



Quang Kung Fu

Většina z nás se v životě setkala v nějaké formě s uměním kung fu, většinou ve filmech, potažmo z televize. Pokud se o toto široké téma opravdu zajímáte zjistíte, že kung fu je velmi komplexním bojovým odvětvím, které nás naučí nejen cítit se bezpečněji, ale také, jak se stát psychicky a fyzicky zdravějšími. Je proto o to důležitější mít příležitost setkat se s mistry přicházející z kultury, která je jednou z kolébek tohoto bojového umění. Právě jedním z nejlepších v tomto oboru je mistr Quang.

Quangu, odkud pocházíte a proč jste přišel do České republiky?

Pocházím z Hanoje, z Vietnamu. A přijel jsem do České

republiky, protože jsem se zamiloval do jedné české dívky.

Slyšel jsem, že v Hanoji jste byl velmi známým mistrem



Kung Fu a Tai Chi. Proč jste se rozhodl opustit vaši úspěšnou kariéru v Hanoji a začít úplně od začátku v České republice? Není těžké začínat úplně znovu?

Jak jsem již říkal, zamiloval jsem se a uvědomil si, že láska je to nejdůležitější v mém životě a že nic mi nemůže zabránit v tom, začít znovu od začátku. A myslím, že učení Kung Fu a Tai Chi v Hanoji, Praze nebo kdekoli jinde, je stejné. Protože věřím, že všem lidem přináší Kung Fu a Tai Chi zdraví, sebevědomí a silnou mysl.

Mistře Quangu, chtěl bych se dozvědět něco o vaší minulosti. Můžete mi říct, v kolika letech jste začal s Kung Fu a Tai Chi, kde a kdo byl vašim mistrem?

Můžu říct, že jsem začal

docela brzy, okolo šesti let, v Hanoji, s čínským mistrem.

S kolika mistry jste studoval a jak dlouho trvalo, než jste se sám stal mistrem?

Můžu říct, že jsem se učil od mnoha lidí. Od mistrů i kamarádů, kteří se učili Kung Fu s jinými mistry. Moji skuteční učitelé ale byli čtyři čínští mistři. Černý pásek jsem dostal v 15 letech. O jeden rok později jsem otevřel svoji první školu Kung Fu a Tai Chi.

Vím, že existuje několik stylů Kung Fu a několik stylů Tai Chi. Jaký styl jste studoval a jaký styl nyní vyučujete?

Shaolin Kung Fu a Tai Chi Chuan.

Učil jste se někdy i jiná bojová umění?

Ano, učil. Trénoval jsem judo,

kickboxing, jujitsu, karatedo. Současně jsem se ale stále věnoval Kung Fu.

Proč jste si tedy nakonec zvolil Kung Fu a Tai Chi jako hlavní umění a jak jste dokázal otevřít si svou vlastní školu v takto mladém věku?

Učil jsem se hodně bojových umění a nakonec jsem si zvolil Kung Fu a Tai Chi, protože tato umění mají velmi blízko k přírodě a lidské přirozenosti. A nejsou to umění určená pouze k boji, ale soustředí se na sebeobranu, a navíc vám posilují zdraví a zlepšují sebedůvěru. A navíc, můžete je praktikovat v každém věku. S Kung Fu mohou začít děti v pěti letech, ale také v šedesáti či sedmdesáti. Nikdy není pozdě. A k druhé části vaší otázky: Když jsem otevřel v šestnácti letech svou první školu, měl jsem štěstí, že vietnamská vláda zrovna povolila výuku bojových umění. V tu dobu otevřelo svoji školu mnoho mistrů Kung Fu, ale já jsem byl nejmladší. Byla to velká konkurence a těžké získat studenty.

Říkal jste, že v té době vietnamská vláda zrovna povolila výuku bojových umění. Řekněte mi, jak to bylo předtím? A kolik studentů jste měl, když jste svou školu otevřel?

Víte, Vietnam měl jen několik málo let po všemožných válkách. Nejdříve s Francouzi, Američany a poté Číňany. Vláda se po skončení války bála revoluce zevnitř. Ve Vietnamu také žilo mnoho Číňanů, kterých se vláda obávala. Myslím, že od roku 1985

se již komunistická vláda ve Vietnamu cítila silnější a moc držela pevně v rukou. Nebáli se již nějakých revolučních nálad, a proto také povolili praktikování bojových umění. První den, kdy jsem otevřel svoji školu, měl jsem jenom 30 studentů. O měsíc později jich přišlo pouze 10. Až za několik let jsem si uvědomil, že odešli, protože jsem byl dle jejich názorů příliš mladý na to, abych se mohl stát jejich mistrem. Ale v té době jsem to nevzdal a pokračoval s výukou. Začal jsem se učit, jak studenty učit. Začal jsem učit jiným způsobem, než vyučovali ostatní mistři v té době a také, než jsem učil můj mistr. Díky tomuto mému odlišnému přístupu k výuce ke mně začalo chodit čím dál víc studentů. O šest měsíců později moji hodinu navštěvovalo víc než sto studentů najednou. Po jednom roce byla moje škola plná, měl jsem víc než 250 studentů a tak to pokračovalo.

