

«Ицюань – новая глава кулачной науки»

Учение Ван Сянчжая записано Ци Чжиду в 1939 году



Российский Центр Ицюань

2020

Содержание:

Общая теория	2
Объяснение боевого искусства	4
Сущность Ицюань	5
Шесть требований боевой подготовки	9
Этапы боевой подготовки	14
Введение в Чжан Чжуан	16
Хуаньюань Чжуан – 1	19
Хуньюань Чжуан – 2	21
Хуньюань Чжуан – 3	23
Подведение итогов Чжан Чжуан	26
Культивирование Ци	29
«И»	33
Исследование силы-Шили	38
Выброс силы – Фали	41
Навык ведения боя	51
Реагирование на противника	55
Небольшие концепции	59

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ

Боевое искусство зародилось во времена воюющих государств. Позднее Бодхидхарма соединил методы "Омовение костного мозга" и "Изменения сухожилий" с методом пяти животных Хуа То, положив тем самым начало нашему методу. Хотя в настоящее время существует много школ, все они исходят из одного источника. Независимо от того, насколько разделены школы, в их названии всегда присутствует Цюань – кулак. Каждое действие должно быть уместным и эффективным – в этом смысл Цюань – кулачного искусства. Должен быть баланс между движением и не движением, вы должны уметь и защищаться и атаковать. Это путь инстинктивного использования ваших собственных способностей, а не практика фиксированных форм и обсуждения фиксированных техник. Путь боевого искусства не следует рассматривать как что-то очень сложное. Вы должны знать, что так называемые необычные навыки на самом деле являются результатом чего-то довольно легкого и простого. Вы можете заниматься в любом месте и в любое время – ходить, стоять, сидеть или лежать на спине. Положение тела должно быть правильным, ум пустым, дух сосредоточенным, дыхание спокойным. Таким образом, внутреннее и внешнее совершенствуются, устраняется неправильное и грязное, мышцы, кости и кровь тренируются без больших усилий, культивируются без культивирования, постепенно развивается природный потенциал. Вначале, независимо от того, в каком вы положении, достаточно заметить, что все суставы взаимодействуют, если появляется некоторая упругая сила, которая является результатом сознания, ведущего кровообращение и дыхание. Вообще можно сказать, что речь идет о достижении состояния комфорта и силы. Вы наблюдаете за своим умом, Ваше тело

подобно гигантскому дереву, достигающему неба, как бы поддерживаемому со всех сторон и как бы плавающему, как бы плывущему по волнам воздуха, волосы на вашем теле как бы расширяются и движутся, кровь подобна морю или океану с непрерывными волнами и вихрями, дух подобен большой печи. расплавляя все, сердце подобно воздушному шару плывущему по поверхности моря, который в любой момент может быть пронзен иглой. Таковы основные идеи тренировки ума и тела. Трудно достичь этого, не очистив ум и не став единым с природой. Но самое главное - избегать применения грубой силы, когда вы используете такую силу, энергия блокируется, ум останавливается, дух сломлен, все неправильно. Вы не должны забывать об однородности силы в Шили, о структуре, об использовании соотношений сил в Фали, о треугольниках и спиралях – всех элементах, входящих в состав единой силы. Вы должны заботиться о расслаблении и напряжении, о сгибании поверхностей, и вы должны использовать все, когда сражаетесь с противником. Это трудно описать словами. Тем, кто хочет учиться, нужно учиться этому настойчиво.

ОБЪЯСНЕНИЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА

В настоящее время боевые искусства делятся на школы и стили. Существуют различные методы, но все их названия содержат Цюань – кулак. Обычно это понятие не изучается глубоко. Люди сосредотачиваются на литературном значении кулака - ладонь, сжатая в кулак, или объясняют это как мужество и силу, необходимые для борьбы с противником. Но это очень поверхностное объяснение, без глубокого смысла.

Глубокий смысл в том, что действие в данный момент должно быть адекватным и эффективным.

Должен быть баланс между движением и покоем, вы должны уметь и защищаться, и нападать. Это путь инстинктивного использования собственных способностей, а не практики фиксированных форм и обсуждения фиксированных техник. Баланс между движением и неподвижностью, умение защищаться и нападать – вот принципы. Неподвижность - защита, движение -использование (движение-это неподвижность, неподвижность-это движение), речь идет об использовании их в единстве. Это всегда должно быть уместно и эффективно. Это путь инстинктивного использования собственных способностей, а не практики форм и техник, которые могут сбить вас с истинного пути.

Речь идет не о форме движения, а об использовании изменений между расслаблением и напряжением, о том, как ум ведет движение. Если вы сосредоточитесь на форме в тренировке боев, это будет ошибкой. Это означало бы уделять внимание вещам, которые менее важны, и пренебрегать основой – таким образом, вы никогда не достигнете цели. Без основания невозможно говорить о практическом использовании, о действии в соответствии с

ситуацией, об изменениях в соответствии с неожиданно меняющейся ситуацией. Вы не достигнете этого, практикуя формы и фиксированные техники.

ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ - ИЦЮАНЬ

Человеческое тело - это единство внешнего и внутреннего, и движение должно быть единым. Только истина важна в методах и теориях обучения, и не должно быть деления на внутреннее и внешнее. Поэтому я выступаю против использования терминов "внутренняя семья" и "внешняя семья". Я также выступаю против использования концепций, методов и форм, которые не согласуются с практическим использованием. С идеей объяснения смысла принципов боевого искусства и развития боевой науки я предложил название Ицюань в 1926 году. Я использовал термин И (ум, идея, намерение, воля), чтобы выразить основной принцип боевого искусства. Что касается методов обучения, то я ставлю во главу практику «Стояние в столбе» Чжан Чжуан, потому что ищу практическое применение, а не видимость формы. Неважно, в движении или неподвижности, все должно быть наполнено намерением.

Намерение, энергия и сила становятся одним целым. Речь идет об умелом использовании противодействующих сил. Поэтому я назвал это Ицюань с мыслью о том, чтобы избавиться от борьбы между внутренними и внешними стилями и сохранить истинный принцип боевой науки.

ИЦЮАНЬСКИЕ «СТОЯНИЯ В СТОЛБЕ»

В Чжан Чжуан - инь и ян, движение и не движение, открытие и закрытие, вдох и выдох грудью и животом и ощущение пульсации не должны рассматриваться отдельно друг от друга, так как они коренятся друг в друге. Не путаться во множестве впечатлений, а реагировать

единым умом – это и есть Ицюань.

ОБЪЯСНЕНИЕ «И» И ДВИЖЕНИЯ

«И» существует в вас, это движение вашего более глубокого ума (сердца). Учащиеся должны четко понимать, что "И" человека, несомненно, существует в нем и является отражением его сердца. Только зная это, ученики могут разумно гармонизировать движение с неподвижностью и затем приносить пользу своему телу. Здоровые тела помогают создавать здоровые сердца, в то время как большинство нездоровых тел связано с нездоровыми сердцами, поэтому движение тела и движение сердца должны быть объединены как одно целое. Чтобы объединить тело и сердце, учащиеся должны знать, что движение сердца - это «И». Поэтому когда тело движется, поскольку «И» ведет его, движение сделает тело сильным без ущерба, потому что это движение соответствует естественным потребностям, и это разумное движение. И -это движение сердца, в то время как мозг приказывает телу выполнять намерение «И».

Мозг относится к телу, как главнокомандующий к армии, это самый важный орган в теле. Чтобы изучать Цюань Шу (искусство кулака), нужно держать голову прямо. «И» исходит из вашего ума без каких-либо других принудительных чувств. Если чье-то движение естественно и действительно необходимо, тогда это

движение «И». Это наше собственное решение и инстинктивная функция. Движения тела можно классифицировать как полезные движения и вредные движения. Очевидно, что благотворное движение-это движение в гармонии с «И»; напротив, вредное движение-это движение против «И». Движение против «И»-это движение, которое вызвано желанием. Это так называемое неестественное движение, движение, которое не исходит из самостоятельного решения, это безрассудное движение. Этот тип движения связан с напряжением, он нарушит кровоток, повредит нервы. Это создаст безрассудное движение, с которым нервы будут бороться рефлекторным движением. Нервы будут возбуждены и повреждены. Поэтому движение против «И» не благотворно, а вредно. Студенты должны быть осторожны, чтобы избежать неосторожных движений и неестественных движений.

ДВИЖЕНИЕ В ГАРМОНИИ С «И»

Движение в гармонии с «И» психологи называют естественным движением. Это движение, в котором ум (способность нервной системы воспринимать движение) наблюдает за потребностями всего тела, которые удовлетворяются в соответствии с «И». Это действие, вытекающее из собственного решения и находящееся в гармонии с природой. Так с естественным движением ум и тело становятся одним целым. Это движение удовлетворяет потребности и приносит пользу, а не вред. Естественное движение может быть сознательным или автоматическим. Сознательное движение основано на сознательном уме. После разбора это на поверхностном уровне, оно может стать автоматическим, не осознавая, что командует им, но оно находится в гармонии с «И». Обучение боевым искусствам заключается в развитии естественных способностей движения. Без развития уровня автоматического движения вы не достигнете стадии обретения силы, энергии и духа, стадии "растворения" -

высшей стадии в боевом искусстве.

ШЕСТЬ ТРЕБОВАНИЙ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Вы должны понимать преимущества занятий боевым искусством.

„Те, кто не учится военному искусству, - это глупцы, которые не заботятся о своей собственной жизни”, – это объясняет, насколько важна практика боевого искусства -она тренирует тело и культивирует здоровье. Каждый должен знать это и должен практиковать боевое искусство. Когда я познал радость от занятий боевым искусством, понял преимущества его практики, я никогда не останавливался. Если тренировка изматывает, то это неправильно, так не должно быть в боевых искусствах.

