokozatosan gyarapodik a tudásunk, fokozatosan fejlődnek képességeink, és szépen fokozatosan egy, a saját szellemiségünkkel és fizikai adottságainkkal harmonizáló szuverén harcművészeti rendszer jön létre minden ember, minden gyakorló számára.

Ez a rendszerré válás stílustól független. Teljesen mindegy, hogy valamely kung-fu, karate, vagy egyéb harcművészetet gyakorol valaki.

Természetesen az alapvető személyes mozgáskultúra őrzi a kiinduló stílus főbb jegyeit, de végül minden ágazat ugyanarra a csúcsra jut.

Ahogy a hegyre fölfelé sokféle úton lehet eljutni, csúcsa azonban csak egy van, ha száz felől is közelítjük.

A csúcs pedig azt jelenti, hogy a stílusokból adódó különbségek végül eltűnnek, és csak nyomokban lesz megtalálható a harc közbeni mozgásban az adott stílus, és ezeket a nyomokat is csak szakértő szemek veszik észre. Laikus számára teljesen összemosódnak a különbségek.

Képesség, taktika, technika, praktika.

Négy alapvető fokozat, melyek a tanuló pályafutását meghatározzák, fokozatok, melyek a fejlődésmenetben minőségi ugrásként jelentkeznek. Egyfajta beavatási rendszer ez a harcművészetben belül. A beavatottság érzése megfelelő, a harchoz elengedhetetlenül szükséges önbizalmat alakít ki a gyakorlóban, ugyanakkor lezár egy előző fázist, melyet meghaladott a gyakorló.

Tudatosul addigi munkájának eredményessége és a következő fejlődési szakasz megkezdésének jogossága.

Az egyensúlyérzék, az idő- és ritmusérzék, a tempó, a megfelelő helyzetfelismerés, az akciókra adott megfelelő válaszok kiválasztása és egyéb képességekkel történő kombinálása, vagyis adekvát reflexláncolatok kiépítése az idegrendszerben, illetve mindezen képességek fejlesztése elsősorban a tanuló számára.

Ezek az alapképességek biztosítják, hogy bármilyen mozgást is hajtsanak majd végre harc közben, az stabilitásukat ne bontsa meg, a mozgás bármilyen helyzetben kiegyensúlyozott és stabil legyen, és bármely helyzetből aktiválni tudja a harcoló az erőátviteli rendszerét, mely biztosítja az ütések, rúgások megfelelő erejű kivitelezését.

A fokozatos fejlődésmenetben fordulópontok alakulnak ki annak megfelelően, hogy a tanuló mozgásába, idegrendszerébe készségi szintűvé fejlődtek-e a mozgások.

Tulajdonképpen a fordulópontok azok az időpillanatok, amelyekben a tanuló alkalmassá válik a magasabb fokozatokba való beavatódásra, és egy vizsga keretében lezárul az előző fejlődési szakasz.

A vizsga intézménye biztosítja a tanuló számára, hogy önértékelésébe beépüljön a tudás, amely szerint önmagát a tanulók közösségében a megfelelő helyre pozicionálhatja a hierarchián belül.

Identitása, a rendszerben való elhelyezkedése biztos viszonyítási pont aktuális helyzetének megítélésében, mindezzel együtt megmutatkozik fejlődésének további perspektívája.

A fokozatok és a vizsgák rendszere tehát nélkülözhetetlenül fontos a tanuló pszichés fejlődése érdekében.

A vizsgáknak mindenkor korrektnek kell lenniük, és valóban olyan igaz mérőeszközként kell, hogy szolgáljanak, amely a vizsgázó valódi tudásáról és képességbeli állapotáról tanúskodik, nem alacsonyítva, de nem is emelve őt magasabb szintre, mint ahol jogosan tartózkodhat.

Az oktató számára érdektelenek a tanulói fokozatok mindaddig, míg kiscsoportos oktatást folytat, azonban nagyobb létszám esetén már hasznos, ha a különböző fokozatokhoz különböző jelzéseket rendelünk, így mindenkiről azonnal tudni lehet, hogy a hierarchiában hol helyezkedik el.

