От переводчика: это часть главы книги Яо Цзунсюня « И Цюань — настоящее боевое искусство"

Содержание

1) Значение сань шоу
2) Боевые принципы и цюань
3) Воспитание силы духа
4) Метод целостности тела
5) Единство нападения и защиты
6) Защита и использование центра
7) Соответствие каждого действия
8) Поиск истины

1) Значение сань шоу

Сань шоу также известно под названиями саньда, гуожао, шизуо. Сань шоу суммирует многие методики боевых искусств. В основе своей сань шоу- искусство рукопашного боя без каких-либо правил и ограничений.

Искусство ушу развивалось в течение долгого периода времени как способ борьбы за выживание. Вообще говоря, боевое искусство будет существовать, пока существует человек. Разные нации могут различно называть систему боевого искусства в соответствии со своими традициями и устоями, но сущность остается единой. К примеру, римская борьба, европейский бокс, восточное дзюдо, тайский бокс, корейское тэквандо и т.д. А ушу – гордость китайской нации, с его ценным наследием. Именно боевая основа ушоу представляет особую ценность. Многие в направлении и цюань считают по большей части надуманным взгляд на прогрессивный век развития различного рода оружия, но даже в развитых странах обязательным в армии и полиции стало обучение рукопашному бою, а обычные люди обучаются этому искусству в целях самозащиты. Но надо помнить, что и цюань – это не просто борьба, здоровье и самозащита – вот два очень важных и неразделимых аспекта. Без сомнения можно говорить о благотворном влиянии тренировок на здоровье человека.

Основатель и цюань, Ванг Сянжай, говорит, что боевое искусство- это искусство жизни.

Сила удара в боевых искусствах различается. Говоря о серьезном противнике, не имеют значения какие-либо правила и ограничения, человек должен быть уверен в себе, не знать страха, должен уметь мгновенно принимать решения. Есть старый метод мастеров- « три случая не нанесения удара»: « не наноси удар, если действительно не хочешь его нанести; не наноси удар, если не имеешь намерения ударить сильно; не наноси удар, если не имеешь намерения убить». Старые мастера говорили: « Рассматривай своего противника, как если бы он был сорняком, борись с ним, как если бы просто совершал прогулку». Когда воля человека собрана и сильна, движения естественны, у противника появится страх, и вы легко его победите.

Но если мы говорим не о настоящем, реальном бое, а тренировке, соревновании, то здесь меры безопасности очень важны. В случае реальной борьбы мы имеем дело с борьбой за жизнь, в случае же с тренировкой немалую роль играет вопрос этики. В бою, обладая навыками выше, чем у противника, все же не следует наносить увечья, но если это действительно агрессивный противник, то нужно достойно отразить его в бою.

И цюань, как метод реальной борьбы, не имеет определенного набора техник, так как невозможно вести борьбу, четко ее спланировав. В и цюань все связано с борьбой, начиная с «поиска выработки силы» в тренировках джан жуанг и заканчивая тренировками сан шоу.

Боевое искусство – это часть науки, со своими принципами, которые вовсе несложны, нужна лишь практика, чтобы постепенно их постичь. Возвращаясь к вопросу об ограничениях, можно привести как пример соревнования по саньда – сочетание бокса и реслинга. Наблюдая за соревнующимися, которые стоят друг напротив друга, можно видеть позиции, характерные для их стиля. Но при переходе непосредственно к борьбе они уже забывают о стиле. На самом деле, не имеет значения, каким боевым искусством вы занимаетесь, поскольку когда мы говорим о борьбе, необходимо следовать простым принципам, чтобы контролировать ситуацию, дабы не находиться под контролем ситуации. Беря это за основу, обсудим принципы борьбы и цюань.

2) Принципы борьбы Ицюань

Не существует четких закрепленных методов в ицюань. Основной подход может быть сформулирован следующим высказыванием: « не должно быть одной фиксированной техники, но и не должно быть ни одной техники, которая не была бы включена». Что

действительно хранится в секрете в некоторых боевых искусствах – это сами принципы искусства и методы тренировки. Даже обучаясь у мастера, сложно понять до конца то, чему он вас обучает. Вы можете «скопировать» технику, форму, но очень сложно «скопировать» сущность принципов науки боевого искусства- Хунь юань ли. Эти принципы очень важны, и каждый, кто изучает и цюань, не должен их игнорировать

3) Воспитание силы духа

Занимаясь боевым искусством, необходимо развивать дух отваги. Вы должны быть уверены в своей победе, в вас должна быть отвага, сила воли и четкое сознание. Все это называется воспитание силы духа.