Jaký byl tedy rozdíl mezi vaším přístupem k výuce a hodinami ostatních učitelů?

Kung Fu a Tai Chi jsou velmi přirozená bojová umění. Pro mě není učení Kung Fu a Tai Chi jenom o kopírování toho, co učí mistr. Každý má svůj vlastní charakter a odlišné myšlení, jiné tělo a jiné pohyby. Způsob, jakým se ode mě učí, by měl být způsobem, jak si vytvořit svůj vlastní styl. Každý můj student má svůj jiný osobitý styl. Je to dobré pro jejich zdraví, mysl, tělo. A když mají Kung Fu či Tai Chi použít k sebeobraně, použijí ho velmi přirozeně. Protože používají vlastní styl, učí se ode mě, ale

nekopírují mě. Nemají strach, že dělají něco špatně. Pro mě je trénink Kung Fu a Tai Chi důležitý zejména pro zdraví, sebedůvěru, rovnováhu a relaxaci. A když se máte bránit, vyhrajete. Protože nemyslíte, ale přirozeně reagujete. Učím tak, že následuju studenta.

Nenutím studenty, aby následovali mě. Mám tím na mysli, že cokoli studujete, nedá se uspěchat. Učíte se pomalu a já vás následuji. Když se učíte rychle, učím vás rychleji, ale stále dávám pozor na to, abyste vše dělal správně a abyste si uvědomil, že si vytváříte svůj



vlastní styl.

Lidé znají Kung Fu jako bojové umění a způsob sebeobranu. Můžete mi říci víc o Tai Chi? Jaké jsou jeho přínosy?

Tai Chi je také jedno z bojových umění. Vzniklo ze šaolinského Kung Fu. Tai Chi používá více vnitřní energii než Kung Fu. Všechny pohyby Tai Chi vypadají velmi měkce, jako jakýsi tanec, relaxace či meditace. Ale každý pohyb Tai Chi má význam a je velmi silný, můžete se jím ubránit. V historii byla různá období. Na počátku ho lidé používali zejména k boji a sebeobraně. Dnes již se k boji moc nepoužívá. Dnes již mistři učí Tai Chi

hlavně pro relaxaci a meditaci. Tai Chi se někdy označuje jako meditace v pohybu. Pro mě osobně Tai Chi je jakýsi doktor, který mě činí silným, zdravým a vyrovnaným. Vytváří mou vnitřní energii. Ale nesmíme zapomenout, že Tai Chi je bojové umění a můžeme ho použít také k sebeobraně.

Mluvíte o sebeobraně, zajímalo by mě, pomohlo vám Kung Fu a Tai Chi někdy zachránit život? Jakou máte praktickou zkušenost se sebeobranou?

Řekl bych, že jsem člověk, který se nikdy neučil bojové umění pro boj samotný. Ale mnohokrát jsem bohužel byl napadený a musel jsem

Quang Kung Fu.

ŠKOLA KUNG FU A TAI CHI.

VÝUKU VŽDY PROVÁDÍ MISTR QUANG.

JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT DO SKUPINOVÉ VÝUKY, ALE TAKÉ DOMLUVIT INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK.

ZÁJEMCI O ZÁPIS VOLEJTE PROŠÍM NA:

(EN) +420 732 767 810

(CS A EN) +420 773 272 725

WWW.QUANGKUNGFU.COM



bojovat. Někdy dva, tři lidi najednou, někdy dokonce velký gang s různými zbraněmi. Mám štěstí, že jsem přežil. Bez Kung Fu a Tai Chi bych tu již nebyl.

Můžete mi o tom říci něco víc? Pamatujete si například na první situaci, kdy jste se musel bránit?

