

**PAVEL
MACEK
SIFU**



**VÁLEČNÍK MŮŽE
UPADNOUT,
ALE MUSÍ ZNOVU
VSTÁT**



Můžu se zeptat, proč jste odlišil trochu toho čaje na tác? To je nějaký rituál?

Tomu se říká promývání čajových lístků a je to součástí speciální přípravy čínského čaje wu-lung. Mimochodem v Číně se této metodě přípravy čaje říká kung-fu čcha, kung-fu čaj.

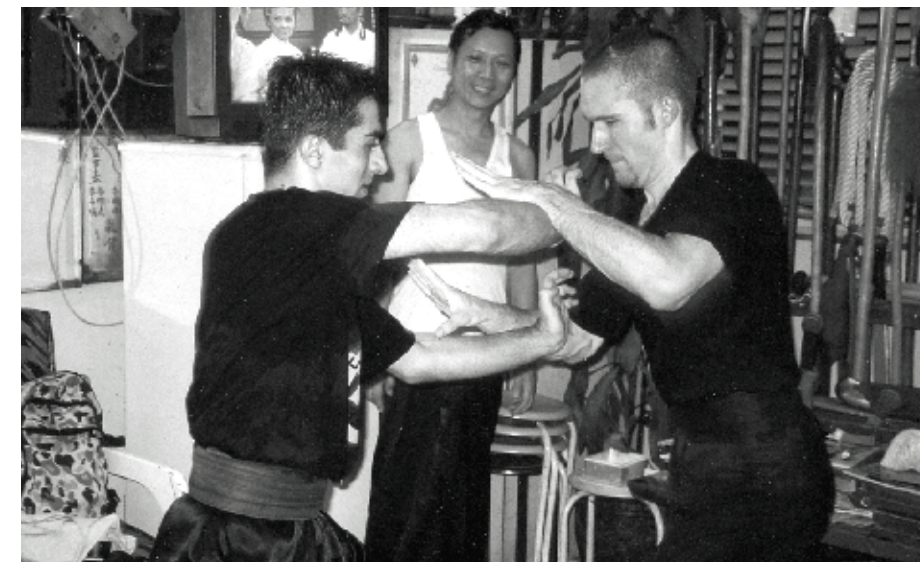
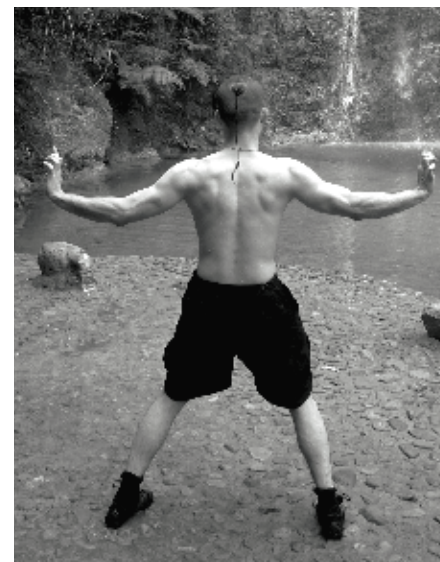
Kung-fu čaj? Jako že se s tou přípravou tolik perete?

Ha ha, to ne. Kung-fu znamená dovednost a je jedno, jestli umíš udělat dobrý čaj nebo se dobře

velmi rafinované dovednosti, která je předávána a vylepšovaná po mnoho generací, takže je stále na čem pracovat.

Ví se, jak kung-fu vzniklo?

Čínské přísloví praví, že všechna bojová umění pocházejí ze Šao-linu a existuje řada legend a historek, které to dokládají. Dějiny Číny jako země s nejdelší kulturní kontinuitou jsou totiž poměrně dobře zmapované a zdokumentované. Pravdou však je, že bojová umění se v Číně cvičila



Rozhovor s učitelem (sifu) kung-fu byl vždycky můj sen. Mám nakoukaný nejrůznější kung-fu seriály a filmy z dětství, mám rád dokonce i Kung-fu pandu a jako malej jsem dělal karate, i když jsem vždycky litoval, že to není kung-fu. Otevřenost, vstřícnost a klid Pavla Macka sifu mě přesvědčily, že kung-fu neznamená jen boj. Nad šálkem výborného čínského čaje jsme to ostatně probrali velmi podrobně.

prát. Je to dovednost, um. Kumšt, který získáváš pravidelným, dlouhodobým a systematickým tréninkem. Čas a úsilí jsou klíčem k úspěchu. Podstatné je též, že se tato dovednost dá předat. Dnes se výraz kung-fu vžil především pro bojová umění, protože adeпти bojových umění trénovali velmi tvrdě a usilovně, ale jak říkám, dobré kung-fu může umět třeba čajovník, kuchař, řidič nebo řemeslník.

