



Hiina salaühingu võitluskunst, mis annab vastupandamatu jõu

 Kristina Herodes
ARTERI AJAKIRJANIK

 Sander Ilvest

29. november 2019, 20:17
7 min lugemist 

Rusikad rullis, tormab mulle kallale kõvasti suurem ja tugevam mees. Võtab löögiks hoogu, lajatab ja... lendab tagasi täpselt samasuguse jõuga, nagu äsja ründas. On see filmitrikk või ulme? Kui ma poleks seda omal nahal kogenud, ei usuks kunagi, et selline asi on võimalik! Tuima jõuga tümitamisele on palju targemaid alternatiivne. Just seda õpetab iidne Hiina võitluskunst [Wing Tjun Kung Fu](#).

 KUULA ARTIKLIT

Uskumatu värk, et isegi mina saan vastase jõudu tema enda vastu kasutada! See on rabav kogemus. Olen seni arvanud, et rünnaku ohvriks langedes tuleb mul loota kiiretele jalgadele või hästi õlitatud suuvärgile. Aga ennäe, on ka kolmas lahendus, mis mu elu märksa kindlamalt päästab. Muidugi alles siis, kui ma selle viimaks selgeks õpin.

Algajana kogen energia ülekannet kogemata, kuid see on väga reaalne jõud. Pikemalt treeninud teavad seevastu täpselt, kuidas asi käib. Wing Tjuni edu valem põhinebki sellel, et tuleb tunda nii ennast kui ka oma vastast. Viimase saavutamiseks kasutatakse kontaktis püsimist, et teise liigutusi ette ära tabada, ning kiireid löögiahelaid. «Me ei löö kunagi üks kord, konflikti lahendamiseks sellest ei piisa,» selgitab Wing Tjuni kogukonna eestvedaja [Sten Aamer](#). «Tänu pehmele lähenemisele on Wing Tjuni rakendamine väga loomulik, ründajale aga äärmiselt agressiivne ja hävitav.»

Enamat ei ole minu veenmiseks tarvis – see süsteem toimib tõepoolest. Olen harva elus kohtunud treeninguga, mis on sedavõrd loogiline ja sihipärane. Ehkki teooria ja minu tegeliku sooritusvõime vahel on veel suured käärid. Kohe kuidagi ei jõua korraga jälgida ploomiõie samme, küünarnuki asetust, löögitehnikat, kõhuhingamist, lödvestunud olekut ja jumal teab mida veel! Aga mis sellest, vähemalt ma tean, milleks mida teen ning kuhu teel olen.

«Tänu pehmele lähenemisele on Wing Tjuni rakendamine väga loomulik, ründajale aga äärmiselt agressiivne ja hävitav.»

Sten Aamer on treenerina ülipõhjalik. Enne treeninguga alustamist räägib ta mulle ära asja tausta, päritolu ja eesmärgid. Ka õige häälestus loeb. «Ei ole mõtet tulla jäiga hoiakuga, et mina juba oskan või tean,» räägib ta rahulikul toonil. «Jäikus takistab arengut. Eks elu surub samuti peale: ole kõva, pane vastu, kuni viimaks murdud. Hiinlased said juba tuhandeid aastaid tagasi aru, et lödvestumises peitub palju suurem jõud.»

Tark on tulla võitluskunstiga tutvuma puhta lehena ja avatud meelega. Lisaks saan teada, et riietuse osas kehtib küll vabadus, kuid kuna alal on tugev vaimne sisu, eitatakse edevust ja isikukultust. Samuti pole hea toon kanda teadmatusest värve, millel on tähendus. Must särk märgib treenerit, punane meistrit ja kollane suurmeistrit. Algajal on kõige kohasem tulla treeningusse valges ning pikemat aega harrastanud liikmed kannavad ühtsuse ja võrdsuse märgiks klubisärke.



Kuidas kätt õigesti rusikasse panna? Iga detail on oluline ja Sten Aamer pöörab tähelepanu nii õigele sooritusele kui tunnetusele. FOTO: Sander Ilvest

Efekti asemel efektiivsus

Tundi alustame meistrite austamisega ning teeme läbi viipe, mis kunagise Hiina pärimuse järgi andis õiguse Mingi dünastiat toetavasse salalooži siseneda. Algab see varjatud rusika viipest, igal vähimalgi žestil on siin tähendus.

Järgnevad liigeseid avavad harjutused, meditatiivse iseloomuga tunnetusharjutused, löögid ja konkreetsete võitlussituatsioonide läbimängimine koos vastasega.

«Wing Tjun ei ole ilus, aga ta on efektiivne,» selgitab treener. «Oskajast saab väga ohtlik vastane. Seepärast oli see puna-Hiinas keelatud ja asemele tuli «Pekingi ooper» – niisugune Kung Fu, kus on rohkem efekte ja koreograafiat kui sisu ja tulemust. See, mida

inimesed filmidest tunnevad. Meie teeme siin võistluskunsti, mis sind päriselt tänaval aitab.»

