

# Shifu Yuan Xiu Gang



**Shifu Yuan Xiu Gang** je členem 15. generace školy Wudang San Feng Pai. Věnoval se wushu od svého dětství a od 16 let začal studovat v shaolinském klášteře, kde přes 3 roky studoval především bojové sparringové techniky Sanda. Od 21 let se přemístil do Wudangských hor v provincii Hubei, kde začal studovat wudangské kungfu a taoismus. Žil jako taoistický mnich v Zi Xiao Gong (Chrám purpurového oblaku) a učil se pod vedením velmistra Zhong Yun Longa. Později působil jako hlavní trenér chrámové školy po dobu 4,5 let. Shifu Yuan Xiu Gang získal na posledním mistrovství světa ve wushu v Shi anu, dvě zlaté medaile a jednu bronzovou. Po více než 20 letech praxe wushu založil vlastní školu Wudang Daoist Traditional Kung Fu Academy, viz [wudangkungfu.com](http://wudangkungfu.com).

#### **Jaké byla vaše cesta při studiu bojových umění?**

Začal jsem se učit shaolinské wushu se zaměřením na fyzický trénink a studium sparringových technik. Po třech letech tvrdého tréninku jsem cítil, že mé tělo a celkové zdraví se moc nezlepšilo. Proto jsem pochopil, že potřebuji jiný druh cvičení, tak, abych

se skutečně zlepšil. Je pravda, že před pobytem v Shaolinu jsem věděl jen málo o jiném umění wushu, ale začal jsem si uvědomovat, že směřuji k odlišnému druhu chápání bojového umění. Cítil jsem, že potřebuji nalézt jinou cestou, protože moje tělo bylo v té době značně poškozené. Hledal jsem ve wushu i jinou

rovinu než tu, která mi byla dáována. Těšilo mě tehdy hlavně sparringování a souboje a o vnitřním wushu jsem věděl jen málo. Cítil hodně utrpení ve vlastním těle, které reagovalo citlivě na počasí a všechny změny, což mě omezovalo v tréninku, a neustále jsem se ocital na rozhraní štěstí a bolesti a utrpení. Ptal jsem

se tehdy sám sebe, co je pro mě důležitější, zda radost z vítězství a tréninku nebo vyřešit svou bolest a změnit své tělo. Také jsem začal přemýšlet více o své budoucnosti v současné společnosti a jak žít dít po tak velkém bojování a s dost zničeným tělem. To trvalo asi půl roku a pak jsem se rozhodl přejít do Wudangských hor



a naučit se vnitřní wushu.

V této době byly hory uzavřené pro příchozí a byl jsem přijat s potížemi. Zpočátku jsem nerozuměl metodám tréninku a dalo mi dost času, abych jej začal chápat. Během této doby jsem také začal studovat taoistickou kulturu. Po 5 letech studia a pozdějším působení jako trenér školy jsem začal chápat důležitost žít kvalitněji svůj život. Pochopil jsem, že jedna z hlavních kvalit života je dobré zdraví a vysoká kvalita vlastního bytí. K tomu je nezbytné zcela uzdravit své tělo od nemoci a strasti. Abych se ztotožnil s touto cestou, a mohl otevřít vlastní školu, musel jsem nalézt vnitřní vyrovnanost a dát si do pořádku i vlastní materiální zázemí. Věděl jsem, že kdybych jen trénoval a nevěnoval se svému zabezpečení a stabilitě, tak by

moje pozice nebyla stabilní ani pro ostatní. Pro nalezení sebe sama a vlastní cesty jsem musel využít celého svého potenciálu a začít u sebe. Vše muselo vycházet z mé vlastní zkušenosti. Všechny změny, kterými jsem prošel jak fyzicky, psychicky i spirituálně, musely být v harmonii s vlastní zkušeností. Jakmile jsem našel vlastní zdroje, objevil jsem snadno i cestu, která byla pro mě nejlepší. Vše, co jsem poznal při studiu wushu ve Wudangských horách, mi přineslo cenné dary pro realizaci mé vlastní cesty.

