

## Üresség: a harc optimális állapota

Ebben a rövid esszében Timothy Gallwey: The inner Game of Tennis című könyvében felvetett mentális technikát, és annak elérését fogom bemutatni, a vívásra szabva. Továbbá az arra a gondolatra épülő keleti filozófiát néhány idevágó, a kivitelezést segítő tudományos kutatással támogatni a gondolatmenetet szándékozom. Az itt csak tollpohely súllyal érintett témák nagyon szerteágazóak, külön tudományágak. Az itt felvázolt rövid gondolatmenet inkább egy jó kedvcsináló a mélyebb tanulmányozásra

A Külső, Belső játékok mindig megvannak, az élet minden területén. A sztoikusoktól megtanulhattuk, hogy az élet csapásaira és kihívásaira nem tudunk egyszerűen felkészülni minden esetben, nincs uralmunk fölött. Ami fölött van az a belső világunk, az elménk, ami oly könnyen összezavarodik, felpörög, pánikol, ha valami nehézségbe ütközik, és nem látja a valóságot, nem tud rá reagálni helyesen. Éppen ezért, a tudatos tudatunkkal a homloklebenyünk segítségével ott van a kezünkben az az eszköz, amivel emberként a legnagyobb szabadságot érhetjük el: uralkodni a belső világunk, az ítéleteink, a reakcióink és a félelemeink felett.

Gallwey ezt nevezi Inner Game-nek és fontosnak tartja, hogy megtalálja mindenki a saját Játékát (game), amiben ezt fejlesztheti. Ehhez fontos célokat tiszta célokat kitűzni az adott sporton belül is, ami a HEMÁRA vetítve általában kimerül a kutatás, versenysport, technikai tökéletesség, önvédelem, önfejlesztés és a szociálizáció lehetőségei között. Persze átfedések vannak, de érdemes tisztázni a célunkat amire tudjuk irányítani a fókuszunkat, hiszen így lesz mit elérni lesz mire törekedni. A szerző szerint a legnagyobb cél amit kitűzhetünk, hogy a választott sporton keresztül megtapasztaljuk azt a Belső Játékot (Inner game), ami által békét és harmóniát vihetünk az életünkbe. Ez a Belső Játék ami tulajdonképpen végül el fog minket vezetni az üresség állapotához, ami szerintem egyenlő a japán Mushin (No Mind, elmenélküliség/üresség) fogalmával; és mint olyan, a harc optimális állapota.

A Mushin állapota abban áll, hogy nem engedjük, az érzelmeinknek, hogy magukkal ragadjanak, ott vannak, de nem borzolják fel a tudatunk víztükrét. Azt látod ami Van, nem pedig amit az éppen aktuális lelkiállapotod akar láttatni veled. Fontos, erre a Budo is felhívja a figyelmünket, hogy a technikák tökéletesítése után jöhet csak létre az igaz Mushin, amikor már nem kell gondolkozni, tervezni az adott fogást, ütést, hanem a tiszta jelenlét során manifesztálódhat az intuitív és villámgyors reakció.

Gallwey azért volt olyan sikeres tanár, mert visszahozta a sportoktatásba azt a megközelítést, amit a kis gyerekek is alkalmaznak amikor járn tanulnak.

Sokszor figyelni a helyes kivitelezést többet ér, mint a próbálkozás. Ezt intuitívan és a tudattalanra hagyatkozva érdemes csinálni, nem pedig hagyni a tudatos, gondolkodó elmét intellektualizálni.

Ahogy a gyerek megtanult járni. Nem elmondta neki a szülő, hogy na akkor a bal sarkad először, aztán a talpéled gördüljön és akkor a talppárna és a lábujjak, nem nem, még nem emeled, előbb a lábujjak...

Próbáltad, figyeltél, tapasztaltál aztán sikerült.

Azt írja a tanítványairól: "miután megfigyelték a helyes technikát és replikálták azt, tulajdonképpen felfedezték a saját kinetikus (testi) intelligenciájuk által közvetített és létrehozott technikát, nem pedig megkonstruálták azt lépésről lépésre."

Szintén többszörösen tesztelt sportolói és küzdősporttal kapcsolatos kutatások során, hogy tisztán vizualizálni és részletesen elképzelni az adott mozdulatsort, edzés formát szignifikánsan növeli a teljesítményt. Ezt is felhasználhatjuk a helyes/kívánt mozdulatsor begyakorlása során.

