

A kung-fu harcos számára az egész test fegyver

A gyengébb önvédelmére, valós, utcai szituációkra alakult ki a kung-fu stílus háromszáz éves ága: a Wing Tsun Kung-fu. Ebben a sportban – melyet Szegeden harminc-negyen ember űz – az öv alatti ütés sem tiltott. A kung-fuban minden izomcsoportot megmozgatnak, mégis legfontosabb a kéz izmainak megerősítése.

A kétezres éves kung-fu stílusok háromszáz évvel ezelőtt kialakult ága, a Wing Tsun Kung-fu igazi küzdősport. Művelője nem imitál, nem táncol, hanem küzd: önmagát védi erősebb vagy több támadóval szemben.

Magyarországra, pontosabban Kecskemétre húsz évvel ezelőtt érkezett ez a harcművészet, Szegeden három iskolában – egy egyetemi klubban és két városiban – 30-40-en tanulják.

Az apáca öröksége

Kerekes Csaba 4. mesterfokozattal rendelkező instruktor szerint létrehozójának, egy apácának az volt a célja, hogy a nők és a gyengébb fizikumú férfiak se legyenek védtelenek, ezért a küzdelem technikája is ez: ahogy a gyengébb küzd az erősebbel. Közelharcra épül, a harcos próbál minél közelebb kerülni az ellenfélhez, hogy az ne tudja kihasználni az erőfölényét, ne legyen elég helye ütni vagy rúgni. Ebben a sport-

ban a harcos támadója erejét elvezeti, ugyanakkor felhasználja elene. Egyszerre hajol el az ütés elől és válaszol arra, így a szembenálló félnek sem védekezni, sem újra támadni nincs ideje.

Ebben a küzdelemben szabad öv alatt ütni, lehet a szemet, orrot, ajkakat, torkot, gyomorszáját támadni. Arra a kérdésre, hogy ez nem etikátlan-e, Kerekes Csaba újra emlékeztetett: létrehozójának célja az volt, hogy a gyengébb áldozat meg tudja védeni magát. Utcai szituációra fejlesztették ki, ezért ha éjjel egy nálunk erősebb ellenfél ugrik elének, esetleg fegyvere is van, kénytelenek vagyunk a gyenge pontjait támadni.

Nincs magas rúgás

A Wing Tsun Kung-fuban nincsenek versenyek, a cél a pusztá önvédelem, de nem a brutalitás: a mesterek arra okítják a tanítványait, hogy mindig a támadás mértékének megfelelően védekezzenek.

Kerekes Csaba elmondta, művelője életkortól függetlenül bárki lehet, ebben a sportban ugyanis nincsenek bonyolult technikák, magas rúgások. A harcosok a lábukat csak derék-magasságig lendítik, egyrészt mivel közelharcot vívnak, másrészt hogy ne veszítsék egyensúlyukat.

Az életben szórakozóhelyen, liftben, autóban sincs mindig elég tér a rúgáshoz, ezért is célravezetőbb a kisebb mozdulat. Nem látványos, de hatékony.

A stílus a technikáról, logikáról

szól, nem kell tehát testépítőnek lenni ahhoz, hogy valaki belevágjon – magyarázta az edző.

Önvédelmi tudomány

A tréningek a meghajlások után egyből formagyakorlatokkal kezdődnek, ami egyben bemelegíti a testet. Külön bemelegítés nincs, mivel egy utcai harcban sincs idő karkörzésre, guggolásokra, rögtön védekezni kell. Következnek az egyéni, majd – az edzés legnagyobb részében – a páros gyakorlatok. Majd gyorsaság- és készségfejlesztő gyakorlatokkal és erősítéssel zárnak.

A Wing Tsun Kung-fu jellegzetesége, hogy a kéztechnikákkal együtt alkalmazzák a rúgásokat, a támadó ugyanis nem tudja mindkettőt kivédeni. Mivel ebben a sportban az egész test fegyver, szinte minden izomcsoportot megmozgatnak, mégis legfontosabb a kéz izmainak megerősítése.

Az első órától a magabiztos védekezésig körülbelül egy év telik el, két-három év után már több támadóval is elbánik a harcos. Kerekes Csaba tanítványai közül voltak, akik ezt már a valóságban is tapasztalhatták, de a mester hangsúlyozta: diákjai csak önvédelemre használták tudományukat.

GONDA ZSUZSANNA

Wing Tsun Kung-fu nyilvános bemutatót tartanak október 18-án, kedden délután fél hattól Szegeden, a Zrínyi Ilona Általános Iskolában.



Kerekes Csaba és a szegedi tanítványok

FOTÓ: GYENES KÁLMÁN



HIRDETMÉNY

A Csongrád Megyei Állategészségügyi és Élelmiszer Ellenőrző Állomás
kerületi főállatorvosa
a 131-9/2005. sz. határozatának rendelkező részében a 13/2002. (I. 30.)
FVM-rendelet 4. §. I. pontja alapján:

**Szeged város közigazgatási területére
2005. október 1-jétől 27-ig**

**ebzárlatot és
legeltetési tilalmat rendelt el.**

Az önkormányzat az Állategészségügyről szóló 1995. évi XCI. törvény 42. § (2) bekezdés b) pontja alapján a rókaimmunizálás kezdetéig köteles gondoskodni a kóbor ebek befogásáról. Az FVM Állategészségügyi és Élelmiszerellenőrzési Főosztálya a Duna-Tisza köze és a Tiszántúl területén 2005. október 1–6. között elrendelte a róka veszélyesség elleni repülőgépes csalétkes immunizálását. A csalétkes felszedésének elkerülése érdekében a kiszórást követően 3 hétig az ebzárlatot és a legeltetési tilalmat fenn kell tartani.

