

Один из разделов обучения боевому искусству, подготовка к реальному бою. Вы должны понимать, что существует различие между пустыми формами и реальным мастерством. Поговорка гласит: «Когда дело доходит до реального боя, люди забывают технику боя». Это свидетельствует о проблеме пустых форм и цветочных методов, потому что если что то приятно глазу, это вовсе не означает, что это практично, а если что то практично, оно не обязательно должно быть красивым. В бою важно то, чтобы действовать свободно и эффективно отвечать на действия противника, так можно добиться победы. Вы должны использовать нужный момент и использовать множественные изменения.

Только тогда, когда вы достигните свободы в действиях, которые трудно предугадать, мы можем говорить способности правильного реагирования. Вы можете знать цветочные методы, способы разворотов тела, удары в прыжках, практику с партнером, когда один якобы атакует, а другой нейтрализует эти действия, но такие формы не приносят большой пользы, они даже вредны и вводят в заблуждение. Эти заученные формы не могут быть применимы. Если изменения не адаптированы под ситуацию, это не правильные движения.

Исследуя проблему зарождения цветочных методов мы видим, что люди начали репетировать бой, с тем, чтобы научиться практическому применению. Но затем это превратилось в практику цветочных методов, которые могут только радовать глаз зрителя. Проблема в том, что они ценят цветочные методы и правильные методы им неизвестны. Цветочные методы, которые не имеют ничего общего с методами реального умения, становятся все более популярными, поэтому многие не могут достичь подлинного мастерства.

Когда вы занимаетесь боевыми навыками, речь идет о возможности практического применения. Сравнивать навыки нет нужды. Обучение должно быть близко к реальности. Таким образом, вы можете избежать пустой формы и бесполезных цветочных методов, которые только впечатляют зрителя и не имеют практического значения.

Когда вы практикуете, ваше намерение должно быть таким, как будто вокруг вас противники. «Когда вы будете делать любые движения, вы должны чувствовать себя как если бы вы бились с противником. Когда вы практикуете таким образом долгое время, ваши движения могут стать правильными». В свободное время, когда вы сидите,

стоите, ходите, говорите, все это может стать обучением. Затем это называется регулярной практикой.

В боевом искусстве используется концепция центра. Использование центра, защита центра, одухотворение центра, не рассеивание энергии центра, сохранение силы центра, сохранение духа центра. В бою вы должны заботиться о защите своего центра, чтобы противник не мог воздействовать на него. В то же время нужно пытаться победить его, воздействуя на его центр. Вначале вы можете видеть противника и его центральную линию как одно целое. Не нападайте вслепую, если вы подходите, то должны затрагивать сердце и волю противника. Есть поговорка: «Нет техники, нет позиции, просто двигайся». Это разъяснение принципа. Для достижения « просто двигаться» вы должны знать, что десять тысяч вещей приходят к единому.

Центральная линия расположена там, где ваш нос. Удалить атаку чуть в сторону от этой линии, и она не достигнет тела. Сказано: « Умение в пространстве одного сантиметра» Когда вы поймете это, вам не нужно будет делать больших движений. Есть поговорка: «Дело не в том, как хорошо это выглядит с далекого расстояния, а в тонких изменениях прямо перед вашими глазами»

Также сказано: « Не имеет значения, если позиции хорошие или плохие, важным является значение движения и изменения между пустотой и полнотой». Не имеет значения, если движения является сложным или простым, важно чтобы оно было свободным и сильным. Те, кто стремятся на совершение действия приятные глазу, не смогут использовать их на практике.

Обучение боевому искусству можно при помощи кругов. Это имеет глубокий смысл. Вы должны знать, что маленький круг лучше, чем точный круг. Круг настолько мал, что вы не видите его форму.

Туйшоу – это способ знакомства со своим собственным центром и центром противника. Он также может быть использован как способ проверки мастерства. Вы должны избегать пустых поз и движений, необходимо добиваться правдоподобности в практике. Оба противника ищут слабые места друг у друга и пытаются воспользоваться ими.

Атакую, стараясь не упускать возможности. При обучении вы не должны падать духом когда проигрываете, также не должны быть самодовольным, когда выигрываете. Вы должны стараться извлекать опыт из побед и поражений, чтобы делать выводы и вносить изменения в вашу подготовку и постепенно овладевать ими. Тогда ваша смелость будет расти, вы достигните состояния бесстрашия перед противником.

Сказано: «Если вы не находитесь на уровне выше своего противника, вы не сможете его победить». Если страх и сомнения приходят, если вы обманываете самого себя во время тренировки, вы не добьетесь победы. В начале боя, когда руки делают движения, ноги перемещаются, поясница скручивается если все это имеет мотив и цель, то это правильно. Если вы можете мастерски использовать тело, руки, ноги, зачем искать что то на стороне?

«Вращение и движения тела, как будто плаваете в воздухе» - это выражение принципа стремительности и подвижности. Движение и остановка становятся едины, выброс силы происходит в нужный момент, движения ловкие, сила взаимодействует.

Движение влево не отделено от движения вправо. Движение вправо начинается слева. Понимание должно охватить все стороны: левую, правую, верх и низ. Вы не должны быть сосредоточены на одном и забывать о другом. Говоря о силе взаимосвязанной с центром можно сказать, что это является основой для того, чтобы реагировать в бесчисленных возможностях.

В движениях не должно быть прямолинейного нападения и прямолинейного отступления. Ищите силу в кругах и кривых. В тоже самое время ищите кривые в прямых. Прямота и изогнутость являются взаимосвязанными, их изменения бесформенны и сила находится внутри. Форма изогнута, сила прямая – таков принцип. Необходимо провести работу по совершенствованию вашего восприятия, лично испытать все это, тогда освоение сил не будет трудным.

Во время учебного боя вы должны понимать, что поражая голову, ребра, грудь, солнечное сплетение может вызвать смерть или повреждение внутренних органов. Поэтому когда практикуете атаку в жизненно важные органы, нужно стараться не навредить вашему партнеру по тренировкам. Это чрезвычайно важно

По материалам сайта: <http://www.yiquan-academy.eu>

Перевод с английского: Бражников А.В.