A Hajdu Fighting Systemben 5 fokozatot különböztetünk meg.

0. Első edzés
1. Kezdő
2. Haladó
3. Küzdő
4. Oktató
5. Alkotó

Az első edzés a nulla szint, nem tekintjük fokozatnak, ők bármilyen kényelmes viseletet hordhatnak. Még semmiféle rendezettség nem jellemzi őket, nincsenek különösebb követelmények. Edzéseken az állások, bázistechnikák elsajátítása és gyakorlása a feladatuk, illetve a későbbi fokozatokra való elméleti felkészülés és egyszerű képességfejlesztő páros gyakorlatok végrehajtása.

A kezdő fekete pólót visel. Ennek az a magyarázata, hogy a kezdő az, aki a sötétben tapogatózik, aki teljesen ki van még szolgáltatva segítőinek. Tudása gyakorlatilag észrevehetetlen, nem vetődik rá a tudás fénye.

A haladó sötétkék pólót visel. Magyarázata, hogy kezd a tudása láthatóvá válni, képességei már elválasztják a laikus kezdőtől, de még nem önálló, további fejlődésre

van szüksége. Alapképességei lehetővé teszik már számára a kiegyensúlyozott mozgást.

A küzdő világoskék pólót visel. Tudása egyre nyilvánvalóbb, képességei, testi és szellemi fejlettsége a harc gyakorlására jogosítja fel. Mozgása rendezett, a harcra vonatkozó elméleti (taktikai és technikai) tudása elmélyült.

Az oktató piros pólót visel. Mozgása dinamikus, erőteljes. Ismeri a teljes rendszert, tudása képesség, taktika, technika tekintetében hiánytalan. Feladata a praktika fokozatának elsajátítása. Oktatóként ismeri a teljes harci mozgást és annak inverzét, tudja, hogy mely szabályosságokat hol lehet megszegni, praktikusán belenyúlni a partner szabályos mozgásába.

Az alkotó szabadon választott fehér ruhát visel. Tudása teljes és hiánytalan. Oktathat, versenyezhet. Filozófus, elemző munkát végez. Megfigyel, tanulmányoz más harci rendszereket, azokból új elemeket integrál a meglévő rendszerbe, a meglévő mozgás- és elméleti anyaggal harmonizálja az idegen elemeket. Folyamatosan jobbitja az aktuális rendszert. Szemináriumokat, konferenciákat szervez.

A küzdő fokozatától fölfelé lehetőség van saját szervezésű és más egyesületek által rendezett sparring partikra, versenyekre nevezni, versenyezni, de azt mindig előzetesen egyeztetni kell az oktatókkal.

Szemináriumokon bárki részt vehet, konferenciákon küzdő fokozattól kezdve lehet részt venni. A konferenciák célja, hogy időnként saját rendszerünket felülvizsgáljuk, a bekerült új elemek minden küzdőnek és oktatónak át legyenek adva.

A harc folyamata

A harcban 5 fázist különböztetünk meg:

Keresés, kapcsolatfelvétel, kontaktus, földre vitel, földharc.

A **kereső** fázisban nincs semmilyen fizikai kontaktus a felek között. Keresik a betámadás lehetőségét.

A **kapcsolat-felvételi** fázisban ütőtávon belül mozognak a felek és onnan próbálnak előre törni, kontaktusba kerülni egymással.

A **kontaktus** fázisában teljes fizikai kontaktusban, az integrált vingcsun elvek szerint zajlik a küzdelem.

A **földre viteli** fázisban a kontaktus fázisában történő fogások, kiemelések, egyensúlybontások kivitelezése történik. Ennek célja az ellenfél földre kényszerítése.

A **földharc** szakaszában mindkét fél a földön folytatja a küzdelmet, cél, hogy a partnert rögzítsük, mozgásképtelenné tegyük.