Az ebzárlat tartama alatt:

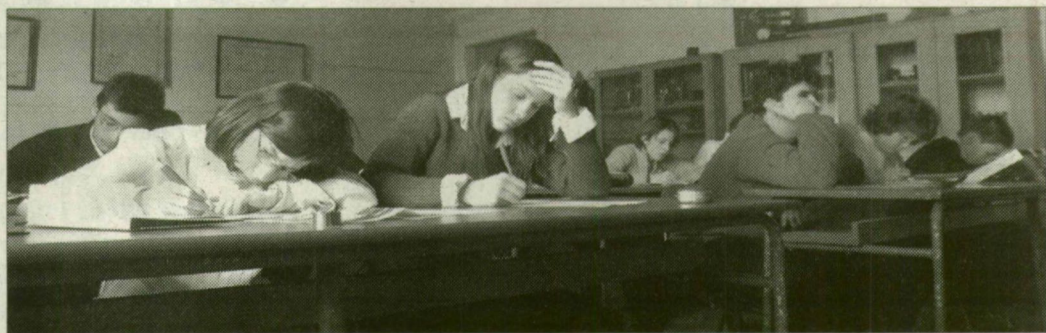
1. A tartás helyén minden kutyát és macskát elzárva, illetőleg a kutyákat megkötve úgy kell tartani, hogy azok más állattal vagy emberrel ne érintkezhessenek. Zárt udvarban a kutyák elzárását vagy megkötését mellőzni lehet, ha azok onnan ki nem szöknek.
2. Kutyát tartási helyéről csak pórázon vezetve és szájkosárral szabad kivinni.
3. A vadászebek, a fegyveres erők és fegyveres testületek ebei rendeltetésszerű használatuk idejére mentesek a fenti korlátozások alól.
4. A polgármesteri hivatal az ebzárlat idején szabadon talált kutya és macska befogása és állami kártalanítás mellőzésével történt leölése iránt intézkedik.

Felhívom a lakosság figyelmét a fenti előírások szigorú megtartására.

Dr. Mózes Ervin
Szeged Megyei Jogú Város jegyzője

45134910

A pozitív pszichológia



A szellemi fejlődés eredményeit nem lehet elvenni

ILLUSZTRÁCIÓ: TÉSIK ATTILA

A modernizáció az előző korokhoz képest nagyon sok új lehetőséget hozott az ember számára a boldogságra, boldogulásra. Ugyanakkor azonban – sokkal több csapdahelyzetet is. Ezek kikerüléséhez, a belőlük adódó lelki megbetegedések kiküszöböléséhez fokozott tudatosságra van szükség – hangsúlyozza Pikó Bettina magatartás-kutató, az SZTE docense. Leleki egészség a modern társadalomban című, legújabb könyve a pozitív pszichológia eredményeit ismerteti.

A modernizáció ugyan haladást, fejlődést eredményezett, és ez mindenképpen pozitívum, ugyanakkor az élettémpót felpörgette, az életmódot jelentősen átalakította – hívja föl a figyelmet Pikó Bettina. Mit lehet tenni annak érdekében, hogy e sokszínűvé vált világnak az előnyeit kihasználhassuk, s negatívumait sikerrel védhessük ki? Erre ad választ az úgynevezett pozitív pszichológia, mely a kockázati tényezők elemzése helyett a védőfaktorokat keresi és erősíti.

Ilyen például, ha csínján bánunk a fogyasztói társadalom kínálta, pillanatnyi előnyökkel. A fogyasztói társadalom külső támaszt ajánl az egyén számára: fogyassz, akkor leszel boldog! – sugallja. Ugyanakkor fontos: belsőleg is fejlődünk, ne csak külsőleg, a belső, szellemi fejlődés eredményeit nem lehet elvenni. Így nem kell tartanunk eredményeink megszűnésétől sem. A belső fejlődés – kutatások igazolták – hosszú tá-

vú lelki kiegyensúlyozottságot, boldogságot eredményez.

A pozitív pszichológia egyik eszköze az altruista, segítő magatartás. Egyesek szerint épp a fölgyorsult-összetettebbé vált életmód miatt e társadalmilag hasznos magatartásforma háttérbe szorul. Kutatók azonban kimutatták, a segítő magatartás nemcsak olyan szinten térül meg, hogy akin segítünk, viszont segít – hanem akár biokémiai is. Saját egészségi állapotának is használ, aki másokon segít.

Öregedő társadalomban élünk, mégis egyre kevesebb szó esik az idősekről. Az időskor ugyanis az összegzésé, és egyfajta befelé fordulással, elmélyüléssel jár együtt. Csakhogy fölgyorsult korunk nem kedvez a befelé fordulásnak. Az időseknek nincs módjuk bölcsökké válni a fiatalok szemében, fölhalmozott ismereteikre sokszor nincs igény, viszont az új és új technikákat kevésbé tudják elsajátítani olyan gyorsan, az új helyzeteket kevésbé kezelik olyan jól, mint a fiatalok. Akik olykor fölényesek, kioktatók. Holott az időstől nem szabad azt elvárni, mint a fiataltól, az időskor – mutat rá a pozitív pszichológia – magatartástanilag egyszerűen más, mint a fiatalok. Ezt tudatosítani kell az idősekben, hogy ne okozzon számukra „lelkiismeret-furdalást”, ha nem úgy néznek ki, nem olyan életformát folytatnak, mint egy húszéves. S tudatosítani kell az újabb generációk képviselőiben is, nemcsak a zöknénőmentes társadalmi együttélésért – hanem mert előbb-utóbb ők is megöregszenek.

F. CS.