

Практику ши ли нужно начинать, после того как в чжан чжун вы получите первые ощущения и опыт хун-юань ли. В термине ши ли «ши» означает «проверять». Ши - это техническая сила в боевом искусстве. *«Проверка силы – это источник силы»*. Только путем испытаний и исследований, избавлением от ложного и сохранением истинного, отбрасыванием незрелого и проникновением в сущность, можно глубоко понять и полностью развить техническую силу в боевом искусстве.

«Чжан чжуан – это основа, ши ли – это ключ, диапазон ши ли – широчайший, уровень сложности – высочайший, в и-цюань ши ли является промежуточным этапом между началом и более продвинутым тренингом. Связь между боевыми навыками и тренировкой ши ли очень тесна».

Поэтому, изучая и-цюань, вы должны уделять много внимания ши ли.

Почему мы должны практиковать ши ли? Практикуя чжан чжуан, мы развиваем и укрепляем хун-юань ли в относительно статичной позе. Когда тело начинает двигаться, ощущение хун-юань ли зачастую исчезает. И появляется только после того, как вы вновь отрегулируете позу и состояние ума. Яо Цзунсюнь сказал: *«Если у вас нет хун-юань ли в качестве основы, у вас нет навыков единоборства. Но, стоя в чжан чжуан, сражаться невозможно. Необходимо перенести хун-юань ли, развитый в чжан чжуан, в динамическую ситуацию. Вы должны научиться применять его в быстрых, мгновенно меняющихся движениях. Задача переноса из не-движения в движение выполняется ши ли»*.

Можно сказать, что ши ли – это ступень между чжан чжуан и фа ли. Нельзя пропустить этот этап. Если вы хотите, чтобы растение росло быстрее, не стоит тянуть его вверх – от этого оно только погибнет. Нетерпение плохо влияет на развитие силы, необходимой для боя. Поэтому целью ши ли является непрерывное развитие и усиление хун-юань ли в ситуации, когда двигается все тело – т.е. при изменении положения тела нужно сохранять ощущение полной, объединенной силы и быть в состоянии применить ее. Так вы получаете основу для выпуска силы в любой момент, в любой ситуации. Ши ли – это также форма проверки качества практики чжан чжуан. Качество чжан чжуан влияет на качество ши ли. Чжан чжуан и ши ли взаимосвязаны, они воздействуют друг на друга. Ши ли увеличивает чжан чжуан – расширяет его в пространстве.

Чтобы достичь целей практики ши ли, вы должны помнить о следующем:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ И СИЛЫ УМА

В «Центральной оси пути кулака» Ван Сяньчжай сказал о ши ли: *«Все силы суть действие сфокусированного ума, единства внутреннего и внешнего. Если вы воспользуетесь только частью, а не единым целым, боевое искусство станет механистическим, форма ‘разрушит’ тело, это уже не будет искусство, основанное на силе ума... Если мы говорим о методе использования силы, нужно объединять силу - хун-юань ли зависит не от того, хороша или плоха форма, просты или сложны движения, но от того, как вы используете поддержку ума и ментальное руководство вашим телом внутри и снаружи».* Очевидно,

что использование силы ума играет важную роль в практике ши ли. Когда вы применяете воображение и поддержку ума, не забывайте о 3 пунктах:

а) акцент стоит на единстве работы воображения и поддержки силы ума.

Ядро и-цюань – развитие и использование хун-юань ли (объединение противодействующих сил). Основная характеристика хун-юань ли – целостность, которая означает, что сила во всем теле должно восприниматься как равномерная и изобильная. Это зависит от скоординированной кооперации нервной и мышечной систем. Чем лучше эта кооперация, тем больше объединено тело. Ключ к координированию нервной и мышечной систем – целостность и единство работы воображения и поддержки силы ума (теоретическая база объяснялась в главе о чжан чжуан).

Например, практикуя гугуа ши ли, вы можете представлять, что вы кладете ладони в густой, липкий сироп. Но если вы сосредоточитесь только на ощущении ваших рук, целостности не будет, эффект будет частичным. Поэтому нужно представить, что все ваше тело погружено в сироп (чтобы расширить работу ума, вообразите, что сиропом заполнена вся Вселенная). Сироп настолько густой и тягучий, что если вы воспользуетесь силой одной только руки, вы не сможете даже пошевелиться. Вы сможете двинуться, и то с трудом, только, если вы примените силу всего тела. Постоянно тренируясь таким образом, вы сможете более эффективно использовать деятельность ума для стимулирования кооперации нервной и мышечной систем, достигая постепенно более высоких уровней координации между ними и делая эту кооперацию более действенной.

в) акцент стоит на реалистичности работы воображения и поддержки ума.