A harci fázisokhoz nem kell ragaszkodni, mert rendkívül gyorsan változhat egy-egy szituáció. Bármilyen banális is hangzik: mindig azt kell csinálni, amit kell.

Semmi nincs kőbe vésvé, semmihez nem kell ragaszkodni pusztán azért, mert az valamiféle előírás. Amennyiben testi épségünk megőrzése úgy kívánja, bármilyen szabályt gondolkodás nélkül fel kell rúgni.

A földharcot amennyiben lehet kerüljük, több támadó esetén ugyanis biztos a vereség. Cél utcai szituációban inkább önmagunk megmentése, vagy versenyen az ellenfél legyőzése, de lehetőleg álló helyzetben.

Ha földre kerültünk, törekedjünk a minél gyorsabb felállásra, egyébként pedig ugyanazokat a mozgásokat tudjuk végrehajtani, mint amiket álló helyzetben, azzal a különbséggel, hogy nem tudunk hátrálni és egész mozgásunk korlátozva van. Az elvek és technikák jó része, valamint a nyomáspontok elmélete azonban közel ugyanúgy alkalmazható.

A kreativitás nélkülözhetetlen! Szorult helyzetben a legelképesztőbb dolgokat is meg lehet és kell csinálni, akár olyan banális dolgot is, hogy ha úgy hozza a helyzet, megharapjuk az ellenfelet tokától bokáig bárhol.

A harcművészetek eredete (a tradíció)

Szokták mondani, hogy a harc az emberrel egyidős, az ember mindig is harcolt, hol állatok ellen, hol egymás ellen.

Én azonban tudom, hogy a harc sokkal messzebbre nyúlik vissza, vissza a titánok idejébe, mikor még ember nem is létezett a földön.

Amikor az ember megjelenik a földön, már harcos, szerezni és birtokolni vágyó lélekkel mutatja magát, ki érdekei és szükségletei mentén hol szellemi, hol fizikai harcokat vív a természettel, állatokkal, és legfőképpen legszűkebb élőkönyezetével, az ő emberi társadalmának tagjaival, embertársaival.

Egyszer Indiában a királyi család sarja, Szidhárta herceg, megelégette az emberi szerzési vágyból eredő alávaló életet, és gazdagságát, rangját, kiváltságait hátra hagyva zarándokútra indult, szegényen, elvegyülve a nép között, egyenlővé téve magát velük.

Zarándoklata útján Kínába ért, ahol alkalmasnak találta a helyet és az időt, hogy letelepedjen és addigi életének tapasztalatait megossza másokkal. Tanítványokat fogadott, akiket az élet bölcsességére tanított az önismeret, a befelé fordulás útján, rengeteg meditációval tarkítva tanításait.

Észrevette, hogy tanítványai sokszor fizikai nehézségekbe ütköztek, nem bírták a több órás meditációk merev fix pozícióit tartani, ezért egy speciális tornagyakorlat sorozatot dolgozott ki, amellyel a tanítványok fizikai állóképességét kívánta növelni annak érdekében, hogy a meditációkban ne legyenek fennakadásaik a fizikai megterhelés miatt.

Idővel a tornagyakorlatok komplex mozgásrendszerre alakultak, és mivel támadások érték a szelíd szerzeteseket, ez a mozgás fokozatosan harci rendszerre alakult.

Ez a Shaolin történetének legendája, mely hűen őrzi Szidhárta herceg történetét és szellemiségét. Szidhárta herceget ma Buddhaként, a megvilágosodottként ismerjük, aki elérte az isteni minőséget, aki megértette, hogy kik vagyunk, ki az ember, aki meg tudta válaszolni a legfőbb emberi léttel kapcsolatos kérdéseket.

Kik vagyunk, honnan származunk, miért vagyunk e földön, és hova távozunk halálunk után?

Az ember számára ma is ezek a legfontosabb kérdések, mert minden más kérdés ezekből ered, s a válaszok csak a legfőbb válaszok fényében érthetőek meg.