A motoros képességek megléte után már csak a belső, gondolkodási síkon bukhatunk el. Bejön a kételkedés, az agyalás, a tervezés, az önszidás, elbizakodottság.

D.T.I Suzuki Zen mestert idézi a szerző: "a csendes elme képes a legjobbat kihozni magából, a legjobb teljesítményre képes, míg a hangos csillapítatlan elme, folyamatosan ítélkezik, gondolkozik, felcímkezik. Ez egy rossz ütés volt! Nem, ez csak egy ütés volt, se rossz se jó. Amint érzelmi töltést adsz egy mozzanatnak, máris energiát és figyelmet veszel el a következő mozzanattól. Ha folyamatosan üresen-koncentráltan tartod az elméd, szabadon áramlanak be a lehetőségek a tudatodba és a tested villámgyorsan és intuitívan tud reagálni a legjobb tudása szerint."

Egyfajta nem akarva akarást, erőltetés nélküli koncentráltság állapotát kell elérni, hogy a Belső játék működjön.

Azon kívül, hogy a negatív önmegítélés köztudottan rontja a teljesítést, ennél a szubtilis ezred másodperces, koncentrált és kiélezett síkon, amiben víváskor van a tudatunk, egyszerűen csak egy nagy romboló tényező, ami ezt az illékony

tudatállapotot elrondítja, felzavarja. Mindegyikünknek ismerős, mikor egy rossz mentális mozdulattól teljesen összedőlünk lelkileg, és azt egyből követi a testünk is és csak nézünk, hogy az ellenfél, hogy ledarált minket.

A jelenben kell lennünk/élnünk ha az optimálisan legjobb énként akarjuk kihozni/élni. Ez a koncentráció. Ezt úgy lehet a legjobban elérni - a jelenben levést - hogy minden érzékszervünkkel hagyjuk, hogy a jelen pillanat, az ellenfél, a kardod tapintása, kitöltse a tudatunk; a trükk: amíg ezek töltik ki, addig nem az érzelmek és ítéletek.

Vigyázzunk, hogy ne fojtsuk meg a figyelmünkkel a tudatunkat, mert éppen kidudorodó érrel koncentrálunk az ellenfél cipőjének orrára. Egyszerűen egy szelíd, de erélyes mentális tartást kell adnod, ami inkább kijelöli az aktuális fókuszunkat a helyet. Mint mikor egy gyereknek valami komplexebb feladatot adunk és hagyjuk, hogy a lehetőségek közül ő fűzze össze a lehető legjobb megoldást, nem pedig a kis részletekre akarjuk ráirányítani és erőltetni az éppen kidugott megoldásunkat. Ezzel megengedjük magunknak, hogy a saját habitusunkhoz, képességeinkhez, adottságainkhoz, észjárásunkhoz megtaláljuk, felfedezzük azt, ami természetesen a legjobban működik.

A tiszta jelenlét, az üresség állapota segít stresszhelyzetbe is higgadt maradni, ami engedi megszületni a lehető leghelyesebb cselekvést a részünkről. Persze szabadvívó felszerelésben, maszkban, oxigénhiányos állapotban külföldön, ismeretlenek ellen, süppedő szivacson, sok-sok ember előtt ez nehezebb, pont ezért kell a minél nagyobb és szokatlanabb, extrémebb szituációkban gyakorolni. Ha a tudomány talajára tesszük a keleti harcművészetek bölcsességét, akkor nem egy elvont dolog lesz a "fejben dől el" és "ürítsd ki az elméd" frázis, hanem egy pontosan körvonalazott jelenség, csak meg kell tennie mindenkinek a saját erőfeszítést, hogy elérje azt.

A mentális tartalmakat is nem ragaszkodva kell szemlélnünk és akkor nem fog megzavarni a külvilág, nem fog gondot okozni változni, kiszámíthatatlan maradni harc közben.