Акцент на реалистичности является ключевым фактором, когда мы работаем с воображением и силой ума. Почему? Если вы атакуете голову своего противника, слегка похлопывая по ней, с улыбкой на лице, будет ли эффект таким же, как если бы вы наносили удар по извивающемуся дракону, обрушиваясь на него подобно вздымающейся волне, с властным выражением лица? Не все люди, практикуя ши ли, достаточно сосредоточены. Они глазеют по сторонам, теряя необходимые ощущения при выполнении некоторых движений. Может ли такая практика эффективно стимулировать нервную и мышечную системы? Сможете ли вы ощущать все тончайшие изменения в движениях рук и тела? Сможете ли вы научиться демонстрировать власть, что необходимо в бою? Реалистичность работы воображения напрямую влияет на способность использовать силу и ментальное отношение во время боя. *«Когда не двигаешься, будь, как неподвижный леопард, когда двигаешься, будь как извивающийся дракон, как поднимающаяся волна».*

Когда вы не двигаетесь, вы должны быть похожи на леопарда, готового к прыжку на свою добычу. А когда движение начинается, оно должно быть могучим и неотразимым, как извивающийся дракон. Подобно лучнику нужно сначала сфокусироваться на цели и стрелять только после 'аккумуляции силы'. Более того, движение должно быть медленным и деликатным. Чем деликатнее движение, тем лучше вы сможете прочувствовать все мельчайшие изменения во всех частях тела, когда вы 'плывете в воздухе'. Глубина этого ощущения покажет ваш уровень концентрации. Это похоже на то, как вы пробуете чай – чем медленнее вы прихлебываете чай, тем лучше вы чувствуете его вкус. Могли бы вы добиться сходных ощущений, проглотив всю чашку залпом? Как бы вы выразили свою концентрированность на вкусе чая? Поэтому, ставя акцент на целостности, еще больший акцент ставится на реалистичности. Так вы сможете более эффективно стимулировать нервную и мышечную системы, повышая качество своей тренировки.

с) акцент стоит на этапах работы с воображением, ощущением и поддержкой ума.

В любом процессе развития существуют различные этапы. Каждый обладает собственной характеристикой. Новые элементы характеристик, отсутствующие на предыдущих этапах, обеспечивают дальнейшее развитие и переход к следующей стадии. Поэтому, начиная практику ши ли, вы можете представлять себя, погруженным в сироп. Сначала сироп не очень густой. Но постепенно ваши ощущения углубляются, и вы начинаете воспринимать сироп, как более густой и плотный. Вы должны думать о сиропе, как все более густеющем, и расширять свое воображение. В конце концов, вы представляете, что вся Вселенная заполнена необыкновенно густым сиропом. Когда вы двигаетесь, вы делаете это с огромным трудом, ощущая сопротивление и трение между

поверхностью вашего тела и пространством вокруг вас.

Почему мы подчеркиваем важность этапов в работе с воображением? Потому что в начале движения не выполняются, как положено. Если воображение работает слишком интенсивно, возникает избыточное ментальное и физическое напряжение, и мешает необходимому чередованию расслабления и напряжения. Поэтому надо начинать с деятельности ума, подходящей для начального этапа, позволяя вашей нервной системе и мышцам привыкнуть к новому режиму действий. Затем работа воображения постепенно углубляется и усиливается, вы можете лучше стимулировать нервную и мышечную системы, заставляя их работать более эффективно.

2. ТОНКОЕ, МЯГКОЕ, МЕДЛЕННОЕ, ЕСТЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Практикуя ши ли, в каждом движении вы должны чувствовать комфортную силу. Чтобы добиться этого, нужно оставаться расслабленным. Когда мы хотим большей силы, нельзя использовать силу, как обычно. В момент выпуска силы необходимо неожиданно сократить мускулы. Может ли это произойти, если вы напряжены до того? Поэтому: *«Если вы применяете силу, ци застаивается, когда ци застаивается, намерение останавливается, когда намерение останавливается, дух сломен, все тело становится бесполезным».*

Хотя ши ли не связано с применением грубой силы, это не просто движение без использования силы вообще. Форма должна быть 'расслабленной', но намерение должно быть 'напряженным', *«мышцы должны содержать силу, кости должны уподобиться лезвиям, весь скелет должен поддерживать тело, суставы должны быть расслабленными и гибкими, мышцы и сухожилия растянуты и расслаблены, но не распущены».*

Как акробат, идущий по канату, сохраняет равновесие и единство силы, так и здесь не должно быть и капли несбалансированной силы, разрушающей единство целостности.