A harcművészet jól látható módon nem a fizikai harcért jött létre, hanem a szellemiség megőrzése érdekében. A legenda rámutat a helyes irányultságra, amely a szellemtől vezetett el az anyag durva és erőszakos világáig, de önmagában hordozza a visszaút lehetőségét, amelynek alapfeltétele az anyagvilág alárendelése a szellemnek.

Annak a szellemnek, amely minden emberben ott van, és figyeli az életutat, amelyet bejárunk. Az ember a megfigyelő, aki nem avatkozik semmibe, nem tesz semmit, csak végigjárja bennünk és általunk az életutunkat, testünk és lelkünk útját.

Nincs fizikai megnyilvánulás a hozzá tartozó szellemi környezet nélkül. Ha tehát harcművészetről beszélünk, elsősorban az ember életútjáról beszélünk, arról a zarándokltról, amely elvezet Indiából Kínáig, és onnan az isteni magaslatokig. Az anyagi gazdagságtól az Isten felé fordulás teljességéig.

Buddha tanítványai később továbbadták az ismereteket, saját képükre és hasonlatosságukra formálva mind a szellemiséget, mind a mozgásformákat, így rendkívül széles tárháza van napjaink szellemi iskoláinak, amelyekben némelyek inkább a szellemiség továbbvitelét, némelyek a mozgásformák tovább adását tartják fontosabbnak. Ebből kifolyólag korunk harcművészeti választéka a nagy különbségek látszatát kelti. Számptalan fanatikus szektát hoztak létre, melyeket az egyes harcművészeti ágak körül kialakult „mi vagyunk a legjobbak, az egyedül üdvözítők, a kiválasztottak” szemlélet generál, és mindez fokozza a különböző stílusok gyakorlói közötti gyűlöletig menő, sokszor vallásos hevülettel átítatott feszültséget.

Látható ebből, hogy mi lesz az isteni magaslatokból, ha a szellemet rendeljük alá az anyagnak, a léteredetünk kutatását alárendeljük a pusztta cél nélküli, vagy anyagi célokért folyó küzdelemnek, a morális értékek nélküli harcnak.

A morális tartás elvesztése a küzdelmi formák rendkívül széles tárházát hozta létre az elmúlt évszázadokban, a pusztítás, a birtoklás és a hatalomgyakorlás érdekeit szolgálva.

Ezen küzdelmi formák közül napjaink egyik legismertebbikét vingscsun-ként ismeri a harcművész világ.

Harc és művészet

Folyamatosan előkerül a kérdés, és meglehetősen a homály.

Mi a harcművészet? Mitől művészet a harc? Miféle kapcsolatban áll a harc a művészettel?

Az ember cselekvései mögött mindig akarat van; vagy a cselekvő akarata, vagy a kényszerítő akarata, amit a cselekvő átvesz, és az erőszaktevő akaratát sajátjaként megcselekszi, vagy áldozattá válik.

A harcművészet egy igen különös fogalom, az egész világot magában hordozó hatalmas szimbólum.

A harc, mint a pusztítás, az elmúlás letéteményese, és a művészet, mint az alkotás, a létrehozás letéteményese egy fogalomban.

Nem csoda, hogy még gyakorlott harcművészek is csak alig-alig képesek a pusztán fizikai szférákban és az anyagnak alávetett szellemmel értelmezni ezt a mindenségen átívelő fogalmat.

Érdekes ellentmondásnak tűnhet a harcművészet és a spiritualitás viszonya, azonban a régmúlt idők tradíciója halványan mutatja még a harcművészet önmegvalósítást célzó mivoltát.

Számtalan legenda és elképzelés kering a harcművész mesterről, aki túl a kivételes fizikai képességeken teljes spirituális, szellemi és lelki életutat kínál tanítványainak.

A harcművészet számomra önmegismerésem, önmegvalósításom és önmeghaladásom útja. Messze túl a fizikai világ látványosságain, de azt nem hanyagolva!