Svou první zkušenost jsem měl, když mi bylo pouhých 12 let. Když jsem překročil čáru vojenského prostoru. V té době jsem byl moc mladý na to, abych věděl, že tam nemám chodit. Nevěděl jsem, proč byli vojáci tak naštvaní na malého kluka. Osm vojáků na mě zakřičelo „bojuj“ a vrhli se na mě s noži od samopalů. Udělal jsem krok zpět a blokoval všechny údery a kopy všech těch osmi vojáků. Ustupoval jsem více než 50 m, než to vzdali a odešli. Stál jsem uprostřed ulice a úplně jsem se třásl. Nedokázal jsem pochopit, že jsem přežil. Uvědomil jsem si, že bez Kung Fu bych nepřežil. Také jsem si uvědomil, že jsem používal Kung Fu naprosto přirozeně a nesnažil jsem se kopírovat mistra. Zde byl také počátek mého přístupu k výuce studentů. Pokračoval jsem s tréninkem u svého mistra a potom jsem šel na vojnu. Díky mé znalosti Kung Fu jsem byl přidělen ke speciální armádní jednotce. Bezpečnostní situace v Hanoji v té době byla kritická. Hodně gangů a mafiánských skupin. Speciální jednotka měla za úkol vyčistit Hanoj od těchto kriminálních. Pro tuto speciální jednotku jsem pracoval dva a půl roku a podílel jsem se na zatýkání gangsterů, zlodějů a mafiánů. Každý den jsme s kolegy museli několikrát bojovat. Nepoužíval jsem zbraň, kterou jsem měl, ale používal jsem téměř výhradně Kung Fu. Mnohokrát mě na ulici napadlo i deset, patnáct i dvacet lidí najednou s různými zbraněmi. Kdybych





nepoužíval Kung Fu naprosto přirozeně, nevím, kde bych nyní byl.

Nyní z jiného soudku. Jaká je dle vašeho názoru kvalita výuky bojových umění v České republice?

Rád bych řekl, že abyste se stali učitelem, musíte už být hodně dobrý. Záleží ale na metodě, jakou učitel učí. A záleží také na tom, co studenti očekávají. Myslím, nejen v České republice, ale všude ve světě, má každý učitel svůj vlastní styl výuky. Je mi líto, ale jsem v Čechách jen něco málo přes rok, abych situaci v Čechách hodnotil.

Mnoho lidí, kteří během života praktikují nějaký druh bojového umění, mají ve stáří různé zdravotní problémy (se zády, rameny, koleny apod.). Jak je to s Kung Fu a Tai Chi, které vyučujete? A pro jaké věkové skupiny je vlastně vhodné?

Můžu říci, že Kung Fu a Tai Chi, které učím, je velice přirozené. Já jím říkám také jakýsi „doktor“. V mém stylu se více zaměřuji na sebeobranu, ne na to, zraňovat ostatní lidi. Dále na rovnováhu a přirozenost pohybů. Kung Fu a Tai Chi, když se cvičí správně, tak naopak zlepšuje zdraví, místo aby ho poškozovalo. Mám několik studentů, kterým Tai Chi pomohlo s jejich problémy se zády či koleny. Kung Fu i Tai Chi je pro svou přirozenost pohybů vhodné pro všechny věkové skupiny. Někteří studenti se mnou začínají trénovat i v šedesáti či sedmdesáti letech.

Sebeobrana je určitě dobrá i pro děti. Co váš styl? Je vhodný pro trénink dětí v České republice?

Máte pravdu. Kung Fu sebeobrana je moc dobrá pro děti. Přirozená sebeobrana je pro děti ta nejlepší. Děti učím už více než 20 let. A to nejen děti z Vietnamu, ale děti z mnoha zemí. Víím, že Kung Fu a Tai Chi přináší dětem sebedůvěru, dobrou rovnováhu a zklidnění. Většinou dětí, kteří se se mnou učí, Kung Fu změní charakter. Jsou sebedovědomější, klidnější a velmi slušní. V současné době učím v Praze děti na třech mezinárodních školách. V mé třídě



je pohodová atmosféra a děti Kung Fu milují. Mnoho mých studentů, které jsem učil jako děti, jsou nyní velmi úspěšní v životě, stali se nich právníci, lékaři, učitelé, architekti, policisté či malíři. A tito studenti následně ke mně posílali na hodiny Kung Fu také své děti.

Poslední otázka. Viděl jsem již různá loga Kung Fu – různé draky, bojující postavy apod. Vaše logo je jiné. Můžete mi říci, co zobrazuje?

Můžu říci, že logo ukazuje na charakter mistra a jeho školy. Kung Fu, které učím, je pouze pro sebeobranu. Moje logo

ukazuje dvě spojené ruce. Jako ruce buddhistických mnichů při meditaci. Představují mír, klid a sebekontrolu. Moje logo ukazuje na můj charakter. Spojené ruce představují sílu, ale také klid a rovnováhu.

Děkuji moc za váš čas a rozhovor. Přeji vám mnoho úspěchů v České republice.

Moc děkuji. Věřím, že mé mnohaleté zkušenosti s Kung Fu a Tai Chi budu moci nyní stále ve větší míře předávat i lidem v České republice a budu jim tím moci pomoci zlepšovat zdraví a rovnováhu.

Autor