Некоторым новичкам не удается выполнять ши ли медленно. Их мысли нестабильны. В таких случаях нужно представлять, что тела погружены в плотную, густую грязь, и пытаться почувствовать ее сопротивление и липкость. Или практикующие могут воображать, что движения всего тела так же тонки и деликатны, как вытягивание шелковой нити из кокона. Нить необыкновенно тонка, поэтому сила натяжения должна быть еще тоньше и движения очень медленными, потому что в противном случае нить оборвется. Задумайтесь – можно ли в такой ситуации выполнять движения быстро? В

ши ли мы наблюдаем и чувствуем, как наше тело двигается сквозь пространство в расслабленной, мягкой, медленной и естественной манере. *«Думайте о том, что воздух проходит через поры вашей кожи, что вы тянетесь в пространство даже мельчайшими волосинками на своем теле, чем медленнее движение, тем полнее дух, медленное движение лучше быстрого».*

Эти слова Ван Сяньчжая объясняют, что в практике ши ли чем медленнее движение, тем сосредоточеннее и истиннее дух, тем эффективней стимуляция нервной системы и лучше ее координация с мышцами. Так сила, выраженная телом, становится более объединенной и полной.

Поэтому неважно, практикуете вы чжан чжуан или ши ли, - в любом случае избегайте нетерпения. В и-цюань для нас важны дух, сознание и ощущение, развитие и применение естественной силы. Если в практике ши ли вы двигаетесь слишком быстро, ваши мысли становятся нестабильными и нетерпеливыми, вы утрачиваете ощущение силы, нервная и мышечная системы не способны достичь нужной координации и единства. Результаты такой практики будут поверхностны и отрицательно повлияют на развитие хун-юань ли.

3. ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЧЕРЕДОВАНИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И НАПРЯЖЕНИЯ» В ПРОЦЕССЕ ПОИСКА СИЛЫ В ТРЕНИРОВКЕ ШИ ЛИ

а) понимание сходства и различия в «чередовании расслабления и напряжения» в чжан чжуан и ши ли.

Ставя ударение на использовании воображения и поддержке силы ума в практике ши ли, мы продолжаем искать 'противодействующие силы', применяя смену расслабления и напряжения. Поэтому в поисках силы мы продвигаемся от очень тонких движений в относительно статичных позах чжан чжуан к длинным, медленным движениям в ши ли. Хотя в обоих случаях мы работаем с переходом от расслабления к напряжению при поддержке силы ума, форма упражнений будет отличаться. В чжан чжуан процесс смены расслабления и напряжения выполняется очень коротко, точно, в то время как в ши ли движение растягивается.

Давайте возьмем в качестве примера пинг-туи ши ли. Мы начинаем с расслабления («расслабленный, но не распущенный»). Руки, ведомые телом, выполняют движение «толчок вперед». Поскольку это движение, в котором задействованы нервная система, мышцы, скелет, мы говорим о состоянии «напряжения». Но это «напряжение» означает,

что применяемое количество силы всего лишь немного больше нормального расслабления. Это состояние, которое поддерживается высоким уровнем концентрации ума, а нервная и мышечная системы высоко скоординированы. Оно отличается от обычного использования силы, которое создает напряжение, и называется «напряжением в намерении». Когда вы заканчиваете движение «толчка вперед» и останавливаетесь, вы находитесь в состоянии расслабления. Вы не должны тут же начинать движения назад, но нужно проверить – сохраняете ли вы ощущение целостности, соединенности тела и окружающего его пространства в этот момент расслабленности. После этого можно начинать «откатываться назад», опять двигаясь от «расслабления» к «напряжению».

Практикуя в ши ли переходы от расслабления к напряжению и обратно, следует помнить о следующем:

- начиная практику ши ли, позаботьтесь о том, чтобы не нарушилось «напряжение в намерении»:

Расслабление	напряжение	расслабление
Начальная поза	процесс движения	конечная поза

(В движении не должно быть разрывов, это единое непрерывное движение).

Почему это так важно? Потому что когда вы начинаете практиковать ши ли, способность к координации нервной и мышечной систем далека от идеальной или еще не развита. Если вы, вместо того чтобы постоянно заниматься ее развитием, будете ожидать какие-то «изменения», вы получите «изменения вслепую», возникнет опасность заучивания неправильных движений и неправильных способов применения силы

Когда ваши ощущения станут глубже и отчетливей, вы сможете отбросить это правило. В пинг-туи ши ли начинайте с расслабления, во время толчка переходите к напряжению, немедленно останавливайте движение (расслабление) и начинайте его вновь

(напряжение). Повторите несколько раз, пока не достигнете конечного положения, как это показано ниже:

Расслабление напр.-рассл.-напр.-рассл. Расслабление

Начальная поза

конечная поза

Такое чередование расслабления и напряжения похоже на работу шестеренок – появляется некий призывок трения. На более высоких уровнях практики появляется ощущение трения. Иными словами, траекторию движения в ши ли можно разбить на множество точек. В каждой происходит смена расслабления и напряжения. Стороннему наблюдателю ши ли кажется расслабленным и медленным, как будто бы без силы. На самом деле в каждой точке пространства тело интенсивно работает, появляется тонкая вибрация – это чередование расслабления и напряжения в каждой точке траектории движения.

