Сегодня в кругах практикующих ТКБИ (Традиционные Китайские Боевые искусства) очень популярна старая теория о ЦИ и Даньтянь. Такая наука как Цигун – Работа с Ци (в данном случае Ци – энергия) также использует эти теории и основана на этом. Согласно этой теории, в теле человека есть каналы, меридианы, по которым циркулирует жизненная энергия Ци, которою можно «накапливать и хранить» в Даньтянь (точка чуть ниже пупка). Адепты этих стилей и методов учатся управлять этой энергией и вести ее по «большому и малому небесному кругу», а также использовать в боевых практиках.
Во многих традиционных стилях Ушу, особенно так называемых «внутренних» стилях: Син-и, Багуа, Тайцзи эти теории очень популярны и сейчас, а некоторые адепты этих стилей считают, что это есть нечто сокровенное и тайное знание, которое передается не каждому. Они считают, что если практикующий владеет этой энергией Ци, умеет управлять ее и использовать в бою, то он обладает чем то сверхъестественным, уникальным и таинственным.
Такие теории были распространены еще во времена Ван Сянчжая, основателя Ицюань. Ван начал преподавать свой стиль в 1920 году, а в 1928 году появилась его книга «Истинный Путь Ицюань», в которой мастер использует старые теории для описания своих методов. В частности он говорит о Ци, о Даньтянь.
Система Цигун и управление Ци достаточно сложная наука, не только в практике, но и в понимании. Известны случаи побочных эффектов таких практик. При самостоятельной практике, а также практикуя под наблюдением опытного наставника не исключены случаи отклонений, такие как проблемы с дыханием, нарушение психоэмоционального состояние, галлюцинации, психические и физические отклонения.
Если говорить о методах Ицюань, то ничего подобного за всю историю развития Ицюань отмечено не было.
Ван Сянчжай упростил традиционные методы насколько это возможно. Он исключил из системы сложные дыхательные и ментальные упражнения. Практикуя Ицюань нет необходимости в изучении сложных традиционных китайских концепций и схем, которые так необходимы в практике и понимании других стилей.
В Ицюань не отрицают старые традиционные теории, но знание этих теорий не является необходимым условием для практики и понимания Ицюань.

Один из учеников мастера сказал: «Огромный вклад Ван Сянчжая в том, что он усовершенствовал и поднял искусство на новый уровень простоты, непосредственности и универсальности применения, базирующихся на функционально, физиологически и психологически совершенно научном фундаменте».

В своих поздних трудах Ван Сянчжай полностью отошел от старых концепций и даже

подверг их критике:
Что касается теории "Даньтянь-ци", с теоретической точки зрения, с точки зрения поединков, и с точки зрения моего собственного понимания, как результата практики и наблюдений, эта теория не совсем верна. В брюшной полости располагаются кишечник, желудок, и печень, там нет места, где можно было бы взращивать ци. Что касается функций силы, все они являются результатом взаимодействия противоположных сил, взрывная сила и сила вселенной объединяются и высвобождаются одновременно с дыханием, что делает тело округлым и волнообразным, заставляет его открываться и закрываться, и тело и разум объединяются с атмосферой в уме человека.

Это не имеет ничего общего с тем, что называют ци в Ци-гун. Они принимают большой живот за большое количество ци в даньтянь, это крайне ошибочно. Нужно знать, что при высвобождении сила должна исходить равномерно и полностью. Чтобы полностью освободиться от волнений и накапливать силу, человек должен быть свободен и естественен, это вполне резонно. Современные ученики не понимают этой простой истины, они проводят многие годы в усердных изматывающих тренировках, и вместо того, чтобы обрести через тренировки тело и разум, полные жизни, они становятся машинами. Не достойно ли это величайшего сожаления!

В своих поздних трудах мастер придерживался научного подхода в своих теориях, которые стали просты и понятны.

Яо Ченгуан, один из ныне живущих мастеров Ицюань говорит:
В последние годы в кругах практикующих Ицюань появились люди, разглагольствующие об испускании Ци, о бесконтактном нанесении ударов сопернику, о сверхъестественных способностях. Есть также люди, рассуждающие о «восемнадцати боевых методах», «тридцати шести методах» и каких-то «абсолютных приемах». Согласно мастеру Яо Ченгуан, Ицюань – это искусство и наука, основанная на фактах, подтверждаемых практикой. С самого начала развития Ицюань его главной идеей стало избавление от ложных представлений и суеверий одновременно с поиском научно обоснованных практик. Все главные принципы, такие как «расслабление и напряжение», «взаимоотношения движения и не-движения», «одновременно толкать и тянуть», «единство накопления и выпускания», «сила в направлении, противоположном движению», «вместе использовать переднюю линию и диагональ», «мягкое и твердое помогают друг другу», «вперед и назад», «одиночное и двойное», «легкое и тяжелое» и т.д., основаны на концепции диалектического единства противоположностей.
Даже такие великие мастера в истории Ицюаня, как Ван Сянчжай и Яо Цзунсюнь не испускали Ци, не поражали противника, не касаясь него, и не демонстрировали сверхъестественные способности. Пропаганда таких идей делает Ицюань загадочным и таинственным. Эти представления противоречат принципам Ицюань, потому что они отрицают физику человеческого тела. В соответствии с законами механики, если к телу

не приложена внешняя сила, тело остается в неизмененном состоянии – состоянии неподвижности, или продолжает свое движение, не меняя скорость. Если в состоянии тела происходят изменения, это является результатом приложения силы. Когда мы говорим о силе, мы подразумеваем взаимоотношения тел. Основой туи шоу является контакт рук и отношения сил, используемых обоими партнерами. Тогда становится возможным применение многих физических принципов, таких как рычаг, сумма сил, винтовое движение и т.д.
Ицюань, который мы практикуем, основан на представлениях, разработанных Ван Сянчжайем в поздний период. Мы не рассматриваем классические концепции, такие как Ци или нэй цзинь (внутренняя сила), как не имеющие отношения к биомеханике, но считаем их старым способом описания функционирования тела и отношений между сознанием, нервной системой и движением – говорит польский мастер Ицюань Анджей Калиш.

Таким образом, в современном Ицюань нет таких теорий как Ци, Даньтянь, управление энергией, каналы и меридианы. Современная теория Ицюань – это научные термины, подтверждаемые практикой.

Автор: Бражников А.В.