

Joe Hyams

*Zen*

**ÎN ARTELE MARTIALE**

Fotografii de Kenneth McGowan și Doug Coder

Traducere de Neculai Amălinei

POLIROM  
2014

## ACTIVITATEA INACTIVĂ

Jim Lau, maestrul meu de wing chun, are 28 de ani și este turnat după același model ca Bruce Lee. În tinerețe, Lau a studiat wing chun în Hong Kong cu maestrul lui Bruce, legendarul Yip Man. Lau este de înălțime medie, zvelt, cu brațele și picioarele din oțel călit, însă este la fel de flexibil ca o ramură de salcie. Poate sta nas în nas cu un adversar și totuși să îl lovească cu piciorul în maxilar!

Cînd am intrat prima dată în școala superioară de wing chun a lui Lau înființată într-un fost magazin din Los Angeles, am fost surprins să descopăr că toți elevii săi purtau haine de stradă. Lau avea un tricou roșu cu Mickey Mouse și pantaloni de trening albaștri. Cînd am făcut prezentările, m-am aplecat așa cum se obișnuiește cînd faci cunoștință cu un practicant de arte marțiale de rang superior. El nu a luat în considerare plecăciunea mea, ne-am strîns mîinile și a insistat să-l numesc Jim.

Lipsa de formalitate este tipică pentru wing chun, cunoscut și sub denumirea de „box chinezesc”. Acesta este unul dintre cele mai populare stiluri de arte marțiale din Hong Kong și Europa, în Statele Unite cîștigînd rapid popularitate datorită simplității sale și modului realist de abordare a luptei. Wing chun nu are un sistem de grade sau centuri colorate pentru a deosebi novicele de instructor. Atunci cînd un elev a atins un anumit nivel de competență, *sifu* poate să-i ofere un mic medalion sau un alt simbol personal al stimei sale.

Spre deosebire de Bruce, care dorea să devină star de cinema, ambiția fundamentală a lui Jim Lau era de a prezenta arta sa unui număr cât mai mare de practicanți, mulți dintre ei cu experiențe anterioare în alte arte marțiale. În ciuda modului său neortodox de predare, Jim considera că este responsabil de progresul și bunăstarea fiecărui elev.

Într-o zi am lucrat cu el „mîinile lipite”, un exercițiu în care mîinile par să-ți rămînă lipite de cele ale adversarului, de unde și denumirea procedurii. Prin acest antrenament, practicanții de wing chun învață să interpreteze mesajele tăcute telegrafiate de mîinile partenerilor lor. Modul în care o mînă se retrage poate semnala o schimbare a greutateii corpului, o schimbare de poziție și/sau direcția probabilă a loviturii de pumn ce poate urma. Exercițiul poate oferi indicii dacă următoarea lovitură va fi un upercut, un croșeu sau o tehnică directă de pumn. Pierderea contactului cu mîna partenerului îi poate permite acestuia să te lovească. Împingerea mîinii adverse peste o anumită limită te poate duce în hiperextensie și astfel poți să cazi.

În acest exercițiu, fiecare din cei doi parteneri încearcă să interpreteze semnalele celuilalt în timp ce și le ascunde pe ale sale. Tehnica te învață să respingi un atac, rămînînd în echilibru și controlînd situația, fără a reacționa exagerat sau necorespunzător. Rezultatul este de multe ori o remiză.

Exercițiul era frustrant pentru mine, deoarece Jim era în stare să-mi citească intențiile prin contactul mîinilor, datorită sensibilității sale tactile. Eram adesea nerăbdător și încercam să lovesc, însă Jim îmi simțea intenția de fiecare dată, contracarîndu-mi mișcarea chiar înainte de a o face și întotdeauna dezechilibrîndu-mă. În cele din urmă s-a dat un pas înapoi și a ridicat mîna, anunțînd sfîrșitul lecției. L-am însoțit pînă la mașina sa.

„Trebuie să înveți să permiți răbdării și liniștii să controleze neliniștea și activitatea febrilă doar pentru a face ceva”, a spus el. „Între practicanții de arte marțiale de cel mai înalt nivel, nu este loc nici pentru o singură greșeală. Înaintea unui schimb de lovituri, câteva



minute pot fi folosite pentru controlarea răbdării și planificare, în timp ce fiecare persoană își observă cu respect adversarul, studiindu-i poziția, urmărindu-l, prefigurând idei de atac și încărcându-se energetic. Atunci când cineva crede că poate ataca, adversarul său își poate schimba rapid poziția. Dacă a reacționat exagerat, adversarul său va reține acest lucru. Acesta este un punct slab pe care adversarul îl va folosi ulterior în avantajul său.

Un practicant bun apreciază aceste mișcări pentru ceea ce sînt: un proces de sondare și de verificare. Un practicant bun are răbdare. El este atent, controlîndu-și răbdarea și organizîndu-și stăpînirea de sine. Cînd sezează ocazia de atac, atunci explodează.”

După un timp, am urmărit o „încrucișare de miini”, sau meci, între doi maeștri de arte marțiale. Mă așteptam să văd o desfășurare

impresionantă de acrobații fulgerătoare și membre contorsionate. În schimb, am văzut doi oameni în poziție de luptă, analizându-se cu precauție câteva minute. Spre deosebire de box, nu au existat fente sau lovituri de încercare. În cea mai mare parte a timpului, maeștrii au rămas nemișcați ca niște statui. Dintr-odată, unul dintre ei s-a mișcat atât de repede, încît nu mi-am dat seama ce se întîmplase, deși am văzut că adversarul său este împins înapoi. Meciul se terminase, iar cei doi maeștri s-au salutat.

I-am spus lui Jim despre acest eveniment, la următoarea mea lecție. „Acum ai văzut puterea răbdării controlate în sală”, a spus el. „Același lucru se aplică și la problemele de viață. Cînd apare o problemă, nu te lupta cu ea și nu încerca să o respingi. Trebuie să o accepți și să o recunoști ca atare. Fii răbdător în căutarea unei soluții sau a unei deschideri, iar apoi angajează-te pe deplin în rezolvarea pe care o consideri judicioasă.”



Tu și adversarul tău formați o unitate. Există o relație de coexistență între voi. Exiști împreună cu adversarul tău și devii complementul lui, absorbindu-i atacul și folosindu-i forța ca să-l învingi.

BRUCE LEE