Когда вы достигаете высокого уровня, другие люди не видят этого, они воспринимают это как нечто уродливое. Поэтому вы должны знать, что вы практикуете для себя, а не для других, вы практикуете для самозащиты и для здоровья. Вы должны практиковать боевое искусство все время, культивируя энергию, не должно быть момента, когда вы не практикуете боевое искусство. Навыки, выработанные за ограниченное время, никогда не будут такими высокими, как навыки, выработанные за неограниченное время. Поэтому нет необходимости в каком-то фиксированном времени и фиксированном месте обучения.

2. Вам нужно понять принципы боевого искусства

В боевом искусстве есть принципы, методы, «И». Только когда вы изучите их все, вы сможете сказать, что знаете боевое искусство. Нет методов без принципов, нет принципов без «И». Движение в боевом искусстве основано на некоторых принципах. Изменения между движением и не движением, адаптация к ситуации, отсутствие фиксированного направления, это естественно, выражается в необычном навыке, которым руководит «И». После того, как принципы и методы освоены, вы можете использовать это. Поэтому, когда вы

практикуете боевое искусство, эти принципы наиболее важны. Во-первых, следуя некоторым правилам, вы узнаете принципы. Когда вы понимаете принципы, вы можете достичь успеха самостоятельно. Когда вы поймете принципы, вы сможете использовать энергию и силу. Если то, что вы делаете, не основано на принципах, вы не будете развивать полезную силу. Но если вы знаете принципы, но все равно не можете использовать энергию и силу, то это не истинные принципы.

Принципы в гармонии с энергией, энергия работает вместе с силой, движение и неподвижность в гармонии с принципами -тогда энергия и сила могут быть использованы, и необычное умение становится очевидными. Поэтому, когда вы тренируете силу, вы должны понимать принципы. Только тогда будет что-то, чему вы сможете следовать.

3. Вы должны оценить основные принципы Чжан Чжуан
Люди воспринимают боевое искусство как технику. Но этому не стоит учиться. Боевое искусство - это начало движения. Принципы просты и ясны. Тогда необычность - это результат тонкости.

Так что если говорить о глубоких принципах боевого искусства, то оно основано на тонкости. На более поверхностном уровне речь идет об основных принципах. Основными принципами являются простейшие способы передвижения. Когда вы овладеваете основными принципами, становятся возможными неограниченные изменения. Но это не те формы и методы, которые обычно практикуются в наши дни. Это метод Чжань Чжуан. Потому что это так просто им пренебрегают. Самые необычные способности рождаются из этой практики стояния.

Изучая что-то, вам нужно начать с чего-то базового, чтобы войти в ворота твердых навыков. В боевом искусстве это Чжан Чжуан. Долгое время стояния - это ворота к достижению твердых навыков.

Боюсь, что без этого невозможно вступить на этот путь. Студенты должны научиться этому, должны быть готовы идти этим путем, тогда они, наконец, достигнут успеха. Это путь к изучению боевого искусства.

4. Вам нужно испытать это на себе

Изучая боевое искусство, вы должны знать, что „сердце передает, «И» ведет”. Это и есть ключ к достижению прочности. Это связано с переживанием. Переживание-это своего рода практика. Вы используете «И» для развития естественных способностей и мудрости вашего собственного тела. Нервная система принимает, а тело действует. Используя свое собственное тело, вы проверяете то, что оно знает, и ищете то, чего оно не знает. Вы должны знать, что то, что выражается словами, не является истинным знанием. Вам нужно практиковать, только тогда это будет истинное обучение, истинное знание. Личное переживание особо подчеркивается в боевом искусстве. В противном случае вы могли бы принять продукт своего воображения за реальность. Все изменения силы не будут естественными и спонтанными, если они не будут результатом личного переживания.

Переживание включает в себя внутреннее наблюдение, внешнее наблюдение и тестирование. Внутреннее наблюдение означает наблюдение за собой. Внешнее наблюдение означает, что за вами наблюдает другой человек, Учитель. Тестирование означает проверку практических результатов того, чего вы достигли с помощью внутреннего и внешнего наблюдения.

В обучении боевому искусству есть некоторые вещи, которые вы получаете благодаря своему учителю, а некоторые вещи вы получаете сами. Вы получаете принципы от своего учителя. Затем вы практикуете, испытываете и добиваетесь результатов самостоятельно. Если вы не работаете самостоятельно, метод не будет полезен.

Когда мы говорим о переживании, есть три стадии: сила, энергия,

дух. Когда вы говорите о них отдельно, это низкий уровень. На самом деле вы не можете разделить их, это одна энергия. Нервная система и организм тренируются одновременно, кровоток регулируется. Чжан Чжуан культивирует эту энергию и является основой для здоровья.

