

*Фали – использование или выброс силы. Чжан чжуан, шили и моцабу – это базовые тренировочные методы, развивающие хун-юань ли – «Сбалансированную во всех направлениях силу», фали – это умение использовать эту силу, выбрасывать ее в нужный момент, это основа боевых навыков в Ицюань. Фали – это итог практики чжанчжуан, шили и моцабу.*



*Ван Сянчжай пишет: Помимо использования ума, важно использование силы. Я говорю о силе, основанной на прекрасных естественных способностях, а не на поверхностной, фрагментарной силе. Вы ищите такую силу, изучая ШиЛи. Вы начинаете с части, с целью найти в конце единую, сбалансированную силу. Когда есть баланс, вы изучаете аспекты полноты и пустоты, расслабления и напряжения, ищите правильные условия для практики Фа Ли. Потом вы работаете с глубоким восприятием движения, волной эластичной, гибкой силы. Затем вы практикуете на стадии, когда волосы на вашем теле становятся подобны множеству чувствительных рецепторов, развивающих способность выбрасывать силу в любой момент. Должна быть готовность к нападению и самозащите, готовность к битве с опасным противником. Вам следует помнить о требованиях к практике Фа Ли, вы не должны выбрасывать силу необдуманно, безрассудно. Когда вы находите у противника слабую точку, не нападайте в этом месте. Атакуйте место, которое твердое в этот момент. Вам следует знать, что твердое есть слабое. Только после длительной практики вы сможете понять разницу между твердым и слабым, сможете нападать там, где происходит изменение твердого на слабое. □ Удар, сделанный произвольно, наугад также может быть полезен. Это зависит от того, кто ваш противник. Фронтальная позиция может стать диагональной после незначительного поворота. Вы нейтрализуете диагональные и фронтальные атаки. Вы должны усердно учиться и практиковать, чтобы понять □ значение этого.*