Подводя итоги: чередование расслабления и напряжения в чжан чжуан и ши ли одинаковы по сути, различны по форме упражнений. В чжан чжуан мы работаем со сменой расслабления и напряжения в одной точке движения. В базовых упражнениях ши ли размер и время движения растянуты. На высоких уровнях ши ли, когда нервная и мышечная системы хорошо скоординированы, траектория движения разбивается на множество точек, в каждой из которых происходит чередование расслабления и напряжения. Сокращается время и пространство чередований. Тогда в ши ли используется тонкий мо чжин чжан чжуан. Качество упражнений ши ли повышается.

в) понимание значения и цели чередования расслабления и напряжения в ши ли.

Постоянные чередования расслабления и напряжения в ши ли обеспечивают развитие внезапной и одновременно непрерывающейся силы удара. Эта сила подобна огромной, до неба, волне, которая может сдвинуть в океан целую гору. В то же время посредством ши ли вы развиваете осознание «точки». «Точка» появляется в практике ши ли с партнером (туи шоу), когда ваши руки касаются рук противника. И эта точка все время меняет свое положение. Эти изменения непредсказуемы. Ошибка «жесткого» или «распущенного» - это результат низкокачественного чередования расслабления и

напряжения в определенной точке. Поэтому так важен контроль и использование «точки». В упражнении ши ли «вы хотите двигаться, но одновременно хотите остановиться, вы хотите остановиться, но вы все еще хотите двигаться, двигаясь, вы продолжаете останавливаться, останавливаясь, вы продолжаете двигаться». Практикуя ши ли, необходимо сохранять такое намерение в каждой точке движения. Так вы усиливаете осознание «точки». Это основа для туи шоу, навыков атаки и защиты.

4. ПОИСК СИЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ЧЕРЕДОВАНИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И НАПРЯЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ РЕШАЮЩИМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩИХ СИЛ

Поиск силы через смену расслабления и напряжения в ши ли – это процесс пошагового развития завершенной системы противодействующих сил. Ван Сяньчжай говорил: «Когда верхнее хочет двигаться, нижнее следует за ним естественно, когда нижнее хочет двигаться, верхнее ведет естественно, когда двигаются верхнее и нижнее, срединное атакует, когда срединное атакует, верхнее и нижнее пребывают в гармонии – внутреннее и внешнее соединены, переднее и заднее, правое и левое – все работают вместе». Поэтому, когда что-то двигается, нет такой части тела, которая бы оставалась неподвижной. Когда двигается часть, двигается целое. В и-цюань акцент стоит на целостности движения. Целью является объединенная сила – хун-юань ли, или, иными словами, объединенная система противодействующих сил во всем теле.

Силу и-цюань можно выразить многими способами. Мы говорим об аккумулированной силе, эластичной силе, открывающейся и закрывающейся силе, силе тормозящего автомобиля, расширяющейся и охватывающей, инерционной, спиральной, треугольнике сил и т.д. Но ядром и-цюань является объединенная система противодействующих сил. Без этого разговоры о других силах так же пусты, как поверхностное эссе лишено глубокого содержания.

Ван Сяньчжай сказал: «Через ши ли мы можем познать силу, благодаря знанию мы можем воспользоваться ею». Познать и использовать означает получить ощущение и опыт объединенной силы (полной системы противодействующих сил) и конкретно применить ее. Основой для развития завершенной системы противодействующих сил является поиск силы в целом. Как же нам нужно искать силу в целом?

Во-первых, мы должны совместно использовать все вышеизложенные принципы деятельности ума и тонкого, медленного движения. Во-вторых, необходимо проходить процесс поиска силы в целом пошагово, от части к целому. Вначале будет сложно

добиваться хорошей координации нервной и мышечной систем, так как они еще непривычны к практике медленного движения. Поиск силы в целом очень труден. Поэтому начинайте с малого. Поскольку руки обладают большей чувствительностью, можно начинать работу с ощущения сопротивления в кистях и постепенно переходить к предплечьям, плечам, грудной клетке и животу, ногам, спине и, наконец, ко всему телу.