5. Вам нужно избавиться от трех проблем

Когда вы занимаетесь боевым искусством, возникают три проблемы: затрудненное дыхание, неуклюжие усилия, выпячивание грудной клетки и подъем живота. Из-за этих проблем Ваши действия не соответствуют естественным принципам, и вам трудно использовать естественную силу. Неуклюжие усилия - очень большая проблема в военном искусстве. В настоящее время люди, обучающие боевому искусству, сосредотачиваются на быстром применении силы, и это является ошибкой при обучении новичков. Вы должны знать, что когда вы используете грубую силу, истинная природная сила блокируется. Если вы продолжите практиковать подобным образом, это станет чрезвычайно вредно. Те, кто практикует боевое искусство, должны знать это и избегать этого, чтобы не сбиться с пути.

Сегодня те, кто практикует боевое искусство, учатся формам, используют насильственные движения, хотят добиться скорости и внешней красоты движений. В результате поры на поверхности их тел закупориваются, нарушается кровоток. Те, кто применяет насильственную силу, широко открывают глаза и щурят их, сильно топают ногами и громко кричат, истощают свою энергию и задыхаются после тренировки. Это вредит энергии.

В результате после нескольких десятков лет занятий боевым искусством многие люди все еще похожи на мирян.

6. Упражнение должно быть реалистичным

Если практикующий хочет достичь высокого уровня быстро, думаю, он не сможет этого сделать.

Один ученик попросил меня продемонстрировать Фали, и я сказал: Вы уже можете почувствовать вкус этого навыка, вы уверены, что сможете понять что такое Фали. Поскольку существует много видов Фали, если у вас нет никакого опыта его использования, это трудно понять. Я надеюсь, что вы будете продолжать тщательно практиковать, и тогда я объясню вам это. Если я сейчас об этом заговорю, вы все равно не поймете его, а если и поймете, то не сможете его выполнить. Если вы хотите достичь слишком многого сразу, вы не достигнете многого вообще. Вы должны упорно практиковать в течение длительного времени, и тогда наступит прогресс. Сказано: только если вы терпеливы и настойчивы, вы будете достигать способности бесчисленных изменений. Когда вы чувствуете, что кровь течет в вашем теле, дух сосредоточен и спокоен, в теле нет застоя – это основной уровень. Если вы слышите треск во всех частях своего тела и способны выбросить кого– то, независимо от того, стоите вы или сидите - это промежуточный уровень. Когда вы чувствуете энергию вокруг своего тела, как будто ваше тело излучает, и когда вы смотрите на своего противника, и он сразу чувствует себя потерянным, вы можете постепенно двигаться к высшему уровню.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВОМУ ИСКУССТВУ

Чжан Чжуан - Стояние в столбе

Сила рождается из Ци и крови, движется естественно, изнутри наружу, именно поэтому устранение закупорок в потоке крови, тренировка сухожилий и костей являются основой тренировки боевого искусства.

Чжань Чжуан - это метод. Когда вы практикуете Чжан Чжуан, вам нужно принять правильную позу, чтобы в неподвижности нервная система могла работать нормально, дыхание могло быть правильно отрегулировано, ци и кровь могли питаться, сухожилия и кости могли тренироваться, внутреннее и внешнее могли быть объединены, неуклюжие превращены в подвижные, слабые в сильных.

Ши Ли- исследование силы

Когда вы овладеете основами, вам нужно будет продолжать учиться использовать силу.

Предварительная стадия – исследование силы Шили. Через исследование силы вы узнаете ее и сможете развить до более высокого уровня. Способность естественной силы основана на знании возможностей ее использования. Вот почему исследование силы является самым важным элементом в изучении боевого искусства.

Фали – выброс силы

Когда в теле нет никаких блокировок, только ощущение комфорта,

есть сила и возможность ее изменить – тогда вы можете начать думать об использовании силы в зависимости от ситуации. Вам нужно овладеть вопросами медленного и быстрого, легкого и твердого, используя ум, действуя в соответствии с ситуацией, пока расслабление и напряжение, движение и неподвижность не станут основой друг для друга. Вам нужно изучить соотношение между силой и умом. Вы должны быть серьезны в изучении боевых искусств. Когда вы практикуете Чжан Чжуан, форма не меняется, но сухожилия и мышцы, ци и кровь, а также все клетки тела движутся, работают. Как будто вращающееся колесо, когда скорость вращения высока, кажется, что оно не движется. Это движение в неподвижности. Вы должны обратить на это внимание. Из-за небольшого недостатка может случиться так, что вы не будете двигаться дальше основ всю свою жизнь.

Когда сражаешься с противником, нужно быть как обезьяна, как заяц, как змея. Физические и умственные силы должны быть сосредоточены, будучи спокойным вы узнаете противника, вся сила тела должна быть собрана, так что вы можете действовать в соответствии с действиями противника, выдавая силу в нужный момент. Хотя вам нужно уметь двигаться с самой высокой скоростью, высоко и низко, влево и вправо, в сторону и прямо, тело и ум должны быть спокойны, расслаблены. Спокойствие - это практический навык. Это основы.