Co si mám představit pod tím dlouhodobým tréninkem? Celý život?

V Číně se říká: „Tři roky malý úspěch, deset let velký úspěch.“ Ale už příslovečných „sto dní“, tedy tři měsíce, stačí k viditelnému pokroku například v pružnosti a pohyblivosti. Osobně nemám moc rád, když se říká, že aby člověk vůbec něco málo dokázal, musí cvičit deset let, dvacet let, padesát let. Samozřejmě člověk celý život pracuje na přiblížení se k těm vrcholům, a proto když se podívá na věřejší den, musí být ten dnešní o něco lepší. Otcí mého sifu je 101 let, mému sifu skoro šedesát a jeho kung-fu se pořád zlepšuje. Kung-fu se prohlubuje, mění, někdy stagnuje, zlepšuje se, stagnuje a opět zlepšuje. Je to jako hory, údolí, hory, údolí, hory...

Je teda kung-fu závazek na celý život?

Lidé se mění, jejich priority se mění, okolnosti se mění. Člověk cvičí, a dokud mu to něco dává, tak cvičí dál. Když ne, tak přestane. Je to jako s jakoukoliv jinou činností. Nerad bych okolo cvičení kung-fu vytvářel mystiku a ezoteriku, je to prostě trénování určité dovednosti. Pravda,

dávno před šaolinským kung-fu a spousta stylů nemá s jižním ani severním klášteřem Šao-lin nic společného.

Jaká je ta legenda?

Klasický příběh tradovaný v mnoha školách vypráví o indickém mnichovi Bódhidharmovi, který odešel z Indie do Číny, aby tam šířil buddhistické učení. U císařského dvora v tehdejší hlavní městě Luo-jangu v provincii Che-nan však nenašel pochopení a šel hledat útočiště jina, až přišel do kláštera Šao-lin. Viděl, že mniši praktikující meditaci jsou slabí a nemocní. V té době totiž v čínském buddhismu převládá názor, že tělo je „páchnoucí kožený pytel“, „nádobka na sračky“, a proto není třeba se mu věnovat, stačí se soustředit na kultivaci ducha. Bódhidharma přišel s tím, že ten, kdo není zdravý a silný, se nemůže věnovat ani duchovnímu rozvoji, a naučil tedy mnichy sestavu speciálních cviků. V zásadě takovou rafinovanou rozcvičku složenou z dechových cvičení, strečinku a cvičení na pohyblivost. Později se tyto cviky propojily s různými metodami boje, které do klášterů přinášeli rebelové hledající azyl a útočiště, nebo válečníci a armádní generálové odcházející na odpočinek. A tak dle legendy vzniklo proslavené šaolinské kung-fu.

Dneska existují stovky různých bojových umění, který jsou si často úplně vzdálený. To všechny vznikly z šaolinského kung-fu?

Kdepak, vznikaly nezávisle na sobě, obohacovaly se a objevovaly navzájem. Proto nelze říct, že je nějaká kolébka, ze které to všechno pochází,

i když samozřejmě šaolinské kung-fu patří mezi ta nejslavnější a nejlivnější bojová umění.

Dá se říct, kolik těch stylů existuje?

Několik stovek, počítáme-li i různé rodinné variace. V rámci našeho stylu Hung Kyun je poměrně jasná linie, která přes spoustu větví a rodin vede z toho legendárního jižního Šao-linu až k nám.

Předává se kung-fu z generace na generaci v nezměněné podobě?

Lidi si to často myslí, ale není tomu tak. Styly se vyvíjejí, některé techniky se už necvičí a nahrazují je techniky nové, i metody se vyvíjejí – ten proces stále pokračuje. Důležité je vzít si to nejlepší z tradice i současnosti a cvičit kung-fu pro dnešek

peníze na pořádné jídlo. Dnes na to moc rád vzpomínám, protože mě to přivedlo na moji cestu ke skutečnému kung-fu.

Měli jste náročný trénink jako třeba Uma Thurman v Kill Bill, která běhá schody s vědrama na zádech a ještě jí mistr podráží nohy?

