

Отрывок из книги Чжао Даосиня **"Теория Кулачного Искусства"** (глава Методы Обучения)

Основная цель Ушу является повышение боееспособности. Однако многие молодые люди тратят много времени на подготовку, без особого эффекта. В бою они не в состоянии справиться с кем-то более сильным, привыкшим к ожесточенной борьбе. Именно поэтому они идут по ветренному пути, который не ведет к цели. Конечно, те, кто смотрит только на внешнюю форму и не думает о тяжелых тренировках не будет успешным. Но тяжелая работа сама по себе не достаточна, если вы не используете эффективных методов.

Научная система методов обучения необходима, если вы хотите увеличить боевые возможности с малыми усилиями в короткие сроки.

Подготовка должна быть непосредственно связана с боем. Традиции и инновации являются важным. Вы должны в полной мере развивать свои способности, необходимые для боя.

Надлежащую точку зрения на предмет боевого искусства имеет важное значение для эффективной подготовки специалистов. Вы не должны быть склонны к вере в ценности некоторых невероятных методов. Вы не должны обольщаться замечательными историями и красивыми демонстрациями. Не надо быть суеверным и слепо поклоняться. Самая большая ошибка некоторых людей делать то, что они не признают свои ошибки, думая, что их взгляды и навыки являются совершенными. Они не способны принять любую критику. Они утверждают, что китайские боевые искусства популярны в других странах, и что ничто не может сравниться с их собственным стилем. Мы должны выступать против такого отношения. Освоение боевого искусства не зависит от количества техники или от сложности. Вы должны знать, что высокий уровень мастерства, основан на идеальном использовании простых методов. Это обучение общим методам, которые приводят к действительно прекрасному искусству.

Каким образом мы должны работать для повышения способности ведения боя? Практика должна быть направлена на улучшение функции нервной системы, тела и двигательной способности. Таким образом, научная система подготовки должна включать психическую подготовку, подготовку тела и наработку техники.

Мы разделим нашу подготовку на: базовую подготовку, обучение взрывной силе, подготовку нападения и защиты в бою.

Базовая подготовка включает в себя: чжан чжуан (столбовые методы), бег, растяжки, прыжки на скакалке. Вы также должны научиться самым простым, самым основным движениям нападения и обороны. Дополнительный силовой тренинг особенно важен для тех, у кого слабые плечи и бедра.

После первого периода базовой подготовки, вы должны сосредоточиться на подготовке

взрывной силы и боя, практиковать атаку и защиту. Но основную базовую подготовку не следует игнорировать или полностью от нее отказываться.

Практика взрывной мощи является основной формой силы. Обычно мы используем повторения упругих и резких движений. Движение делается под разными углами. Внезапная остановка является очень важным, поскольку она способствует увеличению энергии в противоположном направлении.

Легкий мешок – для развития скорости, тяжелый мешок – тренировка силы, а шарик – для улучшения координации. Существует также свободное обучение с «лапами», которые позволяют улучшить маневренность. Вы также можете использовать любой ценный метод других боевых искусств и различных видов спорта.

Тело не может защищаться от атак саблей и копьем. Чтобы выжить в ожесточенной борьбе и выиграть, нужно будет сильным, а также способным защищаться от ударов. Для развития этой способности обычно мы используем тяжелый мяч или жесткую деревянную палку, для нажимов или прокатки живота или конечностей. Объекты - внутри жесткие, но мягкий снаружи могут быть использованы для укрепления некоторых частей тела. Важно правильно дышать. Не используйте слишком твердые предметы, и помните, что попадание в некоторые части тела опасны и их следует избегать.

После короткого периода базовой подготовки, мы должны рассматривать боевую практику, как "повседневный рис". Для безопасности используйте боксерские перчатки, не носите жестких и тяжелых ботинок, или каких-либо предметов, которые могут быть опасны для обучения партнеров.

После достижения некоторых навыков, нападение и оборонительные действия могут выполняться с полной мощностью.

Когда вы переходите к надлежащей подготовке боевых действий, в начале вы должны избегать участия в ожесточенных боях с бойцами более высокой квалификации. Только тогда, когда практикующий в состоянии сохранить общие принципы, свободные и жесткие методы атаки могут быть разрешены.

Вы должны рассматривать бой как хорошую возможность для обучения. Вы должны практиковать бой с партнерами по-разному. Спарринги с поочередно меняющимися, а также бой с несколькими противниками, способствуют дальнейшему улучшению способности вести бой

Люди часто спрашивают: что лучше, прямые или круговые движения? Медленные или быстрые? Мягкие или жесткие? Нужно ли контролировать дыхание? На какой ноге должен быть вес?

Ответ: В круговых движениях должна быть прямая, а в прямых присутствует круговое, не должно быть различий между медленными и быстрыми, мягкие и жесткие должны дополнять друг друга, дыхание должно быть осознанным, положение центра массы тела

должна меняться.

Подводя итоги, нужно избегать крайностей. Вам нужно искать баланс между противоположностями в целях достижения лучших результатов. "Если Вы работаете по немногу, вы добьетесь цели, если используется слишком много, то эффект будет противоположный". В обучении вы должны стремиться к простой ловкости. Вы должны знать, что бесчисленно красивых мелодий производят только несколько звуков. В бою простые методы могут быть смешанными, создавая постоянно меняющиеся неограниченные возможности.

«Необычные цветочные методы» хороши только для демонстрации, впечатляющие публику, но только простые методы могут быть свободно использованы в боевых действиях. Некоторые техники могут стать вашим хорошим оружием. Техники каждого человека могут быть разными, вам не нужно придерживаться некоторых фиксированных моделей и форм.

Тренировка метода, который принесет быстрый эффект, требует от практикующего достижения «точки усталости» во время каждого занятия. Тренироваться каждый день не нужно, но объемы и интенсивность должны быть достаточными. Кроме того, отдых после напряженных тренировок и правильное питание являются необходимыми.

Для того чтобы стать великим мастером боевых искусств, необходимо начать подготовку. Тяжелые тренировки могут привести к разочарованию, потере интереса и "вкуса" к боевым искусствам. Когда Вы начинаете тренировать бой, в начале окажется, что вы не в состоянии сделать многое и часто будете избиты, и вам придется регулярно получать удары. И если вы не будете выдерживать трудности в подготовке, то ваше мастерство будет уменьшаться снова. Только с сильной волей и с использованием научных методов обучения вы можете успешно пройти через трудности боевых искусств. Перевод с англ. Бражников А.В.