*"It is caring, but without caring; it is effort, but effortless at the same time."*

Daniel Kahneman híres munkájában, a Thinking Fast and Slow-ban leírja a pszichológiai kutatásokkal alátámasztott megfigyelését, miszerint két fő gondolkodási séma van jelen - és esetenként harcol - egy ember fejében az irányításért. Az egyik a gyors, impulzív gondolkodás(1-es), a másik a lassú viszont komplex feladatokat is megoldó gondolkodás(2-es). Az utóbbi egy viszonylag új fejlesztése a természetnek. Ez az ember egyik nagy előnye a többi állattal szembe, de mivel elég nagy energiát éget el az agy a 2-es funkció használata során, eléggé szűkmarkúan bánik vele az egyed, ami (gondolati)lustaságban nyilvánul meg a mindennapokban.

Mindegyiknek megvan a helye, az előnye és a hátulütője. Az igazi nagy zavar akkor van, amikor megpróbálják átvenni egymás szerepeit. Az 1-es gondolkodási mód arra jó, mikor a másodperc törtrésze alatt kell döntést hozni, amikor nincs ideje mozgásba lendülnie a nagy számítógépnek. Az evolúció több száz ezer éves munkájának köszönhetően elképesztő dolgokra képes az ember elméje ilyen rövid idő alatt is. Ezeket a pályákat a minél alaposabb és hosszútávú edzéssel tudjuk finomítani és akkor a kijárt idegrendszeri utakat fogja elsütni az agyunk a cselekvés pillanatában. Ez egyébként mentális műveleteknél is működik, matematikai számítások, nyelvi fordítások ugyanilyen ösztönösen és villámgyorsan hajódnak végre egy tanult ember elméjében.

A hibák onnantól kezdődnek mikor lusták vagyunk gondolkozni és elindítani a 2-es gondolkodási módot és még kevésbé vagyunk gyakorlottak vagy iskolázottak az adott tevékenységben. Ilyenkor rávágjuk ami "evidensnek" tűnik elsőre. A vívás közben ilyenkor szoktunk kikötni háttal az ellenfélnek csukott szemmel és behúzott nyakkal, összecsomózott kézzel. Ez a mentális mozdulat a melegágya szinte az összes "cognitive bias"-nak. ([https://rationalwiki.org/wiki/List\\_of\\_cognitive\\_biases](https://rationalwiki.org/wiki/List_of_cognitive_biases))

A 2-es mód viszont tud koncentrálni, kizárni zavaró tényezőket, magyarul megteremteni a környezetet, amiben tud működni a mélyebb, komplexebb gondolkodás.

Esetünkben a kettőt úgy kéne használni, hogy a kettes rendszer megadja az irányt, a teret amiben az 1-es, az iskolázott (test)intelligenciájával meg tud nyilvánulni. Mivel az agy spórolás céljából - főleg ha fáradt - mindig a legkevesebb megerőltetést igénylő dolgot fogja cselekedni. Arra kell rászoktatni, hogy az elején koncentráljon, nyugodjon meg és utána ezen irány után tartsa üresen az elmét. Ez persze nagyon nehéz, de hosszútávon kevesebb energiát fog igényelni. Szerencsére ugyanúgy lehet edzeni erre az elmét, mint a testünket.

Ennek a tiszta tudatállapotnak a legnagyobb ellensége a stressz. Akkor minden történik a tudatunkban épp csak nincs kontrollunk felette. Egy nagyon jó indikátora az idegi állapotunknak és a harc közbeni felkészültségnek a magas un. Heart rate variability (HRV, szívfrekvencia-variabilitás). Ez minél magasabb annál jobb nekünk. Egyfajta indikátora is az általános egészségi állapotnak. De a mi számunkra a fontos, hogy több rendőri szervnél és különleges erőnél vizsgálták a HRV teljesítményét és a HRV korelációját, és mind a nyugalmi, mind a növelt stressz hatás alatti céllövésnél szignifikánsan jobban teljesített a különleges HRV tréningen átesett csoport. Minél nagyobb a HRV az ember annál jobban tud mind testi mind pszichológiai szinten teljesíteni.