Nii see tõepoolest on. Mängime järjest läbi täiesti elulised olukorrad. Mida teha, kui keegi ründab nii- või naapidi, haarab natist kinni või krahmab käisest. Igale olukorrale on kiire ja tõhus lahendus, mis peab olema nii hästi lihasmälusse treenitud, et reageerid kiiremini kui mõtte tööle hakkab. Isegi päris algajana saad mõnele detailile pihta, tajun ka selgelt, kuidas jõud kehas liigub. Nii mõnigi võtte tundub mulle suisa hirmuäratav – sel moel lõuast käänates võib ju kaela murda!? Appike, kuidas ma ründan silmi või meesterahva kõige õrnemat kohta!? Kuid kõik trennisaalis leiduvad vastased on minust kõvasti osavamad, ma ei peaks muretsema, nad blokeerivad mu löögid mürdosa sekundiga. Oluline on mitte kaotada oma juurt ja saada kontroll olukorra üle enda kätte.

Harjutatakse kaks tundi, mida treeneri sõnul on vähe. Mulle seevastu tundub enne ise proovima hakkamist ääretult palju, kuid kohapeal lendab aeg ülikiirelt – pole ainsatki hetke, mil mõtte uitama läheks. Minuga koos harjutavad eri vanuses suured tugevad mehed eri elualadelt, siin on ärijuhte, advokaate, IT inimesi, professoreid... Tundub, et kõik, kelle elus on palju vastutust ning keda köidab eesmärgipärane, süstemaatiline tegevus, klikivad Wing Tjuniga hästi. Peale minu on saalis vaid üks tilluke naine Krista, malbe olekuga, aga ohtlikult osav ja kiire nagu keravälg. Ta on harrastanud ala juba seitse aastat ning võib pimedatel Tallinna tänavatel haprast kogust ja blondist peanupust hoolimata päris rahuliku südamega ringi kõndida.

Sten selgitab iga liigutuse pisima nüansini ära ega lepi enne, kui ma asjast ka tunnetuslikul tasandil aru saan. Ei midagi sarnast rühmatreeninguga, kus vehi kaasa, kuidas aga saad, ja keegi ei kobise. Ei! Asi ei pea paistma päris, see peab olema viimase kraadini paigas – mitte vaid väliselt, vaid ka seesmiselt.



Wing Tjuni on lühikese löögi võitluskunst. Lähenedamine erineb täiesti enamikust tänapäeval tuntud võitluskunstidest, kus kasutatakse pikka lööki, heiteid või maasvõitlust. FOTO: Sander Ilvest

Konflikt lahenda kohe

«Wing Tjun on väga praktiline ja eesmärgipärane tehnoloogia,» selgitab Sten Aamer. «Iga element on osa suuremast tervikust, iga väike liigutus viib sammu edasi. Kui tunnetus pole õige, ei liigu sa õiges suunas.» Sten on aukartustäratavalt konkreetne ja pühendunud, samas olen ma harva näinud heatahtlikuma pilguga inimest. Õige pea saan selgeks, et tugevuse ja olukorra valitsemise võime juurde käibki leebe hoiak: konflikte me ei otsi, ei algata ega soovi. Kuid kui see teel seisab, siis ka ei tagane.

Sten ise on ala tulihingeline fänn. «See pole klassikaline treening, pigem iseenda tundmaõppimise ja oma jõu kasutamise teekond, sama pika tee käid ära nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Omandad ussikeha, osavuse ja reaktsioonikiiruse, mis annab suurepäraseid enesekaitseoskused. Aga samavõrra õpid vaimset paindlikkust, tugevdad eneseusku ja mõistad, et enamik konflikte ja kriise elus tuleb lahendada otsustavalt ja kohe.»

Enesekindluse kasvatamiseks kasutatakse Wing Tjuni tundides teadvuse rahustamise tehnoloogiat. Meeled ja mõtlemine lõpetavad lärmamise, mõtted lähevad selgeks ning eneseusk kasvab kõigutamatuks. Samal tehnikal on ka füüsiline väljund: ründaja, olgu füüsilisel või vaimsel tasandil, tajub vastast kõigutamatuna nagu mägi. Inimene ise tunneb end aga kergena nagu sulg ning plastilisena nagu madu.



Wing Tjuni treening IWKA Leedu koolkonna Eesti kogukonnas. Võitluskunsti harrastajate seas valitseb viisakus ja sõbralikkus, kuid treenitavad võtted ja löögid on karmid. FOTO: Sander Ilvest

Kõik saavad sõdalaseks?