Létre kellett hoznom a saját ideámnak megfelelő rendszert és iskolát ahhoz, hogy a harcművészet e tradicionális szellemisségét, értékét képviselhessem immáron alkotóként, és újfent oktatóként. Hogy a harcművészet iránt érdeklődők számára bemutathassam, hogy e fogalom egy, a mindenséget átszövő kozmikus szimbólum, élet és halál megfogalmazása! Az átváltozás útja yin és yang, élet és halál, és újból élet. Az állandó egymásból születés és egymásba hanyatlás a mindenség teremtő szimbóluma.

A harc, mint az uralkodás, a pusztítás letéteményese, és a művészet, mint az alkotás, az élni hagyás letéteményese. A fantasztikus átváltozás útja, amely a harc pusztítani vágyó, fizikai létbe ragadt emberét teremtő alkotóvá formálja, aki létrehozza és létezni hagyja az életet, miközben anyagtól a szellemig tartó zarándoklata során leveti magáról mind a fölös terheket, s félelmeiktől, haragtól, gyűlölettől mentesen, tiszta tudattal adja át magát a mindenség teremtő akaratának.

Formák és azokon túl

A tenger hullámai feltűnnek, majd eltűnnek. Mint az emberi lét, mely bár soha meg nem szűnik, de folytonosan átalakul. Mint a harc, mely a maga hömpölygésével óceán, melyből egy-egy villanásnyi időre fel-feltűnnek a hullámok, legmagasabb csúcspontjukon villanásnyi időre felismerhető technikaként. Legyél óceán, abból engedj pillanatokot hullámokká válni, de vond is vissza, mihelyt megmutatta magát. Legyél kiszámíthatatlan, korlátlan. Az óceánt nem a hullámok hozzák létre, éppen fordítva, a hullámok az óceánból születnek és térnek vissza. A harcban születik meg a technika, egy-egy pillanatra, de a technika magában nem harc. A harc sokkal több annál, mint ami látszik. A harc a lehetőségek, potenciálok tárháza. Nem köthető formákhoz, s az ember magát nem zárhatja mozgásformákba.

A forma kötöttség, a harc áradat. Elindul, nem torpan meg, nem gondolkodik: „Ez benne van az én formámban?”

A harcban minden benne van, a kötöttségek kiterjesztése minden irányba, minden erővel, bármi ellen. Így győzhetsz, ha áradattá válsz, az óceán kiszámíthatatlanságával, a lehetőségek teljességével, a formáktól való megszabadulás útján.

Kell-e, vagy szükséges-e formagyakorlatokat tanulni, technikákat gyakorolni? Ott állsz a terem közepén egyedül, és elkezded a mozdulatokat szépen egymás után, ahogyan elő van írva. Szabályosan, egy centi ide, egy centi oda. Mi szükség erre?

Az emberi lét, a harc, az óceán és a világmindenség tökéletes analógiái egymásnak. Csak a méretek mások.

Mindent a maga rendje, törvényei irányítanak. A bolygók keringését ugyanúgy, mint a harcosok harcát, mint az óceán mozgását. Egyik a másikból megérthető, amit az egyik mutat, összekapcsolódik a másikkal. Így válik egésszé, mindenséggé benned. Minden megnyilvánul mindenben. Létrejövés, létezés, elmúlás. A sebesség, a kiterjedés változik, de a koncepció marad, az el nem múlik.

Ott állsz és csinálod a formagyakorlatodat. Egyszerre van jelen minden, ami látható és minden, ami nem látható. Gondolataid, érzéseid, képességeid, vágyaid, emlékeid. Te vagy az óceán, minden benned összpontosul, s most mindezt alárendeled egyetlen mozdulatnak, egy technikának, majd a következőnek. Fűzöd őket egymásután, szépen sorba, csillogó gyöngyfűzért alkotva.

A szépségnek, a kulcsínnek alárendelve a hatalmas végtelen óceán mindenségét. De mi lenne az óceánnal hullámok nélkül? Hullámok nélkül, melyek az óceán felszínének kiteljesedései, csúcspontjai, ékszerek a látszatvilágban. A kis hullámocskák alatt micsoda hatalmas erő, víztömeg szunnyad, melyből megszületnek, s melybe visszahanyatlanak!