#### **Můžete říct pár slov o linii školy San Feng Pai?**

Tato linie odvozuje své jméno a poselství od patriarchy a tvůrce Tai Ji Quan - Zhang San Fenga žijícího na přelomu prvního tisíciletí ve Wudang-

ských horách. Narodil se se jako Zhang Jun Bao v Liao Dong a cestoval napříč celou Čínou a studoval bojová umění. Ve věku 70 let se usadil ve Wudangských horách, kde se stal hermitem a studoval taoistickou vnitřní alchymii k dosažení nesmrtelnosti. Během své praxe vyvinul wudangské vnitřní wushu neboli Nei Jia Quan, které později začali lidé nazývat Tai Ji Quan.

Před tím, než můj Shifu, velmistr Zhong Yun Long a jeho pramistr Guo Gao Yi otevřeli Wudangské hory a školu San Feng pai pro příchozí studenty, byly pro příchozí zcela nedostupné.

Myslím, že vliv San Feng Pai se bude rozšiřovat více do světa skrze 16. a 17. generaci. 15., tedy moje generace, je výhradně čínského původu, zatímco členové 16. a 17. generace jsou již se zemí celého světa. Důsledkem toho bude učení San Feng Pai přístupné širšímu spektru lidí ve světě.

#### **Jaké jsou hlavní charakteristiky wudangského wushu v porovnání s ostatními?**

Ve wushu se obecně rozdělují styly do dvou kategorií - vnitřní a vnější či měkké a tvrdé. Externí wushu se zaměřuje na generaci výbušné síly svalů a celého těla pomocí síly Shen - ducha, zatímco vnitřní se koncentruje na vnitřní (psychickou) stabilitu a celkovou elasticitu. Wudangské wushu je spjata s taoismem a čerpá z filozofie Tao, které klade důraz na překonání tvrdosti měkkostí. Taoistická bojová umění čerpají z poznání Tao Te Ting, Yi Jing, vnitřní alchymistické praxe a studium a pozorování přírody. Styly jako Tai Ji Quan, Liang Yi Quan, Ba Gua Zhang a Xing Yi Quan, které se tu vyučují, jsou klasifikovány jako

vnitřní styly, tedy Nei Jia Quan. Nei znamená vnitřní. Hlavním záměrem je poznat kvalitu vlastní vnitřní síly a tuto umět použít cestou její kultivace. V mé škole pracujeme hlavně se studiem měkkých stylů a nápravě tvrdosti. Kultivace tvrdosti však neznamená rigiditu nebo neschopnost boje, ale změkčení a následné zocelení, které se posléze stávají jedním.

Externí wushu vyjadřuje ducha skrze fyzickou akci a vyjadřuje ji výrazně dramatictější. Větší důraz je kladen na Zhong Qi a sílu svalů, skrze to se praktikující naučí posílit a vycvičit tělo, aby ukázalo Shen - vlastního ducha. Když tělo cítí více energie, je připraveno k akci. Využití Zhong Qi lze vidět v shaolinských stylech, kdy praktikující agitují Qi ve svých tělech pro fyzické vyjádření vlastní energie a síly.

Ve vnitřních wushu je největší důraz kladen na poznání vlastních pocitů a ztotožnění se s nimi pomocí porozumění projevu vnějšího i vnitřního těla. Učíme se pracovat s vnitřní energií tak, abychom byli v maximálním kontaktu s vlastním pocitem a tělem. Vnitřní styly vypadají na povrch klidněji a využití jejich síly je více jemné a kontrolované. Jakmile vyživíme dostatečně svých pět orgánů (ledviny, játra, srdce, slezina, plíce) a máme dostatek Qi koncentrované v Dan Tien (centrum energie v těle), můžeme ovládnout proudění energie do vlastních orgánů, kloubů, šlach a mít pak tělo měkké a živoucí. Hlavní záměr je se vracet ke zdroji a neplýtvat energií, ale chránit ji a kultivovat pro případ potřeby.