Поиск силы в ши ли – это процесс постепенного приобретения опыта силы, от части к целому. Как это правильно сделать? Если вы строите дом, просто укладывая друг на друга деревянные детали, его легко будет разрушить. Не получится сильное целое, если так составлять части. Но, соединяя вместе элементы железобетонных конструкций, можно построить небоскреб. Настоящее целое можно создать, только верно связывая вместе правильные части. И хотя в ши ли мы начинаем с части, в конце концов, через деятельность ума и соответствующую структуру тела мы создаем органическое единство. Тогда мы практикуем поиск силы в целом, в тонких, медленных движениях последовательно развивая объединенную силу.

Когда мы занимаемся поиском силы в целом, (одновременно используя все тело), развитие объединенной силы также идет в направлении от части к целому. Вначале вы занимаетесь просто поиском двух противодействующих сил. Противодействующие силы – это силы, действующие в противоположных направлениях. Например, когда вы отработываете прямой удар кулаком, представляйте, что между обоими кулаками натянута пружина, которую вы растягиваете. Когда вперед бьет передний кулак, другой тянется назад, как будто вы хотите разорвать пружину. В какой-то момент представьте, что пружина рвется, и это и есть неожиданное выпускание силы. Выражение *«когда передняя рука бьет, задняя выпускает силу»* означает использование двух противодействующих сил. Мы считаем противодействующими все пары противоположных сил.

Когда у вас уже есть опыт работы с силами, противодействующими в направлениях вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз, нужно связать их вместе. Сила должна рождаться в каждой части тела – все части тела как будто гибко соединены и работают вместе. Вы ощущаете силу как объединенную. Все части тела связаны, как шелковая нить в коконе – ни одного разрыва. Когда это ощущение углубится, нужно проверить, сохраняется ли чувство «полноты» во всем теле во время движения, в состоянии ли вы выпускать силу в любой точке движения, в любой ситуации, ощущаете ли вы, что все волосинки на вашем теле стоят дыбом и двигаются вместе с окружающим вас воздухом, кажется ли вам, что ваше тело – это мяч, перекачиваемый как единое целое. И положительный ответ будет означать, что вы достигли высокого уровня координации нервной и мышечной систем. Это означает, что вы развили избыточные и в то же время сбалансированные противодействующие силы во всем теле, а также между своим телом

и окружающим пространством, намерение-сила во всем теле полны, крепки, непрерывны, обильны и не рассеяны, 'дух-ум-энергия-сила' объединены. *«Когда вы начинаете двигаться, рождается великое удовольствие, ваше тело, наконец-то, становится единым целым».*

Движения выражают естественную красоту, как будто легкий ветерок ласкает веточки ивы. Это красота природы, гармонии и духа. Она приходит от высокого уровня координации нервной и мышечной систем. В результате возникает красота сбалансированной, объединенной силы. Достижение этого уровня позволяет выпускать объединенную силу.

Развивая противодействующие силы через поиск силы путем чередования расслабления и напряжения, нужно помнить о следующем:

а) когда вы развиваете объединенные противодействующие силы, в каждом движении, например, когда вы двигаете свою руку вперед, у вас должно быть намерение силы, работающей в противоположном направлении. То же справедливо для движения назад. Этот же принцип применяется для направлений вверх-вниз или влево-вправо. Он описывается как *«сила в направлении, противоположном движению».* Другими словами: *«Когда толкаешь вперед, думай о силе, которая тянет тебя назад, когда поднимаешь вверх, думай о силе, которая давит вниз, когда расширяешься, думай о силе, которая сжимает, все эти силы борются за центр».*

Под центром подразумевается центр равновесия. В ши ли, независимо от направления движения, ощущение противонаправленных сил должно быть сбалансировано. Без этого вы нарушаете принцип единства и баланса. Маленькая ошибка может привести к большим проблемам.

в) Занимаясь поиском силы в ши ли, *«начинайте от расширенного, улучшайте в тесном».* Когда вы ищете силу, дух-ум должны быть открыты, позы – расширены и удобны. Только тогда вам удастся обнаружить свои слабые точки. И постепенно вы сможете сокращать, укорачивать и позы и движения, чтобы сделать свою практику ши ли тоньше. Когда движение короче, концентрация более интенсивна, вы добиваетесь более высоких уровней стимуляции нервной и мышечной систем. Улучшается качество поиска силы. Это похоже на работу скульптора. В начале у вас есть камень. Потом появляются первые очертания. Но конечная цель не достигнута. До того, как будет завершено создание прекрасного произведения искусства, потребуется еще много работы над деталями.

