Интервью с Чжан Чанваном

Основатель ицюань, г-н Ван Сянчжай, сначала изучал синъи цюань у мастера Го Юньшена.
Ван упорно тренировался и быстро учился. Когда Мастер Го скончался, Ван был в самом расцвете сил и начал путешествовать по Китаю, посещая известных мастеров боевых искусств. После нескольких лет тренировок и приобретя бойцовский опыт, Ван перестал акцентировать внимание на Xing (внешняя форма) и сосредоточился на идее Yi (ум, намерение). Ван почувствовал, что тело и разум взаимодействуют: разум влияет на тело, а телесное состояние, отражается на ментальном уровне.
В философском смысле, он чувствовал, что ум может влиять на материю.

Эти идеи нашли отражение в практике ицюань. Когда мы начинаем “выстаивать” Чжан Чжуан, столб ощущается “пустым”. Мы представляем себе бумажный шар, который нельзя прижимать слишком сильно или, наоборот, выронить его. Мы только можем представить шарик - но не чувствовать его. После обучения мы начинаем ощущать шар, словно существующий физически.
Наш ум обратил мысленный образ в нечто осязаемое.Это как если бы мы были на самом деле удерживали бумажный шарик.
Это противоречие, “удерживать не удерживая”, вызывает физиологические изменения в организме.

Ваша центральная нервная система расслабляется и кровь свободно течёт в теле, укрепляя внутренние органы, мышцы и кости. Циркуляция крови питает тело, и вы становитесь сильнее и здоровее. Таким образом, мы развиваем тело без использования физической силы, только используя свой разум.
Движение в неподвижности и покой в движении - это взаимодействие движения и покоя развивает большую силу и ловкость.
Ицюань - это не “внешняя форма” или “техники”. Речь идет о развитии Силы.
Мы развиваем внутреннюю силу в Чжан Чжуан и Ши Ли, а затем учимся проявлять её в Фа Ли. И в это время, движения становятся гибкими и ловкими, как у кошки. Если у вас есть природная сила и ловкость, нет необходимости в приемах и методах. Вы можете бить взрывной силой в любой ситуации, насквозь пронизывая тело вашего противника. Если Вы можете сочетаеть эту силу с “живостью” ног и тела, то Ваш ицюань становится боевым искусством.

Ицюань кажется очень простым по идее и в практике,и в некотором смысле это так, но

за кажущейся простотой скрывается сложность. Одной жизни не хватит, чтобы овладеть им.
Первое, на что нужно обратить внимание это расслабление. Это самое главное. После того как вы расслабили все тело, вы “оживляете” его мысленным представлением - например, что у вас в руках бумажный шар. Если вы не остаётесь сосредоточенным и отвлекаетесь - вы роняете шарик. В то же время, нельзя сильно сжимать шар - он может сломаться.
Вы одновременно “сжимаете и не сжимаете” шарик. Это порождает Контрадикцию: активная и реактивная силы в совокупности составляют силу контрадикции.
Эти состояния - контрадикция и расслабление - являются причиной внутренних изменений. У вас улучшается кровоток, и тело начинает нагреваться. Сначала вы это чувствуете кожей, потом мышцами и, наконец, костным мозгом. Чем дольше вы будете поддерживать это состояние, тем лучше результаты.
Кровь “омывает” каждую часть тела, питая его и удаляя отходы. Это как мытьё тела “изнутри”. И релаксация является ключом к этому процессу.

Ван Сянчжай разработал Ицюань не только как метод самообороны, но и как способ сохранения здоровья и укрепления тела. В самом деле, все упражнения служат здоровью и самозащите, и вы не сможете их разделить.
В Ицюань нет нападения - только самозащита. Вы применяете Ицюань только после начала нападения. Это является порождением сил, присущих Ицюань. Вы не атакуете других, вы только защищаете себя.
Но ”защита“ в ицюань атакующая, потому что любое оборонительное движение неотъемлемая часть атаки. Вы не можете разделить защиту и нападение - это одно и тоже. Это Контрадикция форм движения в едином целом.

В детстве я учился Шаолинь-цюань. Мой учитель был другом моего отца. Я упорно тренировался 17 лет, и чувствовал,что достиг определённых успехов. Однако, в конце концов я понял, что такая подготовка не дала настоящую силу, а эта “сила” была самым важным аспектом в боевых искусствах.

...И тогда мои друзья рассказали мне о ицюань, что ицюань сосредоточен на методах достижения силы. Они познакомили меня с г-ном Cui Youcheng. Он дал мне проверить свою силу и я понял, насколько это “реальная вещь” !
Я немедленно приступил к изучению ицюань, начиная со столбового стояния.
И с самого первого раза практики столба, я почувствовал, что он был “действующий” - через несколько дней я стал ощущать изменения, которые происходят во мне...
Я занимался Шаолинь-цюань в течение 17 лет, но после этого - прекратил; и с тех пор я практикую только ицюань.

Позднее Cui представил меня г-ну Wang Binkui, и я начал тренироваться с ним. Через

Wang Binkui я познакомился с г-н Yao Zongxun, ведущим мастером ицюань, и приступил к тренировкам с ним. Мне нравился Яо и он с самого начала относился ко мне очень хорошо. Яо больше года даже жил в моем доме, и я многому научился от него в течение этого времени.
После отъезда, Яо приходил каждый вторник и пятницу на ужин, и мы обсуждали ицюань - я, мой друг Xia Chengqun, и мой младший брат.

Несмотря на то,что очень легко начать изучать ицюань, вам необходим учитель. Мы используем наш разум и мысленные образы, и необходим тот, кто понимает как сделать Ваш прогресс быстрым и безопасным. Если вас никто не “ведёт”, то вы можете легко заблудиться и не понять многие вещи.