Энди Пенг ««Боевой столб» в Ицюань»

Боевой столб

Требуется не убивать насекомого и не дать ему уйти. Затем движение левой ногой вес на левой, чтобы сформировать шаг, выглядящий как нечто среднее между Т- и V – формами. Такой шаг называется «Т-V Шаг». Лицо обращено в сторону движения, вес тела распределяется так, что 30% приходится на переднюю ногу и 70% на заднюю. Обе ноги слегка согнуты. Обе руки согнуты чуть больше, чем на 90 градусов. Ладони открыты, пальцы порознь. Положите левую ладонь, которая обращена нижней оборотной стороной ступни опережающей ваш подбородок, пока правая рука остается позади/ниже подбородка. Держите все тело расслабленным, но не распущенным/ослабленным/обвисшим, напряженным, но не жестким. Взгляд направлен вперед.

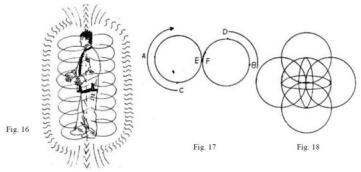
Работа Yinian в интегративном столбе относительно сложная, поэтому начинающим сложно почувствовать интеграцию, целостность энергии между верхним и нижним, левым и правым, передним и задним. Чем больше поспешности, тем меньше скорость.

Практика Ицюань в Боевом Столбе

Это метод, разработанный Yao Zongxun для обучения интеграционной (интегральной) силе от простого к сложному. Представьте, что вы держите большое дерево и все ваше тело прикреплено к стволу дерева очень близко. Конечно это только воображение. Продолжайте представлять, что вы раскачиваете назад и вперед, а потом, что вы расщепляете его (пополам) и соединяете, разделенное пополам вместе. Во время этой практики ваше тело должно совершать только легкие движения, но ваши конечности, талия, спина и брюшная полость должны очень хорошо взаимодействовать, как в если формировать борющуюся силу между верхом и низом, левым и правым, передним и задним. Представляйте, что вы тяните, толкаете, поднимаете, набиваете/уплотняете, расщепляете и соединяете в различной последовательности. Вы страстно стремитесь делать все, но, на самом деле ничего не делаете. Если вы делаете, не прикасаясь ни к чему, ничего не будет/ничего не существует; но если вы делаете, прикасаясь к чему-либо всё появляется/начинает свое существование. Это то, о чем Ван Сянчжай говорил: «Один раз/однажды перестаньте прикасаться, и взрывы были бы непрерывны» Во время практики боевого столба практикующий должен быть решительным и сконцентрированным. По манере, по образу действия он должен быть подобен леопарду в тумане, ум его должен быть подобен носорогу. Вышеизложенное, касалось того, как почувствовать интегративную (буквально интегративную) энергию в ограниченном пространстве.

Практики Ицюань, выполненные в бесконечном Пространстве

Начните с позиции интегративного столба (рис. 16). Обе пятки слегка поднимите. Представьте, что «духовное вращение» происходит вокруг всего вашего тела и, однажды инициированное/стимулированное/возбужденное оно становится плотным и расширяется. В это время вы окружены этими, подобными волне, движениями и близко соединены/связаны со вселенной посредством этих спиральных линий. Борющиеся силы подобны спиралям, возникающим/появляющимся во всех направлениях, как если порыв вихря ветра тянет вверх большое дерево. Нити от/из этого «духовного вращения» формируют сеть такую большую и частую, что ничто не может избежать ее. Эта интегративная сила между верхним и нижним, передним и задним, левым и правым формируется противопоставлением небес и земли. «Духовное вращение» происходит так быстро, что превосходит все возможные скорости, которые когда-либо существовали. В таких условиях вы становитесь так бдительны, как змея, находящаяся в оцепенении/испуганная/ готовая бросится и так серьезны, как если бы ваше тело горело/было бы горящим/пылающим, таким образом ваша скорость и напряжение могут быть подняты на чрезвычайно высокий уровень.



Вы должны помнить, что это только основа «духовного вращения», что этот вид yinian практики может выполняться/может быть реализован и идея «забора энергии из вселенной» может быть реализована. Если вы выбрасываете силу, движения «духовного вращения» подобные волне должны быть сделаны с полным использованием. «Духовное вращение» с очень большой скоростью производит противоречие и гармонию в бесконечном пространстве вокруг вас, но эти подобные волне движения могут быть почувствованы только в медленности (рис. 17). На рисунке 17 движения в пункте A и B осуществляется в противоположных направлениях. Также в C и D, E и F. Но они пребывают в гармонии как если их рассматривать как целое. Для выразительности/краткости мы выбрали только одну плоскость и одно направление. Следующее есть вид духовного вращения основанный на трех мерной системе координат и во всех возможных направлениях (буквально в «со всех сторон направлениях») и, таким образом это вид всестороннего противоречия и гармонирования/гармонизации (рис. 18).

Когда вы контактируете со своим противником/врагом, вы не должны нападать беспорядочно. Вы должны всегда прятать ваши мотивы и менять/изменять ваши движения, если необходимо, как невидимо.

Источник: фрагмент книги «Wonder of Yiquan»
Автор: Энди Пенг (Andy Peng)
Источник: www.yi-quan.ru