Zase ty filmy, ha ha! Samozřejmě jsou fáze a období, kdy je trénink velmi intenzivní, velmi náročný, ale nelze takhle fungovat moc dlouhou dobu. Více neznamená vždycky lépe. Tréninková metoda je úspěšná, pokud je rafinovaná a má nějaký dlouhodobý rozvrh. Nejde o to zesílit během tří týdnů, ale pravidelně a dlouhodobě pracovat na zlepšení všech aspektů a zahrnout do

s kettlebell, což jsou takové zvláštní činky. Kettlebell je teď u nás a ve světě žhavá novinka, ale je to už 200 let starý nástroj. Velkou výhodou tohoto cvičení je práce na různých aspektech, od vytrvalostní síly přes výbušnou až k mobilitě a flexibilitě. Kdybych si musel vybrat jen jednu pomůcku ke cvičení, byla by to právě tato.

A co takzvané tréninkové týráni? Když jsem chodil na karate, syn našeho trenéra to rád praktikoval...

Přijde na to. Může to být samoučelné a zbytečné a může to být trénink mentální tvrdosti. Válečník může upadnout, ale musí znovu vstát, a trénink tohoto typu má právě tuhle funkci. Když si člověk sáhne opravdu na dno, tak si uvědomí, jak na tom

a zítřek. Kung-fu není nějaká muzejní či folklórní záležitost, ale praktické umění pro tady a teď.

Existovala někdy ze strany čínských mistrů izolace? Že by nechtěli učit kung-fu třeba západní přistěhovalce?

V minulosti tomu tak bylo, ale změnilo se to s dobou. Dříve se bojová umění cvičila jen v rámci klášterů nebo rodinných klanů a tajemství každého stylu byla velmi pevně střežena. S příchodem kung-fu na západ a obzvlášť dnes, v době moderních informačních technologií, se vše otevřelo. Dřív člověk hledal učitele i několik let, ten ho pak trénoval a postupně mu odhaloval pokročilejší aspekty daného systému.

Jak jste se ke kung-fu dostal vy?

Asi jako většina kluků jsem obdivoval Bruce Leeho, Jackieho Chana, Gordona Lau a další filmové hrdiny. Těsně po revoluci se tu otevřelo několik škol a já do jedné ve čtrnácti nastoupil. Po několika letech se ukázalo, že to nebyla správná volba. Chtěl jsem cvičit opravdově autentické kung-fu, a tak jsme s kamarádem Alešem Kociánem vyrazili do San Franciska. S pěti sty dolary v kapse a s výstřížkem s adresou, na kterou jsme v čínské čtvrti zaklepalí. A když se otevřely dveře, řekli jsme: „Sifu, prosíme vás, uče nás!“

Takže jste vlastně napodobili ty vaše filmové hrdiny...

Ha ha, trochu jo. Ono to ve filmu vypadá hrozně romanticky, ale realita je jiná. Bydleli jsme v autě, práci jsme nesehnali a často jsme neměli ani

toho i regeneraci a dostatek času na odpočinek. Udělat náročný trénink dokáže každý, ale pokud není veden odněkud někam, je to k ničemu. Dům se taky nezačne stavět tak, že se položí první cihla a pak se začne přemýšlet, co dál. Bez plánu a systému to nejde.

Do San Franciska jsme přijeli s pěti sty dolary v kapse a s výstřížkem s adresou, na kterou jsme v čínské čtvrti zaklepalí. A když se otevřely dveře, řekli jsme: „Sifu, prosíme vás, uče nás!“

Jaké jsou základní aspekty kung-fu tréninku?

Zdraví, sebeobrana, kondice a filozofie. V různých obdobích tréninku a života je kladen na některé z nich větší důraz. Když ke mně do školy přijde mladý kluk nebo slečna, tak je třeba nejvíc zajímat sebeobrana nebo kondice, ale pak časem zjistí, že i zdraví je moc fajn. No a pak je to třeba dovede i někam „dál“.

Jaký pomůcky nejraději používáte při tréninku?

Moderní silový a kondiční trénink se dneska vrací ke svým oldschool kořenům – poté, co si prošel slepými uličkami kulturistiky, aerobiku a fitness center. S mojí ženou pořádáme semináře posilování s vlastní vahou těla a cvičení

je, a zjistí, že má na mnohem víc, než si myslel, takže mu to dodá na sebevědomí. Též to simuluje stres, který nastává v případné reálné situaci – tunelové vidění, jemná motorika jde do háje, adrenalin stříká ušima... Má to tedy v tréninku svoje místo, ale opakuju, že záleží na tom kdy, kde a proč.