Wing Tjun Kung Fu harrastamiseks pole piiranguid, sellega võib alustada igal treenituse tasemel, noorimad on teismelised ja vanimad väga kõrges eas. Päris igaüks selle ala juurde siiski ei jõua. «Wing Tjun eeldab teatud mõtlemisvõimet,» sõnab õpetaja. «Vaja on avatust, valmidust võtta vastu teistmoodi lähenemist ja oskust oma suurt isikut kontrolli all hoida.» Jutt käib muidugi egost, kuid seda terminit asjatundja väldib, nagu üldse igasugust hinnangute andmist. «Häda on selles, et paljud tulevad väga fikseeritud arusaamaga sellest, mis asi on võitluskunst. See baseerub aladel, mille fookus on sportlik võistlusmoment. Spordist on Wing Tjun täiesti erinev. Esimeses on sihtiks lühiajaline saavutus, tippvorm kas või tervise arvelt. Siin on sihtiks saavutada püsiv füüsiline ja vaimne vastupidavus ning seda tehakse viisil, mis ei lõhu keha.»

Päris elus kipub olema nii, et püsivat edu ei too mitte meeletu pingutus, vaid just pingutusest loobumine. Meie aja inimeste häda on see, et kangekaelselt otsitakse otseteid ja kiireid lahendusi, olgugi et sisimas teame: need ei tööta kunagi. Wing Tjun on ala, kus midagi ei juhtu kiiresti, aga järjekindlalt sammhaaval minnes on kindel, et teekond viib välja soovitud sihile. «Mis mind IWKA süsteemi juures köidab – protsess on teaduslik,» kinnitab Sten. «Etteantud sammud viivad etteaimatava tulemuseni teatud ajakriteeriumi raames. Iidse Hiina võitluskunsti õpetamine toimub euroopalike meetodite alusel, nii et inimene saab sellest aru. Ei saa öelda, et hiinlased oma meetodeid väga hea meelega jagaks, pigem nad ei anna midagi kätte. Meil seevastu ei ole õpilaste ees saladusi.»

Kas ma tahaksin suuta kriitilisele olukorrale rahulikult silma vaadata ja julgeda seda kiiresti lahendada? Aga kes ei tahaks!



Löögi metoodika on täiesti erinev teistest võitluskunstidest, Wing Tjunis on käsi pigest täiesti vaba, kuid saavutatav jõud on jube - see meenutab keti otsas pöörlevat raudkuuli. FOTO: Sander Ilvest

Mis on Wing Tjun Kung Fu

[Wing Tjun Kung Fu](#) on Lõuna-Hiinast pärinev agressiivne ja efektiivne lähidistantsi võitluskunst mille moto on vähem on rohkem. Kasutakse Shaoliini lühikest lööki, Emei mao lõdvestunud keha väänlevat jõumehaanikat ja Fujian Valge Kure vetruvat ning vibreerivat jõuimplussi. Lähenedamine erineb täiesti enamikust tänapäeval tuntud võitluskunstidest, kus vahetatakse distantsilt lööke, tehakse heiteid või maadeldakse maas.

Tulemus on see, et meister võidab vastase kiirete ja pea märkamatu liigutustega, vastane ei jõua isegi taibata, mis temaga toimus, ning löögi ajal näib, et ta vari on paigal.

Ajalugu. Võitluskunsti eelkäijat kasutas Mingi dünastia eliit oma üksuste treenimiseks. Kui Qing dünastia vägivaldse riigipöördega 17.sajandil võimule tuli, sai sellest Mingi toetava vastupanuliikumise salaühingu treening, mille lihtsustatud versioon tuli avalikkuse ette 19.sajandil Taipingi ülestõusu käigus. Tõlkes tähendab stiili nimi Tärkava Kevade Rusikas.

Ussikeha. Seitse põhiliigest kehas on «ussikeha» aluseks, muiste nimetati neid vibudeks. Wing Tjun õpetab liigeseid tunnetama. Tavaliselt ei oska inimesed seda üldse, enamik treeninguid pöörab tähelepanu lihastele. Just puudulik kehatunnetus on enamiku vigastuste põhjuseks. Järgmine etapp on liigeste avamine, et saavutada pingevabadus ja jõu liikumine.

Lühike löök. Näiteks «raske käsi» on väike liigutus, mis pühib teise pikali nagu tsunami. Samasuguseid praktikaid on lugematul hulgal ning kuna need omandatakse kehatunnetuse ja lõdvestuse kaudu, siis ei sea selle arendamisele piire ei harrastaja treenituse tase, kaal, jõud, vanus, sugu ega miski muu – edasiminekuks lage ette ei tule.

3 põhivõtit. Esiteks ei tohi treening olla kahjulik. Teiseks peab liikumine olema füüsika- ja loodusseadustega kooskõlas. Kolmandaks peab võitluskunst vastama valitud süsteemile.

IWKA on Sifu Sergio loodud rahvusvaheline võitluskunste praktiseeriv organisatsioon, mis tegutseb 18 riigis. [Wing Tjun Kung Fu Tallinna kogukond](#) harjutab kaks korda nädalas kaks tundi korraga. Kui Hiina tavade järgi peab õpilane käima pika ja raske tee ning selgitused on minimaalsed ja kohati väga segased, siis IWKA süsteem selgitab iga treeningetapi detailselt lahti, mis kiirendab progressi. Fookus on keha, teadvuse ja jõu harmoonilisel arendamisel, et inimene muutuks võimsaks nii füüsiliselt kui ka vaimset.