с) Сначала нужно выбрать один вид ши ли, и, приобретя некоторый опыт и ощущения, переходить к другим упражнениям ши ли. Хотя существуют различные виды ши ли

(ликэ - игра с водой, кайе - открывания и закрывание, фу-ан ки - нажатие на мяч и т.д.), главное – это поиск и развитие хун-юань ли, объединенной силы. Поэтому вначале стоит сосредоточить свои усилия на одном из упражнений ши ли и спустя некоторое время начинать прорабатывать другое. Так вы сэкономите время и повысите эффективность своей тренировки. Если вы попытаетесь выучить слишком много ши ли сразу, получится слишком много слишком сложного материала. Это плохо скажется на работе с ощущением силы.

d) Правильное использование «корня» и «веток». Хотя считается, что намерение (сила) должно достигать кончиков пальцев, нельзя игнорировать «корни» рук и тела. Вам следует осознавать, что тело - это основа для намерения (силы), достигающей пальцев. Например, в кайе ши ли нужно думать об ощущении сил сопротивления не только вокруг своих пальцев, ладоней, предплечий и локтей, но еще больше о «корнях» рук – плечах, где у вас должно появиться такое же ощущение. Вы должны также чувствовать открывание и закрывание в своем теле. Можно представить, что когда вы выполняете открывание, в центре вашего тела появляется расщелина, а когда вы делаете закрывание, она исчезает. Нажимая вниз в фу-ан ки ши ли, думайте не только о том, что ваши руки давят на пустой мяч, плывущий по поверхности воды, но и том, что между вашей грудью, животом и мячом есть связь, и эти части тела тоже принимают участие в давлении на мяч. Одновременно вы присаживаетесь, ноги сгибаются, ягодичные мышцы давят вниз. Движение тела ведет за собой движение рук, давящих на мяч. Поэтому в ши ли двигаются не только «ветки», а все тело поддерживает движение, и вы получаете результат такого сотрудничества. Это как у детей, играющих на барабане с привязанными к нему маленькими мячиками. Вращение барабана заставляет мячики двигаться. Принцип ши ли состоит в том, что если двигается одна часть, двигается все тело. Когда появляется движение, нет такой части тела, которая бы оставалась неподвижной. Но не забывайте и о «ветках». Верный подход – соединить вместе «корни» и «ветки». Практикуя ши ли, думайте не столько о «ветках», сколько обо всем теле, представляя, что вы плывете в воздухе – в каждой клеточке тела присутствует ощущение, что воздух вас охватывает, обнимает. Тело подобно пустому мешку, подвешенному в воздухе – в каждой клеточке тела присутствует ощущение раздутости (как будто ветер надувает мешок). Суммируя вышесказанное: решающим является соединение «корня» и «ветвей». Тело – это «корень», он поддерживает «ветки». Это важно для верной практики ши ли.

e) Движения следуют друг за другом, будучи тесно связаны. Для туй шоу и сан шоу в и-цюане характерна непрерывная серия мощных атак при контакте с телом противника. Эта непрерывность зависит от частоты чередований расслабления-напряжения в упражнениях чжан чжуан и ши ли. В чжан чжуан крайне важно оставаться расслабленным и восприимчивым, тонким при смене расслабления и напряжения. Уделяйте внимание ощущению склеенности, соединенности, замедленности, тесноты. В ши ли движение растянуто, но все равно обращайтесь внимание на такие же ощущения.

Нельзя делать перерыв после одного движения, и только потом начинать следующее движение. Останавливаться нельзя. В непрерывном, замедленном движении проявляются слабые колебания – это чередование расслабления и напряжения. Чем быстрее эти чередования, тем непрерывнее и одновременно мощнее может быть фа ли. Поскольку способность к быстрому чередованию означает высокий уровень координации нервной и мышечной систем, становится возможным использование силы всего тела в определенный момент в определенной точке. В шили непрерывность очень важна. Не менее важно, если вы в то же время умеете сохранить ощущение замедленности и липкости. С качеством шили напрямую связана способность непрерывно атаковать и защищаться, сохранять мощность и высокий темп чередований. Так называемая пульсация силы во всем теле есть ни что иное, как этот вид быстрых колебаний – непрерывные смены расслабления и напряжения, напряжения и расслабления.

f) И наконец: независимо от вида шили, который вы практикуете, помните о сохранении чувства «напряжения» (как будто от пружины или резинки) между вашей головой и передней ступней, между задней поверхностью бедра и передней поверхностью колена. Только тогда ваше тело, как открытый зонт, может наполниться объединенной силой.

Изучите вышеизложенные принципы, а затем проверьте, верно ли вы практикуете шили.

Основные упражнения шили можно разделить на 12 видов в 4 категориях.

Первая категория. 3 вида базовых шили – пинг-туи (ровное толкать), бо-шуи (игра с водой) и кайе (открывать и закрывать). Это относительно простые упражнения, поэтому их можно использовать в начале изучения шили. По этой причине они называются базовыми.