Выброс силы Фали слишком сложен в описании. Мы должны сказать, что абсолютной силы быть не должно. Вы должны проверить, есть ли сила в во всем теле, круглая и полная, есть ли ощущение, что волосы на теле стоят дыбом, находитесь ли вы в состоянии выдать мощь в любой момент, есть ли ощущение, будто тело двигается в воздухе, ощущая его сопротивление, есть ли идея, что вы можете влиять на соперника любой частью тела, когда дух и разум движутся, а тело нет. Если вы не практикуете таким образом, это не является правильным испытанием силы. Вы не должны пренебрегать этим.

ВВЕДЕНИЕ В ЧЖАН ЧЖУАН

Чжан Чжуан - это упражнение всего тела.

Хотя мы разделяем тело на туловище, руки, ноги, шею, внутренние органы, все они составляют одно целое, поэтому мы не можем говорить о какой-либо части как не связанной со всеми другими частями, и мы не должны сосредотачиваться на отдельных частях. Это очень важно для достижения сути. Правильны ли эти концепции или нет, зависит от этого.

В практике Чжан Чжуан мы объединяем ум, волю, движение, силу, энергию. Это основа боевого искусства. Это метод объединения и укрепления всех способностей тела и ума. Боевое искусство основано на движении всего тела. Внутренние органы, конечности, пальцы и даже небольшие волоски на теле - все они играют свою роль. Если один из них не движется, то нет движения всего тела. Тело управляется, и передает приказы, сердце связывает его, Ци двигает его, дух чувствует, реакция естественна.

Поэтому, когда мы практикуем, мы тренируем тело, сердце, ноги - все тело тренируется одновременно – это должно быть не раздельно, вы не должны слишком сосредотачиваться на одной части. Таким образом, может быть раскрыт весь потенциал – целое станет единым. Если каждая часть действует отдельно, это как если бы тело было рассечено, тогда невозможно развить навыки боевого искусства.

Вы должны осознавать положение тела

Когда вы практикуете боевое искусство, вы должны осознавать свое положение тела. Вы стоите между небом и землей, посередине между высоким и низким, спереди и сзади, слева и справа. Все это знают, так что объяснять не нужно. Практикующий боевое искусство должен заботиться о положении тела, находясь в центре, командуя центром, используя центр. Возможности, которые являются результатом этого, безграничны.

Вы должны осознавать движение и неподвижность, дуги и прямые линии.

Практикующий боевые искусства должен понимать, что движение это жизнь. Движение начинается с неподвижности. Неподвижность прямая, движение изогнутое. Вовремя происходят изменения между прямыми и дугообразными (форма дугообразная, сила прямая). В этом суть боевого искусства. Поэтому практикующий боевое искусство практикует неподвижность, чтобы привести энергию в порядок, и практикует движение, чтобы использовать энергию. Ци движется кровью, увеличивает силу, движется всем телом. Движение и покой - это источник друг друга, они оживляют друг друга. Вот почему мы практикуем и движение, и неподвижность. Когда вы практикуете движение и неподвижность, вам нужно наблюдать начало, как изогнутое появляется из прямого, как движение рождается из неподвижности.

Форма выгнута дугой, сила прямая, движение - это начало покоя. В неподвижности есть движение, в движении есть покой. Метод обучения и освоения этого - Чжан Чжуан.

Чжан Чжуан является основой обучения боевым искусствам. Практикуя Чжан Чжуан, вы наблюдаете движение и неподвижность во всем своем теле. Когда вы разовьете настоящий навык, вы поймете, что все методы, все навыки содержатся в Чжан Чжуан.

Поэтому, если вы хотите овладеть боевым искусством, вам нужно сначала сосредоточиться на тренировке Чжан Чжуан.

Отсюда начинаются все формы движения. Это не просто какая-то теория, которую я придумал. Древние уже достигли этого через практику, открыв этот изысканный метод. В боевом искусстве Чжан Чжуан является основой, но фактическое использование основано на движении. Если основа не будет прочной, то ее не будет и в помине.

фундамент для дальнейшего развития. Поэтому, изучая боевое искусство, вы не можете отбросить практику Чжан Чжуан. Без

этого вы будете обманывать себя. Навыки могут быть реальными только в том случае, если они имеют прочную основу.

ХУНЬЮАНЬ ЧЖУАН – 1

Первая поза Хуньюань Чжуан - это простая поза стоя, которая также называется простая позиция стоя – Ли Ши – вы стоите в основной позе упражнения, ваши руки свисают вниз, пятки вместе, угол между обеими ногами около 60 градусов. Вы должны быть спокойны и стоять стабильно.