Очень многие, практикующие боевые искусства, считают свою технику хорошей, но на практике все оказывается наоборот. Человек впадает в панику, неспособен верно действовать и терпит поражение. Это результат плохого навыка, но также большую роль играет и психологический фактор. Великий мастер японского карате Масутацу Ояма писал в своей книге: « есть люди с телом, как у быка, сильные, подобно слону, но когда дело доходит до боя их побеждает обычный человек. Также, можно хорошо знать боевое искусство, но не концентрируясь во время боя и неправильно дыша, можно потерпеть поражение, и неважно будете вы бить кулаком, толкать- ваши действия будут бесполезны, подобно бомбе, которая не взорвалась».

И цюань суммирует опыт предыдущих поколений, анализирует поражения и, таким образом, создает систему методов, которые воспитывают силу духа. С самого начала изучения и цюань вы начинаете над этим работать. Практикуя Джан жуанг, вы нарабатываете ощущение, что вы «великан», которому горы малы. Это эффективный метод тренировки. Еще в 1920е годы Ванг Ксианжай говорил об этом, но лишь спустся 30-40 лет этот вопрос вновь появился в научных публикациях на Западе. В 1970е годы этот метод использовали в США при тренировки пловцов, и это имело огромный успех. Таким образом, практика показывает, что метод выработки силы духа очень важный залог успеха.

Ванг Ксианжай учил следующему: когда вы изучаете боевые позиции, представляйте, что вокруг вас, на расстоянии 3-7 футов, находятся войны с топорами или дикие животные, или ядовитые змеи. В такой ситуации вам необходимо оставаться спокойным, сконцентрироваться и быть готовым правильным образом отразить нападение. Тренируясь, представляйте себе врага, как если бы он был на самом деле. Ванг называет это «методом единства без разделения». Этот метод используется во многих

боевых искусствах.

Долгие, постоянные тренировки позволяют занимающемуся и цюань поддерживать верное состояние сознания во время боя. Этот метод также используется в спорте. К примеру, если у футболиста присутствует страх неудачи, что ему не удастся забить гол, скорее всего, так и случится; если прыгун считает, что перекладина слишком высока, он не побьет рекорд. Все эти проблемы разрешимы путем психологического тренинга.

« Когда есть навык, повышается уверенность» - это уровень навыка, влияющий на сознание. «Когда присутствует уверенность, улучшается навык» - это сознание, влияющее на навык, знание. В боевых искусствах четко обозначено: « тот, кто боится врага, будет повержен», « если ты потерпел поражение, значит ты сомневался». Таким образом, воспитание силы духа очень важно.

Тренируясь, представляйте себе опасность, когда же вы боретесь, наоборот, ведите себя так, будто опасности нет вовсе, чтобы не паниковать и реагировать должным образом.

4) Метод единства, целостности тела

Боевое искусство- это не «18 техник», « 36 техник» или «72 техники». Один метод может перейти в сотни и тысячи других методов, но источник, основа для них – едина. Метод единства, целостности тела – важный метод и цюань.

Мы уже говорили о том, что человек, занимающийся Джан жуанг, достигает высокого уровня координации, все части тела связаны в единое целое и влияют друг на друга. « Когда приходит в движение одно, ничто не остается без движения». Восприятие тела становится более чувствительным, путем тренировок «напряжения» и «расслабления» развивается гибкая сила. Жан жуанг- основной вид тренировки, так как с его помощью вы можете достигнуть ощущения всеобъемлющей силы – хуньюанли.

Говоря о боевом искусстве, мы используем слово куан (fist) – кулак (то есть использование кулаков при борьбе). Но если вы действительно хотите научиться боевому искусству, надо избавиться от ограниченного представления о «кулачном» бое.

В настоящем бою задействовано все: голова, руки, плечи, ноги – все может стать оружием защиты.

В главе о туй шоу было представлено понятие «диан» (точка), то есть точка соприкосновения с противником. В главе о фа ли мы говорили о принципе «нанесения удара». Конечно, вы не можете точно знать точку соприкосновения при борьбе, она вообще может не совпадать с тем, что вы планировали. Но вам необходимо должным образом реагировать на меняющуюся ситуацию, использовать свою силу в соответствии с ощущениями в данный конкретный момент. Для правильного распределения силы вам необходимо обладать хорошей базой, которую можно развить, практикуя жан жуанг, ши ли, фа ли. Вы можете проигнорировать базовое знание, но без него уровень вашего мастерства не будет высок. При изучении боевых искусств важны тренировки сан шоу.