#### **Učíte přes 30 forem a bojových stylů. Není to mnoho?**





### Některé názory říkají, že poznání jednoho stylu do hloubky je kvalitnější.

Každý mistr v Číně musí poznat hodně stylů a forem, aby pochopil různé pocity a koordinaci pohybu. To vytváří silné základy. Když máš silné základy skrze poznání různých forem, tak můžeš sám poznat, který styl je pro tebe cestou a můžeš se na něj sám zaměřit. Znalost více stylů a technik je také příležitostí k výuce širšího spektra studentů, což tvoří bohaté poznání. Je mnoho rozdílných studentů a mistr musí být připraven jim pomoci správným směrem v tréninku. Širší spektrum poznání pak vytváří otevřenější platformu pro předání. Pokud budeš studovat jeden nebo dva styly, můžeš jim hluboce rozumět, ale my potřebujeme chápat lidi a být schopni jim pomoci, a ne každý hledá to samé. Proto máme více různých stylů a forem, a pro někoho je přírodnější kultivovat vlastní tělo a Qi pomocí tvrdého Qi Gong a pro někoho studiem forem Liang Yi (formy s bojovou aplikací) nebo Tai Ji Quan. Každý student má odlišnou mentalitu a potenciál a mistr musí být připraven mu pomoci.

### Jaké je duchovní poselství wudangských bojových umění?

Zde nestudujeme jen bojová umění, ale také filozofii Tao.

Lidé přicházejí studovat TAO, protože vědí, že nestačí jen přemýšlet a studovat z knížek. To je v protikladu s přímým poznáním TAO. Náš cíl je sledovat naše pocity skrze vlastní zkušenost a napravit

a spojit se se záměry vesmíru, což vytváří sílu TAO. Naše těla jsou jako malý vesmír, který se snaží spojit s větším vesmírem. Jedině skrze správnou praxi a vlastní zkušenost lze opravdu pochopit smysl příkladu

praktikováním vhodných druhů meditace. Potřebujeme být schopni spojit praxi pohybu s praxí tichosti a nehybnosti. V Číně to nazýváme "Dong Jing Jie He" a to je "harmonizace pohybu a klidu". Pokud



vlastní život k následování a obnově přirozenosti. Stále více lidí si začíná uvědomovat, že je třeba něco, co by jim pomohlo zlepšit vlastní kvalitu života a že k tomu potřebují určitou formu praxe. Skrze správnou praxi začínají nalézat vlastní cestu a užívat síly TAO. Potřebujeme porozumět vlastní cestě a jediná příležitost k tomu je klidnější mysl a sebereflexe vlastních zkušeností. Dobře využít naše životy znamená pochopit sílu přírody

"Jian Ren He Yi!, což znamená "nebese a člověk jsou zajedno". Pokud máte tuto zkušenost, stanete se moudřími.

### Ve škole praktikujeme každodenní meditaci, jak to má význam pro studium bojových umění?

Wushu pohyby jsou pro elasticitu a fyzickou koordinaci, kterou potřebujeme pro spojení s vlastními vnitřními pocity. Hluboká cesta jak se spojit s vnitřními pocity je

dosáhneme spojení, Qi rovnoměrně šíří energii do celého těla. Bez koordinace pohybu a poznání těla to není možné. Bez porozumění možnostem a limitů vlastního těla nemůžeme porozumět duchovnímu rozměru a naopak.

### Máte vlastní životní krédo?

Moje krédo je, že každý musí mít vlastní zkušenost a vlastní pocity. V prvních rádcích Tao Te Jingu je nám sděleno, že TAO je pouhý název daný ně-



čemu, co je bezejmenné. TAO je všechno. Nelze to pochopit intelektuálně, pouze vlastní zkušeností a praxí. Pouze skrze vlastní osobní zkušenost lze pochopit jak žít v souladu sám se sebou a vlastní přirozeností.