Člověk při tréninku piluje nejrůznější skills. Je pravda, že se dá vytrénovat i přesekávání cihel, prorážení zdi a tak dále?

To všechno jsou dovednosti, na který je jasně daná metodika na několik let dopředu. Prolíná se vnitřní a vnější trénink. Vnitřnímu se říká měkké kung-fu, člověk se při něm nejdřív věnuje stání v postojí, aby měl silný základ, zklidněnou mysl a energetický potenciál. Pak máme vnější tvrdé kung-fu, to je o otloukání předloktí s partnerem, kopání do kúlů, cvičení na pytlí a podobně. Člověk se to musí naučit od učitele, protože je tam spousta bodů, které nejdu okoukat. Nikomu nedoporučuju s tím experimentovat, akorát by si ublížil.

Někde jsem narazil na legendu o tom, že jeden mistr kdysi pouhým plácnutím porazil koně. Je to možné?

Nebyl jsem tam, neviděl jsem to, nepovím. Každopádně tento slavný příběh o mistrovi Ku Žu-čangovi (kantonsky Gu Yuchung), který byl mistrem umění železných dlaně, je celkem dobře zdokumentovaný. Do Číny přijel ruský cirkus, který měl divokého koně a nabídl odměnu tomu, kdo ho zkrátí. Zkoušela to spousta lidí, ale všichni skončili zranění a zmrzačení – a na tomto ponižování si ten

cirkus založil reklamu. Mistr Ku to chtěl zarazit. Přihlásil se, přišel doprostřed arény a plácnul koně přes bok. Ten padl a umřel. Později při pitvě zjistili, že měl úplně roztrhané vnitřní orgány.

Dost slušný. Takže když má člověk už nějaké kung-fu skills, asi se tím v pohodě ubrání, ne?

Na to není jednoznačná odpověď. Někdo se neubrání, ani když bude mít v ruce samopal, a někdo se může ubránit se svázanými rukama za zády.

Dostal jste se někdy do situace, kdy jste musel kung-fu použít?

Několika strkancem jsem prošel, ale zaplatbůh bez problémů.

Takže jste kung-fu úspěšně použil?

Jasně. Takhle se ptají všichni: „Už jsi to někdy použil?“ Používám kung-fu 24 hodin denně. Fyzický konflikt je až to poslední řešení – řadu konfliktů se podařilo odvrátit jinak, každopádně občas holt na lámání chleba dojde.

Krutý.

Není nic hezkého na tom, jestli zůstane na zemi zraněný on, nebo já. Ani jedna varianta není OK. Ta samotná bitka je adrenalin, agrese, krev, nic hezkého. Kung-fu učí, jak takovou situaci

Zabýval jste se někdy filozofií, která je východním civilizacím blízká?

Nelze říct, že studium východní moudrosti je nutným předpokladem pro to, aby se člověk mohl věnovat bojovému umění. Myslím, že to k němu stejně dřív nebo později přijde samo. Já jsem měl k filozofii blízko od malička, od staré řecké filozofie přes Schopenhauera, Nietzscheho a Heideggera až k východním systémům staré Číny – konfucianismu, taoismu a buddhismu.

A čínštinu jste také studoval?

Ne, i když jsem o tom uvažoval. V čínštině jsem samouk. Začal jsem v San Francisku se slovníkem a kung-fu manuálem k sestavě „krocení tygra“. Znak po znaku jsem si vypisoval a to byl můj základ. Když jsem pak odjel do Hongkongu studovat pod vedením Lam sifu, tak jsem si řekl, že pokud chci vědět, co přesně mi říká, tak se prostě kantonsky musím naučit. Dnes se sice nedá říct, že mluvím úplně skvěle, ale co se týče kung-fu čínštiny, tak tam jsem si jistý.

To se hodí. Dostanete se i k nějakým čínským textům?

Se spolužákem a kamarádem ze San Franciska Mikem Goodwinem překládáme staré knížky, staré manuály a časopisy. Mám velký archiv starých

Pavel Macek

sifu (učitel čínských bojových umění)
prezident International Hung Kyun Association (IHKA)

prezident České asociace Hungga gungfu (ČAHGGF)

Narozen v roce 1976 (rok ohnivého draka)
v Ostrově nad Ohří.