A forma időleges, egy-egy pillanat csupán. Arra való, hogy egy elvet megtanítsa, akár az élet, melyben az embernek valami feladata van, hogy azt elvégezve újból a teljesség részévé válva, máshol más formában előbukkanva újabb dolgot tanítson.

A karoddal mozdulatokat hajtasz végre. Sokfélé. Milyen érdekes, mennyi lehetőség van a karodban! Két karodban duplája, s ha a két kart együttműködésben használod, az egyedi forma teljesen elvész, egy új világ születik általa. Érzéseid, gondolataid, vágyaid, félelmeid, képességeid irányítják a mélyből, a nem láthatóból, a megnyilvánulatlanból, a forma nélküliből.

Egy technika, egy kis hullám felcsap, egy ember megszületik, s céljába ütközve kifejti hatását, betölti célját, alkalmazkodik, majd visszahanyatlik az óceánba, beléd, s te a mindenség masszájába, hogy majd egy új hullám formájában újból megmutass valamiscskét a mélység mindent átható erejéből, tudásából és hatalmából.

A technika, Te, az óceán és a mindenség egyek vagytok.

Az ellenséged is te vagy, egy másik formába zárva. Ezért nem gyűlölhethetjük az ellenséget.

Nem köthetünk negatív, gyilkos érzéseket hozzá, mert mindez végső soron önmagunk ellen irányul, s harcunk közben tudatában vagyunk, hogy két forma harcol egymással, de mindkét forma ugyanabból az óceánból jött létre. Tudjuk, hogy egyek vagyunk, egy helyre megyünk tovább, így csak annyira harcolunk, hogy a másik formát fékezzük, hogy bennünk valami kárt ne tegyen, de semmiképpen nem lépjük túl a szükséges mértéket.

Muszáj a haragot elengedni, elfelejteni, megbocsátani. Nem tudjuk a tegnap hevületében a *mát* megélni. Az előző pillanat emlékei közt tépődve a jövőbe tekinteni. Ne azt nézd, hogy hol hibáztál, hanem, hogy miként tudsz tovább lépni.

Ha ma is a tegnapot éled, elveszett a jövőd.

Harcművészetem technikai és metodikai alapja a Vingcsun kung-fu és a bokszt, de semmilyen egyéb ágazattól nem zárkózom el és jelenlegi, valamint jövőbeni tanítványaimat is arra biztatom, hogy ha tehetik, tanulmányozzanak más harcművészeti rendszereket, és ne ragadjanak egyetlen út önkorlátozó keretei közé.

Ismét szükségesnek tartom elmondani, hogy azért használom a vingcsun (fonetikus) írásmódot, hogy ezzel is jelezzem, nem elkülönülni akarok másoktól, hanem ami egybetartozik azt egybeszerkesztem, nem szaporítva az érdekesebbnél érdekesebb betűváltozatok sorát, mellyel a vingcsun néven számon tartott harci rendszert próbálják leírni, és maguknak ezáltal kisajátítani némelyek. Sem a szimbólumok, sem a fogalmak, sem a metodika nem kisajátítható.

A harcművészet útján megtapasztalható élet kettőssége és teljessége (yin-yang) szükségessé teszi az átalakulást.

A harc profán, mint egy kocsmai verekedés, míg a művészet ezzel szemben egzakt, mint egy színi előadás. A harcművész tehát az az ember, aki sok harcán keresztül eljutott a megnyugvás állapotába. Aki már nem harcol profán módon, aki felülemelkedett a világi ember személyes harcain, félelmein, gyűlölködésein, ítéletein, és mentes a meggondolatlan heves reakcióktól.

Harcművész az, aki elérte a végső megnyugvás állapotát, a wei wu wei (Tao) állapotot. A nem-cselekvés, nem-akarás állapotát. Harcművész az, aki ismeri a harc minden aspektusát, de belátja a harcok, a másokkal szembeni konfrontáció értelmetlenségét. Ő az, aki már nem szól bele a világ eseményeibe, hanem hagyja folyni a dolgokat a maguk medrében.

