

A shia shang mindennap a 22-es buszon utazik

Lévay Zsuzsanna huszonhárom éves angol szakos bölcsészhallgató, akit könnyedén tini lánynak néznek. Nyurga alakján csak az alapos szemlélő veszi észre kidolgozott izmait. Évek óta a shaolin kung fu elkötelezettje. Eredményeiről mindent elmond az a tény, hogy versenyen még sohasem győzték le. Őt országos bajnokságon nyert aranyérmét, 2000-ben, Krakóban világső lett. A Hírmondóban most azt a sportolót, hölgyet szeretnék bemutatni, akivel a korán kelő makkosiak az első busznál naponta összetalálkoznak.

– Hogyan jutott eszébe ilyen férfias sportágot választani?

– Amerikában éltem a szüleimmel, ott két és fél évig karatéztam. '98-ban visszatértünk Magyarországra, és szétnéztem, hol tudnám folytatni a sportot. Olyan helyet kerestem, ami az igazi keleti szellemiséget képviseli. Így találtam rá Kerepesen az ország egyetlen felszentelt shaolin templomára. Hegyoldalon épített kínai tetős házakat képzeljenek el külön kerttel. Itt van fegyver, felszerelés, és van meditálásra hely. Itt tartja edzéseit Varga István hsi heng (családfő), az ország legkiválóbb kung fu edzője.

– Összehasonlítaná a két sportágot?

– A karate japán eredetű, a kínai kung fuból alakult ki, ami viszont az indiai shirajan varjasmuthiból. Mindegyik küzdősport, de egyiknek sem a versenyzés a célja. Elsősorban életszemlélet és életmód, arra jó, hogy az embernek legyen önbizalma, kisugárzása. Harmonikussá tesz kívül-belül, javítja a mozgást, ezért sérült gyerekek is járnak hozzánk. Akinek rendszer kell az életébe, az is bátran kezdje el, önfegyelemre szoktat. Mi a shaolin papok által templomokban üzött shaolin kung fut gyakoroljuk. Az izmok ritmikusan ellazulnak, csak az ütés pillanatában kemények. Amikor visszahúzom a kezem, ismét lazák, így védem magam a törés, izomszakadás ellen. A karate jóval keményebb, ott folyamato-

san feszesek az izmok. A kung fu az egészségmegőrzésről és az önvédelemről szól. Tetszik a mester és tanítványa közti bizalmi elv is. Itt olyan embereket találtam, akiket tisztelni, barátokat, akiket szeretni tudok. A sport mellett tanulunk a shaolin kultúráról, a ZEN buddhizmusról. Nyáron csodálatos utat tettünk Kínába. Egy Magyarországon élő kínai shaolin pap szervezte, akit hazájában nemzeti kincs-ként tartanak számon. Az ő segítségével elzárt területekre, shaolin templomokba is eljuttottunk. Két éves zsebpénzembe került, de megérte.

– Hogyan sikerül egy magyar lány-
nak maga mögé utasítani a kínai
versenyzőket?

– Küzdelemben és formagyakorlatban lehet indulni. Az utóbbiban a kínaiak verhetetlenek, ezért én csak küzdelemben

Ott kizárt az olyan ütés, ami létfontosságú szerveket érinthet. Nem a technika, hanem a belső erő, a szív érvényesül, így a kínaiaknak is újra kellett tanulniuk a küzdelmet.

– 2000 óta a világbajnokságokkal nem volt szerencséje...

– 2002-ben Japánban volt a VB, nem volt pénzem kiutazni, a következő Paraguayban elmaradt.

– Győzhet-e nő férfi ellen?

– Azonos súlycsoportban kizárt, legfeljebb, ha a férfi nagyon kezdő. Ez saját tapasztalatom is. A fiúk gyorsabbak is, erősebbek is. Tőlük mindig kikapok, de azért azt mondják, lány létemre nagy pofont tudok adni.

– Egyetem, sport egyszerre, mindkettő magas szinten. Hogyan épül fel egy napja?