Только после многократной практики боев вы сможете стать экспертом. Все мастера боевого искусства достигли высокого уровня только благодаря постоянным, длительным тренировкам.

Таким образом, метод тренировки и цюань основан на единстве базовой и боевой тренировок. Базовая тренировка создаетусловия для практики сан шоу, а сан шоу, в свою очередь, позволяет проверить возможные проблемы, а также результаты в боевой тренировке. Когда у вас есть хорошая база, наработанная практикой жан жуанг, ши ли, МОКа бу и фа ли, вы постепенно сможете развить способность к единству движения в сан шоу – «когда приходит в движение одно, ничего не остается без движения».

Как сказал мастер Лиу Квилан : « Изучая кснжюицюань, не следует разделять тело и его использование; тело и работа с ним – основная практика без противника; его использование- применение ее по отношению к оппоненту».

Возвращаясь к базовым концептам, следует сказать, что вам необходима энергия хуньуан ли, которая помогает сконцентрировать силы в необходимом порядке и сбалансировать их во всех направлениях. Метод единства, целостности всего тела в сан шоу можно сформулировать так: во время боя у вас должно быть ощущение как если бы вы хотели нанести противнику удар головой или руками одновременно, уничтожить его всем своим телом, перешагнуть через него, запугать его крепостью своего духа, уничтожить его своей энергией. Таким образом, противник почувствует свою слабость, а вы, в свою очередь, будете иметь возможность контролировать его, а не находиться под

его контролем».

5) Нападение и защита

Боевое искусство- это искусство нападения и защиты, которые не следует разграничивать. Главный принцип: « Что есть защита, что есть нападение? Защита есть нападение, а нападение есть защита».

В тренировке и цюань защита и нападение едины, в то время как в западном боксе они разграничиваются. Только хорошие профессионалы могут достичь этого, в и цюань же на это делается акцент с самого начала. « Без зафиксированной техники или позиции, только лишь одной силой движения»- вот,что сказано о единстве нападения и защиты. Не надо игнорировать защиту, но, концентрируясь только лишь на защите, можно потерпеть поражение. И цюань требует следующего: « Неважно, как ведет себя противник, вы должны действовать смело, с отвагой. Сильный и смелый побеждает». Если у вас есть страх того, что вам нанесут удар, он непременно последует. Представьте, что на обоих противников нападают с саблями одновременно. Тот, кто будет думать о копье для защиты, будет повержен.

В и цюань, благодаря тренировкам жан жуанг, приобретается навык в бою: двигаясь в разных направлениях, вы можете сохранять рациональные позиции для боя. Практика показывает, что даже если вам нанесли удар, но вы находитесь в правильной позиции, он не будет опасен. Сохранение правильной позиции в различных движениях – это, несомненно, принцип единства, целостности тела.

Использование вместе нападения и защиты, позволяет делать короткие, быстрые и четкие движения. К примеру, если противник наносит удар в область головы, а вы сначала блокируете его, а лишь потом пытаетесь нанести ответный удар, ваше движение будет долгим. Если же вы одной рукой защищаетесь, а другой наносите удар, то результат будет совершенно иным, а движение- короче и более эффективно.

Очень важно не разделять нападение и защиту. Когда противник нападает, есть возможность напасть на него. Говоря о дистанции нанесения удара противником, можно сказать, что это та же дистанция, с которой вы можете нанести удар ему. Вот почему очень важно одновременное использование нападения и защиты.

6) Защита и использование центра

Этот принцип –« защита и использование центра» - используется в туй шоу и в сан шоу. Не имеет значения, нападает ли противник руками или другой частью тела, но если переместить силу атаки на несколько дюймов в сторону от центра, опасность исчезнет. Мы же постоянно атакуем центр противника. Когда вы наносите удар по центру, действие более эффективно. В теории сказано: « Когда вы наносите удар кулаком, два метра не такое большое расстояние, а говоря о короткой дистанции, изменения могут возникнуть на расстоянии одного дюйма». Вот эти самые изменения и попадают под принцип «защиты и использования центра». Так, во время боя одна рука должна быть направлена к носу противника. И не имеет значения перемена позиции - не забывайте об этом принципе. Все используемые вами средства должны быть направлены на центр противника. Но не забывайте при этом защищать свой центр, чтобы не дать возможность противнику атаковать его.