A harcművész a megvilágosult bölcs, aki elérte végső határait fizikai életében. A harc művésze az, aki befejezte a harcolást. Befejezte a harcolást, minden szinten. Fizikailag, pszichésen és mentálisan egyaránt. Eljutott a teljes nyugalom állapotába, a wei wu wei állapotba!

A mester, a tanítvány és a hely szelleme

Az edzőterembe való belépéskori meghajlás tradíciója, oka, szükségessége messzire nyúlik vissza.

Az edzőterem szakrális hely, mely lehetőséget biztosít a bölcsesség megszerzésére, az Istenhez való eljutás, a harc-művészet útján.

Eszköz, mely átveszi a mester szellemiségét (a hely szelleme).

A terembe való belépéskor belépünk a mester szellemiségébe, energiaterébe, morfikus mezejébe, a mesterrel szellemi és lelki közösségbe kerülünk.

Egy családdá válunk, szellem- és lélekcsaláddá.

Tisztelni a helyet, ahol a mester tanít, a tanítást és a mestert, önmagunk tisztelete, önmagunk nagyra becsülése.

Aki tiszteli tanítóját, önmagát tiszteli, aki értéket lát tanítójában, önmagát értékeli. A helyek és az eszközök megszentelődnek ezáltal, a szent úton, a szent cél érdekében!

A harc-művészet szakrális út a végső megtisztulás felé, megszabadulás a sallangoktól, az értéktelen és jogosulatlan, az életünk során ránk akaszkodó terhek rétegeitől.

A mesterben a tanítvány önmagát tiszteli, és a mester is önmagát látja a tanítványban. Ebben a fizikai világban csak a testi és intellektuális képességek tekintetében van különbség mester és tanítvány között.

A mester és tanítvány viszonya hasonlatos az atya és fiú viszonyához, vagy Isten és ember viszonyához, vagy a szülő-gyermek viszonyhoz.

A mester segíti a tanítványt individuális fejlődési útján. A tanítvány tudatában van annak, hogy a mestere nagyobb tapasztalattal rendelkezik ebben a földi szférában, ezért rábízta magát a mester vezetésére.

Ugyanakkor a tanítvány mindig vitatkozik, és kétségbe vonja a mester szavát, így teremtve meg saját fejlődési útját. Minden kérdés és felvetés lehetőség a mester számára, hogy kifejthesse tanítását, amely tanítás a tanítvány fejlődésének feltétele.

Mind a szellemi, mind a fizikai, technikai érakban lehetőség nyílik ezáltal a tanítvány és a mester viszonyának elmélyítésére, mely a kiegyensúlyozottság pontján egygyé válás. A különbségek felszámolódása, a tökéletes egység és harmónia beteljesedése.

Ez a yin - yang filozófiája.

Úgy fogadja mestere tanítását, mintha az saját elképzelése volna, tudván, hogy a felszín alatt ők egyek.

A mester áldozat. Önmagát áldozza a tanítvány fejlődése érdekében. Feláldozódik, lehetőséget adva a tanítvány növekedésének, miközben maga hanyatlásnak indul. Mert minél nagyobb a tanítvány, annál jobban csökken a közte és mestere közötti különbség, majd egy ponton egyensúlyba kerülnek.

A mester bár tapasztaltabb a formai világban, a tanítvány viszont ereje teljében, a mester tudásának birtokában átlépi a határt, mely elválasztotta a mesterek világától. Beavatottjává válik egy új világnak, a mesterek világának s tudását tovább örökítve beteljesíti mestere tanítását, s végül feláldozódik a harc-művészet oltárán, hanyatlásából táplálva az új tanítvány növekedését.

A mester minden körülmények között a tanítvány érdekeit tartja szem előtt, ez akkor is így van, ha az a tanítvány számára nem világos, ha fájdalmas, ha bármi történik vele mestere által.