Вторая категория. 3 вида туй шоу шили – фу-ан ки (давить на мяч), гу-гуа (зацепить - тянуть), фенгуа (разделять – тянуть). Эти движения часто применяются в «толкающих руках», отсюда название туй шоу шили.

Третья категория. 3 вида упражнений для тела – сунь-фа (кружиться), яо-фа (качаться), шенгуи чушуи (божественная черепаха появляется из воды). В этих

упражнениях акцент ставится на работе всего тела, отсюда название метода.

Четвертая категория. 3 вида ударных ши ли – сепии (рубить сбоку), женг-пи (рубить вертикально), хуанрао пифа (обводить и рубить). В этих упражнениях акцент стоит на ударных (рубящих) техниках единоборств, отсюда название – ударные ши ли.

В пинг-туи ши ли, гугуа ши ли, сюньфа ши ли подчеркивается работа с силой в направлении вперед-назад:

- В пинг-туи ши ли в основном отрабатывается «толкать и тянуть».

- В гугуа ши ли тренируются предплечья – поднять, зацепить, тянуть-вести.

- В сюньфа ши ли, хотя тело и двигается вперед и назад, есть также движение в сторону и опять вовнутрь, а руки двигаются горизонтально по кругу, представляя «кружение». В этом ши ли главное – работа тела. В то же время эта техника часто используется в туи шоу и сан шоу.

Бошуи, фу-ан ки и шенгуи чушуи ши ли работают с силами, направленными вверх и вниз:

- В бошуи ши ли мы тренируем «движение в воде» взмахом рук вверх и вниз.

- В фу-ан ки мы практикуем «поднять и надавить вниз».

- В шенгуи чушуи мы тренируем движение тела вверх и вниз. В то же время выполняется работа с направлениями вперед-назад и влево-вправо. Это самое сложное упражнение ши ли, поэтому оно вводится последним.

Кайе, фенгуа и яофа ши ли нацелены на отработку силы в направлении влево – вправо:

- В кайе ши ли мы тренируем открывание и закрывание.

- В фенгуа ши ли мы практикуем диагональное разделение.

- В яофа ши ли мы работаем с телом,двигающимся боком.

В ударных ши ли - сепи, чженгпи, хуанрао пифа – мы в основном отработываем рубящие удары под разными углами.

В этом месте некоторые люди спросят: разве принцип и-цюань состоит не в отсутствии приемов? Зачем же тогда так много заниматься ши ли? Однажды такой вопрос задали Яо Цзунсюню : «Говорят, что ‘Отсутствие приема есть основа боевого искусства, даже если вы выучите прием, он будет бесполезен’». На это Яо Цзунсюнь ответил: «Вы забыли следующие слова – ‘Одного приема недостаточно, не существует приема, который не содержится в искусстве кулака’». Иными словами, хотя суть и-цюаня заключается не в разучивании приемов, это не означает, что их не существует вовсе. Анализируя упражнения ши ли, можно заметить, что в каждом акцент стоит на отдельном аспекте, но всякий раз идет работа с силой, прилагаемая к шести поверхностям (вверху, внизу, слева, справа, впереди, сзади). Например, в пингтуи ши ли, основное направление – вперед-назад. Тем не менее, при толчке вперед есть также и надавливание вниз, сжимание вовнутрь и указывание вверх. Когда тянем назад, присутствует также разделение по сторонам, надавливание вниз и поднимание вверх. Хотя в фу-ан ки ши ли главным направлением силы есть вверх – вниз, при поднимании вверх должно быть также сжимание вовнутрь, расширение наружу, указывание вперед. При надавливании вниз должно быть разделение наружу, нажимание телом назад. Почему мы так тренируемся? Потому что в ши ли мы проверяем объединенную силу в трехмерном пространстве (т.н. сила, прилагаемая к 6 поверхностям). В упражнениях ши ли мы работаем с этой силой, только некоторые направления – основные, остальные – дополнительные.

- Обычно, когда главная сила направлена вперед, одновременно присутствует нажимание вниз, сжимание вовнутрь и указывание наверх.

- Когда главная сила направлена назад, одновременно существуют разделение, нажимание вниз и поднимание.

- Когда основная сила направлена вверх, в то же время существует сила, направленная вперед, расширяющаяся наружу и сжимающаяся вовнутрь.

- Когда основной является сила, направленная вниз, одновременно присутствует нажимание назад и разделение.

- Когда главной есть сила открывания наружу, в то же время присутствует сила, тянущая назад (легкое нажатие телом назад), нажимание вниз и поднимание.

- Когда главной является сила закрывания вовнутрь, в то же время присутствуют силы, направленные вниз, вперед и вверх

Если вы понимаете принципы ши ли, он больше не кажется загадочным.