*"Mastering control of HRV has been used to train athletes to readily enter the competitive mindset and peak performance state. HRV training is seen as maximizing performance by managing performance-related tension/anxiety, reducing mental "noise" and distracted focus, and stabilizing and optimizing nervous system and physiological system functioning (McCraty & Tomasino, 2004)."*

A sportolás és az edzés hozzájárul a magas HRV-hez, de a leghatékonyabban a légzés által tudunk rá hatni, ezáltal mintegy uralni az idegrendszeri állapotunkat is. A leoptimalisabb, ha percenkénti 5-7 lélegzést végzünk rekeszizomból, tehát olyan 10 másodperces lélegzés ciklusokról beszélünk, de a pontos érték mindenkinél változik. Ez a kulcsa az ún. Resilience Trainingnek ami többek közt a Navy SEALs oktatás alapja most már. Az okostelefonokra is elérhető több applikáció segítségével még monitorozni tudjuk a különböző lélegzés technikák hatékonyságát.

A stresszt/félelmet legyőzni biológiailag nem túl gazdaságos egy iskolázatlan elmének, ráadásul veszélyes is tud lenni. Ha nem vagyunk gyakorlott meditálók akkor a fáradtság beálltával nagyon nehéz vagy lehetetlen lesz uralkodnunk a szimpatikus idegrendszerünkön, ami a probléma forrása és sokkal öregebb rendszer evolúciós szempontból, mint a homloklebeny. Veszélyes pedig pont ezért, mert ezek a folyamatok és reakciók nagyon hasznosnak bizonyultak az idők során és ameddig nem tanultunk meg rendesen egy valóban hatékonyabb harcművészeti elemet beépíteni helyette, addig hátrány ignorálni az ösztöneinket. Angolul "arousal controll"-nak hívják, mikor az éberségünket a megfelelő szinten tudjuk tartani egy stresszhelyzet folyamán. Ha annyira megnyugszunk egy párbaj során, hogy a vállunkra tud szállni egy pillangó, akkor biztos, hogy nagyon relaxáltak vagyunk, de az is, hogy nem harcra készek.

Az akaraterő és koncentráció meg tudja tartani azt az állapotot, amiben természetesen tud áramlani az aktuális legjobb tudásunk. Ez a tudatállapot önmagában megtapasztalható a mindfulness, vagy bármely az ürességet célzó meditációs hagyomány gyakorlása során. A vívásban azonban élvezetesen és intenzíven tudjuk fejleszteni ezt az élet minden területén hasznosítható képességet. Ehhez kívánok mindenkinek kitartást és sikereket.

Összefoglalva tehát az optimális harci tudatállapot kifejllesztése:

- Kitartó edzéssel motoros funkciók megszilárdítása, önbizalom megszerzése
- Képzletben edzés, szcenáriók elpróbálása, mentális célkitűzés

Konkréten a párbaj előtt, alatt:

- Légzés általi kontroll megszerzése az idegrendszerünk fölött
- Koncentrált figyelem, az üresség állapotának megteremtése
- Folyamatos megtartása a gondolatok nélküli állapotnak
- Az áramlás engedése, intuitív, nem ragaszkodó, rugalmas tudatállapot fenntartása

## Források:

Heart rate variability in elite triathletes, is variation in variability the key to effective training? A case comparison D. Plews et al., 2012

Training adaptation & HRV in elite endurance athletes: Opening the door to effective monitoring Daniel J. Plews , Paul B. Laursen, Jamie Stanley, Andrew E. Kilding, Martin Buchheit Sports Medicine September 2013, Volume 43, Issue 9

Grossman, D. (2004). On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace, Millstadt, Ill: PPCT Publications.

Asken, M. (2005). MindSighting: Mental Toughness for Police Officers in High Stress Situations. Camp Hill, Pa.

McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M., & Watkins, A. (1998). The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA, and cortisol. Integrative Physiological and Behavioral Sciences, 33, (2), 151-170.

Murray, K. (2004). Training at the Speed of Life. The Definitive Textbook for Military and Law Enforcement Reality Based Training. Gotha, Fl: Armiger Publications.

Segerstrom, S. & Nes, L. (2007). Heart rate variability reflects self-regulatory strength, effort, and fatigue. Psychological Science, 18, (3), 275-281.

Montgomery, P., & Wishey, B. (2008). Endurance sports training: Using heart rate variability to help your athletic performance.

Taisen Deshimaru: A Zen és a harcművészetek (Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1997)

Daniel Kahneman: Thinking Fast and Slow (Farrar, Straus and Giroux; 1st edition (April 2, 2013))

Timothy Gallwey:

The Inner Game of Tennis: The ultimate guide to the mental side of peak performance (

Pan; Main Market edition (December 15, 2014))