### Učíte lidi z celého světa, jaký je rozdíl mezi západními a čínskými studenty?

Wushu je forma čínské kultury a je jedním z jejich pokladů. Takže je někdy jednodušší učit čínské studenty, protože mají bližší vztah k disciplíně a kultuře ve wushu. V Číně se říká "Yi Ri Wei Shi, Zhong Shen Wei Fu" neboli "jeden den tvým mistrem, navždy tvým otcem". Takže čínští studenti chápou přirozeně, že platí to, co mistr řekne. Případný nesouhlas s tím, co mistr řekne, vyústí tedy většinou v disciplinární opatření. Druh disciplinárních opatření bývá pro mnoho studentů ze Západu překvapivý, protože byli jinak vychováni. Západní studenti jsou odlišní a je těžší je přinutit k tvrdší disciplíně, protože jsou zvyklí na demokratická práva. Čínští studenti to také mohou chtít, ale není to tradiční v čínském wushu. Mnoho cizinců má problém s chápáním tradičního konceptu mezi mistrem a studentem, protože tento typ vztahu v jejich zemi není.

Od mých západních studentů jsem se mnoho naučil, a mnozí z nich se snaží naše vztahy pochopit. Jediný rozdíl spatřuji v této pedagogice a nikoliv ve fyzické schopnosti.

Pročtěte mám mnoho studentů ze Západu, naučil jsem se adaptovat na jejich způsob

myšlení a pomoci jim s hledáním a naplňováním cílů, se kterými přišli do mojí školy.

### Co znamená pojem tradiční způsob výuky?

V moderním wushu je trendem trénovat to, co

přinese nejvíce slávy a respektu ve wushu komunitách a kruzích. V rámci tohoto trendu mnoho wushu atletů často mění způsoby, tak aby vyhověli požadavkům publika

a rozhodčích. Stávají se pak nevěrnými původnímu učení. Tradiční způsob výuky znamená výuku pohybů, které se nezměnily od svého vzniku, protože staří velmistři poznali důležitost správné praxe. Nejprve se pohyby a formy vyučují, pak následuje vlastní praxe



a otázka, zda rozumíš tomu, co děláš? Sledujeme vlastní pocity, které přicházejí jako součást praxe. V moderním wushu, které je praktikováno více pro exhibice, vystoupení a soutěže, se musí praktikující více řídit pocity dalších lidí, které se stávají estetickým diktátem. V tradičním wushu opakujeme stále dokola, dokud pohybu neporozumíme do hloubky. Skrze praxi správného opakování můžeme pravdivě

a skutečně porozumět sobě a svému tělu. Nikdy neměníme pohyb jen pro potěšení z estetiky a udržujeme formy a pohyby pro zachování původního významu a dědictví moudrých mistrů. V taoistickém wushu jsme věrní tradiční cestě a poznání TAO.

### Studium bojových umění se stává stále populárnějším na celém světě, proč si myslíte, že tomu tak je?

Praxe bojových umění získává popularitu, protože stále více lidí si uvědomuje, že potřebují lepší zdraví a posílení v životě. Vidí v bojovém umění prostředek, jak toho dosáhnout. V dnešní společnosti mnoho lidí trpí, protože jsou zaneprázdnění, přepracováni a ve stálém stresu. Pak jsou vyčerpaní, a tak hledají, co jim přinese více energie pro čistou mysl a zdravé tělo. Svoji roli hraje i internet, kde si mohou lidé najít informace o bojovém umění. K tomu přispívají i filmové hvězdy a legendy jako Bruce Lee, Jet Li, Donnie Yen a další.

### Máte nějaký osobní vzkaz pro čtenáře časopisu Bojová umění?

Pokud se opravdu zajímáte o wushu a opravdu jej milujete, nejprve se musíte naučit jej respektovat. Pokud začnete, nepřestávejte a jděte dál. Skrze správnou praxi budete úspěšní ve svém úsilí. Pokud se zajímáte o studium wushu a chcete mít kvalitnější život skrze praxi, pak jej musíte respektovat jako kulturu a hlubokou studnici znalostí.

Cesta k úspěchu může být dosažena jedině skrze upřímný zájem, respekt a porozumění tradici wushu.

*Rozhovor připravili Otakar Chochola - Zi Pei, člen 16. generace San Feng Pai, a Andrea Poláková v chrámu Wu Long Gong (5 draků), Wudangshan.*

*Foto: Milan Novotný*