Дыхание должно быть спокойным, дух бодрым. Как если бы Вы были соединены с небом и землей. Вы должны позаботиться о следующих моментах:

-

Голова - это самая высокая часть вашего тела, она командует всем телом, она не должна наклоняться, должна быть какая-то сила, как если бы верхняя часть головы поддерживала что-то, немного, как если бы голова была подвешена на нити, идущей кверху, с немного отведенным подбородком, прямой шеей, головой, ведущей «И» всего тела

-

Ступни поставить равномерно на Землю, большой палец вытянут, маленький палец согнут, центр стопы пуст, пятки слегка приподнятые, колени слегка согнуты и как бы подтянуты, сухожилия и мышцы удобно растянуты, не должно быть неудобного усилия, если есть усилие в ногах, нет устойчивости. Вы должны знать, что если вы чувствуете неудобное усилие в ногах, центр будет двигаться вверх, вы потеряете ощущение комфорта во всем теле, сила будет заблокирована, тело потеряет гибкость. Как же тогда вы можете искать стабильность в Чжан чжуан? Когда говорят, что ноги должны быть укорененными, это не означает неудобных усилий

-

позвоночный столб находится в центре тела, является оболочкой для нервной системы, которая руководит верхними и нижними конечностями. Позвоночник должен быть прямым, плечи ровными, подбородок отведен, шея прямая, солнечное сплетение слегка вогнуто, поэтому грудь

чувствует себя свободной, а низ живота расслабленным и округлым, поэтому естественно не будет согнутой талии, неестественно выпяченной груди, зажатой спины,

•

руки свисают, как будто вы намереваетесь воткнуть пальцы в землю и в то же время как будто пытаешься вытащить их из земли. Таким образом локти будут слегка согнуты, сухожилия-мышцы меридианов разомкнуты. Существует также идея расширения наружу и обертывания внутрь, даже плечи, правильно расположенные руки, подмышки расслаблены, пусты, как будто слегка удерживая там маленькие шарики,

•

верхние и нижние зубы соприкасаются, но не прижимаются друг к другу, а выпученные глаза - это большая ошибка

•

кончик языка слегка изогнут, касаясь верхнего нёба, как бы нажимая, как бы не нажимая, должно быть ощущение, как будто есть какое-то магнитное поле

•

нос управляет дыханием, дыхание должно быть ровным и беззвучным, ци не должно подниматься, но не должен также тонуть – это естественный принцип. Вы должны относиться к дыханию с уважением, только тогда вы сможете развить навыки, связанные с ним. В любом случае вы не должны дышать через рот, потому что тогда дыхание потеряет свой принцип, нос перестанет командовать, вы можете заболеть. Вы должны помнить об этом

•

глаза смотрят вперед, они не должны быть привязаны к различным вещам (не смотрите на различные вещи, не двигайте ваши глазные яблоки), тогда вы будете оставаться спокойным

•

уши как будто слышат какие-то тонкие звуки, доносящиеся со всех сторон, дух должен быть сосредоточен.

ХУНЬЮАНЬ ЧЖУАН – 2

Начните с первой позы, устойчиво стоя, расставьте ноги в левую и правую стороны (отведитестопу в сторону), согните колени, высоко поднимите руки, все тело станет удобно вытянутым, ци и кровь будут течь свободно. Это упражнение улучшит поток ци и увеличит силу. Сухожилия и мышцы мягко культивируются, нервная система тренируется, все клетки тела работают. Во время практики вам следует позаботиться о следующих моментах:

-

когда вы отводите ноги в сторону, принимая позу, вы ставите их в одну линию, одна стопа не должна быть больше спереди, чем другая, расстояние между ногами определяется в зависимости от длины стопы, около одного фута и семи-восьми дюймов, откройте бедра, согните колени и стойте спокойно. Если ширина слишком большая, не будет гибкости. Делая шаг, сначала передняя нога движется вперед, а затем за ней следует другая – самое большое расстояние между ногами 1 фут и 2 или 3 дюйма. Когда мы говорим о движении, обычно оно не превышает 7-8 дюймов. Если обе ноги находятся на одной линии, трудно поддерживать устойчивость, они должны быть разделены на левое и правое.

Правильное расстояние-это ширина плеч

-

руки не двигаются к другой стороне тела, защищая центральную линию, не выше чем брови, не ниже пупка, не вытянуты вперед дальше пальцев ног, не касаются тела – вот самые важные правила, которые не следует нарушать. И не должно быть плоских поверхностей, а везде должны быть дуги. Вы поймете принцип "лезвия направлены во все стороны". Когда ладонь превращается в кулак, пальцы один за другим как бы скручиваются, сила как у ребенка, который что-то хватает, вы не должны сжимать кулак жестким способом, там есть сила.