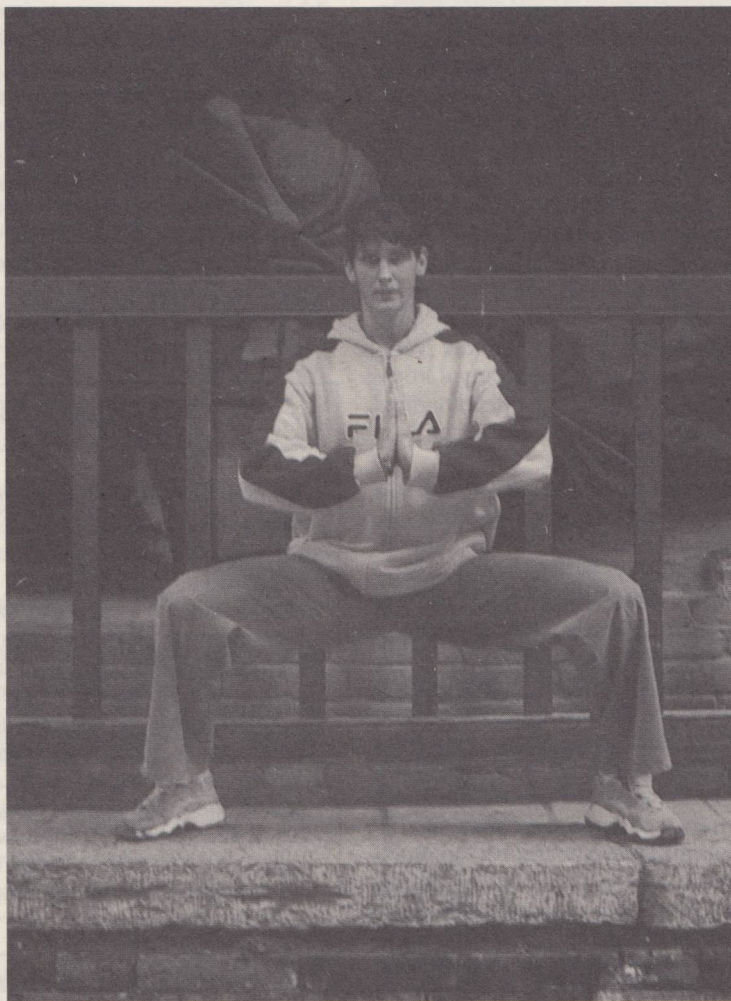
– Reggel és délután lefoglal a kung fu, közte egyetemre járok. Ötkor kelek, este

nyolckor vége az edzésnek, fél 11-re hazaérek. Az eredményeim alapján tanársegéd, shia shang lettem, az edző útmutatásai alapján én is foglalkozom a fiatalabbakkal. Ilyenkor korábban hazaérek. Szerencsére az egyetemen nekem nem kell annyit küzdenem az angol nyelvvel, mint a többieknek. A nagypapámtól kaptam egy laptopot, a lyukasórákon megírom az írásbeli feladatokat. A kung fut annyira szeretem, hogy nem érzem a fáradtságot.

– Kinek ajánlja a kung fut?

– Annak, akit gyermekkorában nem lehet a karate filmek elől elrángatni, és egyetlen célja négyévesen, hogy nindzsa harcos váljon belőle. Komolyra fordítva a szót, annak, akiben sok az energia, és le akarja kötni, aki rendszert szeretne önmagában és harmonikus életre törekszik. Annak a szülőnek a figyelmébe ajánlom, aki nem tudja lekötöni hiperaktív gyermekét, négy éves kortól járhat a kicsi kung fura. Idősek se féljenek, számukra vérkeringést, mozgást javító, kíméletes edzést tartanak. A doktor bácsink 64 éves, ő is gyakorló kung fus.

Hegedüs Ira



versenyzek. Versenyen kívül minden megengedett, így két perc alatt KO-val véget is érhet a küzdelem. Nem így a versenyen.