Vystudoval Fakultu humanitních studií na Karlově univerzitě v Praze.

V r. 2000 získal v německém Karlsruhe zlatou příčku na 1. mezinárodním mistrovství světa v Hung Kyun.

V r. 2004 získal se svým bratrem Petrem zlatou medaili na 1. mezinárodním festivalu tradičních čínských bojových umění (provincie Henan, Čína) v kategorii „sparringové sestavy“.

Od r. 2008 vede kurzy profesní sebeobrany pro různé vládní i soukromé instituce.

V Praze cvičí s žáky každé úterý a čtvrtek na Vinohradech.

Baví ho čínština, medicína, feng-shui, astrologie, filmy, hudba, internet.

Čte tři až čtyři knihy týdně.

nedopustit, jak se jí vyhnout. Jak reagovat proaktivně, ne reaktivně. Máme takový přísloví: „Je lepší se vyhnout než muset utíkat. Je lepší utíkat než muset verbálně odvracet. Je lepší verbálně odvracet než verbálně bojovat. A je lepší bojovat než být zraněn nebo zemřít.“

Vyhnout se nebo utéct není zbabělost?

Říká se: „Konflikt, kterému se vyhneš, je konflikt, který jsi vyhrál.“ Cvičíme bojové umění proto, abychom pomáhali, ne ubližovali. Ovšem někdy je i potřeba ublížit, aby člověk pomohl. Bojové umění je jako nůž. Můžeš si ho koupit v obchodu za rohem a je na tobě, jestli ho někomu bodneš do zad, nebo s ním ukrojíš a nabídněš kus chleba.

Jaký vlastnosti má mít dobrý žák?

Já bych jednu vlastnost doporučil jak začátečníkům, tak pokročilým. A to je mysl začátečníka. Přístupovat ke všemu každý den, jako kdyby to bylo nové. Být otevřený a nadšený jako malé dítě. Když tohle člověk umí, je to moc dobré. Co dál... Stát nohama na zemi, nelétat s hlavou v oblacích.

článků, raritních rukopisů, knih a tréninkových manuálů, které neustále studujeme, překládáme a chystáme i k vydání v podobě komentovaných vydání klasických textů.

Máte mezi tím vším i čas na nějaký odpočinek?

Samozřejmě, zajímám se o životospřávu v tom nejširším slova smyslu – nestačí jen cvičit, člověk se musí dobře stravovat a odpočívat. Jak tělesně, tak duševně. Jinak se očekávaný výsledek nedostaví.

A duševní odpočinek rovná se meditace?

Ne nutně. Ještě jsem k formální meditaci úplně nedozrál, chodím zatím okolo – ten správný čas prostě přijde a myslím, že k tomu tak či onak směřuji.

Takže zatím odpočíváte jak?

Poslouchám muziku, čtu knížky, koukám na filmy, pracuju na překladech, povídám si s kamarádama o kung-fu a trávím čas se svojí ženou a se svojí kočkou Mimi.

Uvažoval jste někdy, že se díky kung-fu stanete třeba buddhistou nebo taoistou?

To podle mě ani tak nejde, že se teď rozhodnu a budu to nebo to. U většiny lidí je to potom póza, Někdo se „rozhodne“, že bude anarchista, ale když to nesplní jeho očekávání, může se rozhodnout, že od zítřka bude skinhead nebo hipoper nebo vegetarián nebo buddhista. Není dobré takhle přemýšlet a zasazovat se do nějakých škatulek. Je oblak součástí oblohy? Já jsem prostě já.



MOJI HRDINOVÉ

Pelé, Sandokan, Sokol – strážce nocí, Conan, „Bruklíř“, Pavel z Chaty v Jezerní kotlině. Bylo jich hodně.

MŮJ SEN

Vyrůst a zesílit.

MOJE OBLÍBENÁ KAPELA

The Cure. A stále je poslouchám, stará láska nerezaví.

VE ŠKOLE

Učil jsem se dobře a četl si pod lavicí.

PO ŠKOLE

Lítal jsem s klukama po sídlišti a po lese, posiloval jsem a chodil běhat, protože jsem byl mrňavej a slabej.

HOLKY

Líbila se mi jedna od nás ze třídy, komu ne, že :-)

RODIČE MI ŘÍKALI...

Sakra, vlastně už ani nevím, co mi říkali, a to jsem byl, řekl bych, poslušné dítě.