Az életben nincsenek véletlenek. Ha mester és tanítvány találkozott, az isteni rendelésre történt. Minden ilyen viszonynak oka, útja és célja van, bármennyire fájdalmas is az út a tanítvány vagy a mester számára.

A tanítás kezdetén a mester magasan a tanítvány felett áll. Kapcsolatuk során miközben a tanítvány erősödik, fejlődik, a mester gyengül és hanyatlik. A felsőbbség kiegyensúlyozódik, a tanítvány belép a mesterek világába, a mester pedig, elhagyva a földi pályát, az Istenek világába.

Ez az élet törvénye. Ez a mester és tanítványa valódi viszonyának rejtett mélysége. Ez a harc-művészet útjának vége.

Zárószó

Úgy gondolom, hogy sok olyan dologról esett szó a könyvben, melyekre a gyakorlott más stílusú vingcsun „mesterek” felhördülnek, és nemtetszésüket fejezik ki, mondván, hogy ez így már nem vingcsun.

A vingcsunban nincsen ez, nincsen az, főleg köríves mozgások. Miközben a második és a harmadik formagyakorlat hemzseg a forgó mozgásoktól, de valamiért a vingcsun oktatásából kimaradnak, mondván, hogy két pont között legrövidebb út az egyenes, ami így tisztán matematikai szempontok szerint igaz is. Csakhogy a harcban ott van még legalább két ember a maga képességeivel, ügyességével, reflexeivel, és sokszor előnytelené válnak az egyenes mozgások, a látszólagos rövideg pedig nem juttatja előnyhöz alkalmazóját.

Jól látszik ez a bokszt és a bokszt alapú küzdősportok esetében, nem beszélve arról, hogy a köríves mozgások sokszor csak látszólag ívesek, azonban egy lassított videofelvételen jól látható, hogy valójában egyenes vonalban mozgó támadásokról van szó, csupán a test pozíciója a karokhoz képes kelti a köríven való mozgás látszatát. Ráadásul a köríves teljes testes ütések vagy rúgások sokkal erősebbek, mint egyenesen mozgó társaiké, így befejező támadásként sokkal hatékonyabbak, mint az egyenes mozgású támadások.

A vingcsun koncepciója tartalmazza a köríves mozgások lehetőségét, így azokat hiba volna nem kihasználni ütések, rúgások, de még dobások viszonylatában is.

Jól látszik tehát, hogy a köríves mozgások „üzembe helyezésével” nagyban kitágul a vingcsun gyakorló mozgásteret és harci lehetőségeinek köre, így a vingcsun stílus a többi harcművészeti ágazat között méltó helyére emelkedik.

Sokszor hallottam oktatóimtól, hogy ez vagy az nincs benne a vingcsunban. Ez számomra elsősorban azt jelentette ki, hogy az én életem és harcom alá van rendelve egy úgynevezett stílus korlátainak.

Én azonban azt mondom, hogy a stílus van értem és nem én a stílusért, ha pedig nincs benne valami a stílusban, akkor az hiányos, és be kell emelni a hiányzó elemet. Más lenne a helyzet, ha a vingcsun gyakorló valamely szabályrendszerre készülné fel gyakorlásával. Abban az esetben a korlátozások érthetőek és elfogadhatóak lennének, de a mindennapok utcai harcaiban nincsenek szabályok. Így amennyire korlátozások nélküli az utca, annyira korlátozás nélkülivé kell tenni a harcot, illetve a stílust is, amely által megvívja az ember a harcait.

Harcainkban bármi előfordulhat, ezért a stílust vetjük alá a mindennapjainknak, és szükség szerint formáljuk és alakítjuk, hogy az számunkra a legmegfelelőbb legyen.

Ne feledje senki a legfontosabbat: **a stílus, a forma van érte, és nem Te a stílusért, a formai világért.**

Fontos tehát meglátni a harc-művészet irányultságát, amelynek tudatában valóban, valódi harcművésszé válhatunk.