не должно быть неудобных усилий. Таким образом, будет сохранена округлость рук и свобода движений, сила достигнет цели. Руки и ноги взаимосвязаны. Локти согнуты, как будто вы обнимаете круглый барабан. Независимо от изменений, сила локтей, направленных наружу, должна сохраняться, они не должны внезапно менять положение - один раз близко к телу, один раз далеко от тела, не выходя за пределы соответствующего пространства, чтобы вы не потеряли это в бою, будет ли сила в ваших руках при выполнении шагов, зависит от ваших плеч. Принцип заключается в расслаблении плеч. Когда плечи расслаблены, руки опущены, под мышками есть свободное пространство, как будто вы держите там маленькие шарики. Когда ваши руки имеют это пространство, действия могут быть свободными. Солнечное сплетение слегка вогнуто, грудь пустая, спина слегка округла, плечи ровные, тело наполнено силой, которая передается ладоням,

•

сила рождается в костях, передается сухожилиям. Когда сухожилия длинные, есть большая сила, кости тяжелые, сухожилия живые. Когда сухожилия растягиваются, кости сжимаются, сила становится твердой. Когда вы растягиваете сухожилия, вы растягиваете запястья (запястье здесь означает также лодыжки и шею), сухожилия-мышцы меридианы растягиваются, руки поднимаются и есть сила расширения наружу – есть силы объятия, открытия и закрытия, растяжения и сокращения. В ногах есть силы подъема, сжатия, захвата земли, сокращения, укоренения, дробления, скручивания и свертывания. Плечи как будто поддерживают что-то, бедра опускаются, поясница центрирована. Вы не должны пренебрегать ничем. Кости как лук, сухожилия напрягаются как тетива, движения как сгибание лука, руки атакуют как стрелы, выпущенные из лука, используя силу как вытягивание нити из кокона шелкопряда, руки как будто ломают кусочки ваты. Когда вы стоите в этой позе, все части вашего тела реагируют на то, что происходит в других частях – вверх и вниз, влево -вправо и

во всех других направлениях. Голова и ноги, голова и руки, руки и бедра, плечи и колени, локти и бедра-все они как будто связаны какими-то нитями. Или может возникнуть мысль, что кто-то хочет подтолкнуть вас, но не может сдвинуть с места. На самом деле нет ни струн, ни человека, который хочет вас подтолкнуть, но есть такая идея – «И». Но вы не должны вести себя так, как будто кто – то сильно давит на вас, или струны дергаются с большой силой -это будет ошибкой, это будет основано на желании, приведет к неудобному усилию, вы потеряете естественность. Если вы начнете чувствовать таким образом, вам будет легко достичь координации единства. Если вы практикуете в течение длительного времени, вы разовьете всенаправленный «И». Сила превращается в центрированную, объединенную силу И, Ци, Ли. Когда тело движется в пространстве естественно, голова, ноги, туловище, руки принимают свои естественные положения и плоскости. Поскольку функции головы, ног и рук различны, их пространства и плоскости также различны. Что же касается” противоречивых сил " и взаимной связи всех частей, то здесь имеются различия, обусловленные многими сложными причинами. Если вы хотите понять это, вам нужно искать это в трех позициях хуньюань. Все движения имеют свою основу.

ХУНЬЮАНЬ ЧЖУАН – 3

После освоения двух упражнений, описанных выше, можно приступать к изучению следующего. Начните с первой позиции, стоя устойчиво, выдвиньте одну ногу вперед, согните колени, немного присядьте, обеими руками как бы обнимая что-то. Есть расширение наружу, скручивание, обертывание и вытягивание вперед, сухожилия и мышцы как бы скручены, везде есть дуги и углы (более 90 градусов, не должно быть острых углов), нет плоских плоскостей и нет абсолютной силы.

Все изогнуто, и все вместе составляет естественное целое. Функции

двух предыдущих позиций содержатся также и в этой. Вы можете использовать свои навыки, когда появляется возможность, возможны бесчисленные изменения, вы можете с комфортом использовать их в бою, вы можете быть искусны как в нападении, так и в обороне. Практикуя эту позу, вы должны соблюдать принципы, объясненные для двух предыдущих поз, принципы, связанные с поясицей и пупком, а также следующие принципы:

•

дух расслаблен и ясен – все тело расслаблено и светло - это невозможно описать. Ли Шугу писал: «Чтобы избавиться от дурных влияний, двигайте кровь в артериях, расслабляйте дух, культивируйте добродетель срединной гармонии, исправляйте темперамент". Это также последствия практики Чжан Чжуан,

•

когда вы начинаете изучать Чжан Чжуан, ци и кровь еще не текут свободно, когда они встречаются с застоем в теле, появляется какая-то дрожь. Вы должны знать, что такая дрожь не является ошибкой, когда вы только начинаете этот вид практики. Но если через какое-то время такие явления все еще сохраняются, ци и кровотоки не могут успокоиться, тогда цель упражнения не будет достигнута, поэтому, когда появляется дрожь, вы можете использовать активность ума, чтобы уменьшить ее. Если он все еще не исчез, вы можете попытаться изменить положение. Вы также можете использовать некоторую активность ума и изменение положения одновременно. Вам нужно избавиться от этой дрожи

•

когда вы практикуете некоторые специальные методы боевого искусства, иногда трудно избежать появляются различные иллюзорные ощущения. Это может произойти и тогда, когда Чжан Чжуан не освоен должным образом. Когда вы практикуете, вам нужно успокоиться, вы должны быть спокойны, но в то же время храбры. Когда сердце спокойно, дух ясен. Если вы будете наблюдать это, вы не потеряете гармонию. Если вы не практикуете боевое искусство таким образом, вы заблудитесь,

- тот, кто начинает изучать Чжан Чжуан, может чувствовать слабость и боль во всем теле, но даже когда слабый человек начнет учиться, ци и кровообращение будут постепенно улучшаться, появится истинная сила (естественно появляющаяся сила костей, сухожилий, ци и крови, управляемая «И»), тогда и в неподвижности, и в движении тело будет полно силы. Трудно даже представить, насколько велика эта сила. Это происходит естественно.