Также важен принцип «фронтального» и «диагонального» положения тела. Во время боя мы стараемся сохранить диагональное положение тела по отношению к противнику, чтобы уменьшить поверхность атаки для него. Но оба соперника находятся в движении, поэтому меняется и положение поверхности. Небольшое изменение «фронтального» положения уже будет считаться «диагональным» и наоборот. Правильное использование «диагонального» и «фронтального» положения приходит с практикой.

Неважно, наносите вы удар слева или справа, защищайте свой центр! Также вам необходимо использовать проворные шаги: вперед, назад, в стороны. Постоянно пытайтесь атаковать центр противника. Это очень важный принцип, который не следует оставлять без внимания.

7) Соответствие каждого действия

В и цюань мы уделяем большое внимание сознанию, чувству, выработке природной силы- « поиск полноты ощущения, а не отображение формы». Ванг Ксианжай говорит : « Боевое искусство – это не просто нанесение удара. И это также не нанесение большего количества ударов в сравнении с противником. Это соответствие действий, это полное понимание, осознание».

Если вы хотите преуспеть в боевом искусстве, в повседневной жизни, надо исследовать и то и другое. Только при долгой практике можно достигнуть высокого

уровня. Новичку следует использовать «сознание, а не силу». Спустя время, вы естественно достигните уровня, «когда присутствует и сознание и сила». Наивысший уровень – когда «нет различия между сознанием и силой».

Невозможно думать во время боя. Тот, кто думает, вряд ли будет способен совершить необходимое действие. Если мы говорим о практическом использовании навыка, то здесь не будет времени на раздумья. « Если есть форма и мысль – это не есть истинно. Только когда искусство достигает уровня отсутствия сознания, можно достичь уникального».

Боевое искусство – это наука, а не выдумка, миф. Если пытаться объяснить какие-либо концепты в рамках современной теории спорта, то мы будем говорить о постоянном совершенствовании и развитии движений, достижения некоего комплекса. Занимающийся и цюань должен тренироваться разумно, постепенно совершенствуясь и приближаясь к высшему уровню науки боевого искусства.

8) Поиск истины

Для тренировки борьбы необходим настоящий навык. И в туй шоу и в сан шоу следует избегать «пустых» движений, чтобы это не превращалось в некое сценическое представление. Современная защита дает возможность к более безопасной тренировке.

Надо четко различать «правильные» и «неправильные» подходы. Несомненно, необходимо видеть различие между разными противниками и ситуациями и использовать разумные, подходящие средства. Невозможно также использовать все свои способности и навыки для поражения противника. Это возможно только в реальном бою. В тренировке же вы должны контролировать силу удара в соответствии с возможностями и навыками противника.

Говоря о практическом использовании, мы вновь разграничим и цюань и, к примеру, западный бокс. В боксе основная задача - набрать очки, нанести определенное количество нокаутов и нокдаунов. В и цюань главная задача - сделать так, чтобы противник не мог дальше вести бой. Из практики мы знаем, что если у вас есть навык правильного использования силы (не имеет значения, атакуете ли вы противника в грудь или другую часть тела), противник не будет иметь возможность продолжить бой. Занимаясь и цюань, вы развиваете высокий уровень координации как внутри себя, так и

внешне, вы развиваете естественное дыхание – вот что важно в практике сан шоу. Когда вы собраны, сконцентрированы, вы замечаете все, и противнику не удастся найти у вас слабую точку. Когда сознание и тело собраны воедино, вы готовы к любому действию. Когда ваше дыхание естественно, вы можете продолжать бой, не боясь устать. Бой – это не только проверка техники и силы, но и общее сравнение воли, выносливости и многих других факторов. Вам необходимо быть смелым, одаренным, усидчивым, чтобы достигнуть высшего уровня война. Используя при тренировке воображение, вы развиваете и поддерживаете сознание в нужном для боя состоянии; таким образом, вы сможете использовать все свои возможности в бое.

« Когда вы видите противника, ваше тело как будто бы в огне» - так можно описать вашоу способность применить силу в любой момент. Неважно, кто ваш противник, вы должны быть серьезны в бою, уметь отразить его, не допустив поражения, не игнорируя противника. « Лев использует все свои возможности, охотится ли он на слона или кролика!»

В этой главе были описаны шесть принципов сан шоу, которые следует четко понимать. Подобные принципы используются и в туй шоу, поскольку туй шоу и сан шоу – два неразделимых, единых аспекта.

Перевод с китайского: Анджей Калиш

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