Придерживайтесь принципов, независимо от изменений в движении. Иначе говоря, приемы в и-цюань – не поверхностные, частные техники, а приемы-принципы. «Отсутствие приемов» в и-цюань основано на «использовании приемов». Только благодаря упорным тренировкам на этапе использование приемов», можно перейти к этапу «отсутствия приемов». Это процесс, о котором старые мастера и-цюань говорили: от чистой силы (минг чжин) через скрытую силу (ан чжин) к изменяющейся силе (хуа чжин). Конечная цель – «выпускание силы в соответствии с ощущением, в соответствии с ситуацией». Если с самого начала вы будете думать только о «бесформенности», это будет похоже на строительство стены из сена – первый же дождь и ветер ее снесут.

Зная принципы ши ли и техническую суть упражнений, как нам углубить практику ши ли? Можно разделить тренировку на 3 этапа:

Первый этап: ши ли в фиксированной позиции.

Используя позицию, типичную для чжичжи чжуан, мы практикуем ши ли без шагов. Существуют два типа фиксированной позиции ши ли:

а) Одиночный ши ли в фиксированной позиции. Вначале вы много раз отработываете одно движение. Например, вы выполняете пингтуи ши ли. Затем вы разучиваете и тренируете следующее движение ши ли (кайе, фу-ан ки, бошуи и т.д.) Это подготавливает вас к практике смешанного ши ли в фиксированной позиции.

в) Смешанный ши ли в фиксированной позиции. Вы смешиваете различные движения ши ли в свободном порядке. Можно выполнить одно движение пингтуи, потом кайе, фу-ан ки и т.д. Это подготавливает вас к различным изменениям в фиксированной позиции в практике «толкающих рук».

Второй этап: ши ли с шагами.

Ши ли с шагами означает, что вы практикуете движения ши ли вместе с шагами мока бу (мока бу – это ши ли для ног, это база для шагов и-цюань, описывается в следующей главе). Так как движение рук и ног происходит одновременно, обеспечивается большая подвижность и изменчивость, но в то же время это сложнее выполнять. Нужна хорошая база, которая приобретается тренировкой мока бу и ши ли в фиксированной позиции. Без такой базы при выполнении ши ли с шагами ваше ощущение силы не будет достаточно сильным и четким, равно как не будет хорошей координации между верхним и нижним. Поэтому обязательно нужно уделить внимание базовому этапу .

Существуют два вида ши ли с шагами:

а) Одиночный ши ли с шагами (практика шагов описывается в следующей главе). Вы повторяете отдельное движение ши ли, выполняя шаги вперед, а затем шаги назад. Это подготавливает вас к смешанному ши ли с шагами.

в) Смешанный ши ли с шагами. В рамках одного упражнения, выполняя шаги вперед, а затем назад, вы свободно смешиваете все виды движений ши ли. Цель – подготовиться к непредвиденным изменениям в толкающих руках с шагами и в свободном бою.

Третий этап: продвинутый свободный ши ли.

Если вы умеете выполнять ши ли с шагами естественно и координировано, можно приступить к варьированию количества шагов в каждом направлении, например, один шаг вперед, один – назад; один шаг назад, два – вперед; два шага назад, три – вперед и т.д. Затем начинайте шагать в стороны, с поворотом тела и т.д. Можно как угодно менять позиции и траекторию движения, избегая только упорядоченности.

Когда в тонком, медленном движении вы сможете прочувствовать полноту хун-юань ли, нужно поменять медленное движение на быстрое, а большое – на маленькое. По существу, нужно тренировать как медленное и быстрое, так большое и маленькое движения.

Затем измените и порядок, и ритм. Поскольку в бою невозможно заранее договориться ни о том, ни о другом, вы окажетесь в непредсказуемо быстро меняющихся ситуациях. Поэтому в ши ли, если говорить о ритме силы, основой является замедление, но в то же время должна иметь место мелодия, ритм и паузы. Это позволит приблизиться к требованиям боя.

В продвинутом ши ли, независимо от движений и ритма изменений, сохраняйте чувство полноты намерения-силы, их гармонии и единства, и в то же время комфорта. Сила достигает цели, когда ее достигает намерение. Намерение и сила неразрывны. В конце концов, исчезает даже концепция ши ли, вы достигаете стадии естественности.

Яо Цзунсюнь сказал о высоком уровне шили так: «Вы должны уподобиться флагу на ветру, рыбе в реке. Флаг двигается непредсказуемо – когда дует ветер, он реагирует. Рыба как будто слегка движется, но на самом деле ее двигает река».

Автор: Яо Ченгуан

Перевод с китайского: Анджей Калиш

По материалам сайта: <http://yi-quan.ru>