Практикующий должен стремиться к этому, вы можете практиковать в повседневной жизни, если только дух сосредоточен, как во время практики Чжан Чжуан, нет хаотического движения, ци не поднимается, дух не блуждает, нет позиции Чжан Чжуан, но на самом деле вы достигнете эффекта практики Чжан Чжуан, практикующий может не осознавать этого, но его дух может быть сосредоточен на руках, вместо того чтобы быть сосредоточены в основном на пояснице и всем теле. Когда во время практики «И» движется, но тело не движется, это бесполезно. Но когда тело движется, а «И» не двигается, это тоже бесполезно. Нет другого метода, который так хорошо объединял бы ум и тело, как Чжан Чжуан. Ум движется, тело движется - сухожилия, кости, суставы, ци и кровь движутся в гармонии с этим. Итак, изучая боевое искусство, вы должны начать с Чжан Чжуан. В противном случае вы не будете тратить свое время на бесполезные вещи.

-

Чжан Чжуан делает внутреннее движение ясным, естественным, соответствующим физиологии. Так что дело в совершенном боевом искусстве, адепт наполнен силой, его дух полон, кожа мягкая и упругая, кости и сухожилия крепкие, наверняка вы не увидите затвердевшей кожи и выпирающих мышц, твердых как железо или камень.

-

Чжан Чжуан является основой для изучения боевого искусства. Одна поза может превратиться в тысячу поз, и сотни или тысячи поз могут стать одной позой. Вы должны усердно учиться и

проверять все на практике (знать теорию и практику), только тогда это станет истинной наукой боевого искусства.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЧЖАН ЧЖУАН

Чем дольше вы практикуете Чжан Чжуан, тем больше у вас появляется необычных способностей и навыков. То, что происходит в вашем теле, зависит от вашего уровня. Новичок начинает потеть только после нескольких минут стояния, еще через несколько минут начинает чувствовать движение в животе или все его тело начинает двигаться. Тот, кто практиковал в течение долгого времени, может чувствовать, как во всех частях тела рождаются какие-то легкие звуки, как будто шелковые нити движутся и касаются друг друга, кровь течет, как вода в ручье. В случае новичка ци и кровь не текут свободно, и он может чувствовать онемение в ногах и очень скоро усталость – так что он может немного отдохнуть перед продолжением практики Чжан Чжуан, таким образом избегая неудобных усилий. Эти эффекты являются результатом длительной практики. Самое важное - это регулярная практика. А время практических занятий следует увеличивать постепенно. После практики ум, тело и дыхание должны быть стабильными.

Бедра открыты, колени согнуты. В позиции промежность опущена, вы давите вниз, вытягивая бедра немного назад, как бы оборачивая что-то впереди, и в то же время бедра, как будто растягиваются вширь, колени, как бы обнимая что-то, слегка нажав внутрь, но в то же время есть идея силы, направленной наружу. Вы должны внимательно наблюдать за силами в области колен.

От колена к стопе, от стопы к колену -расширяющаяся сила. В то же время есть идея выпрямления ноги и как бы колено привязано к

стопе, поэтому выпрямление невозможно. Часть ноги выше колена как бы хочет двигаться вверх, но в то же время возникает идея присесть. Колени как будто хотели согнуться внутрь, но в то же время как будто есть сила в противоположном направлении, пытающаяся согнуть их наружу. Такие силы естественно рождаются друг от друга, зависят друг от друга, их называют „противоречивыми силами” или „спорящими силами”. Когда вы достигнете определенного уровня мастерства, все это станет легко понять. Но описать это трудно.

Поясница -это ось, центр движения конечностей, а также движения верхней и нижней части тела. Есть центральная линия, есть центр тяжести. Вы не должны сгибать поясницу, голова должна быть прямой, плечи расслаблены, бедра сидят (не должны двигаться вперед), поясница будет прямой, верхняя и нижняя части соединены.

Поза поднятых рук.

Руки подняты, чтобы растянуть сухожилия и мышцы. Они расширяются влево и вправо по направлению плеч и как бы слегка обнимают что-то впереди. Локти согнуты, запястья как будто что-то давят. Это основная поза Чжан Чжуан. Различные позы, когда сухожилия и мышцы растянуты, но нет скручивания и обертывания, являются связанными с этой позой.

Давящая вниз поза.

Ладони подняты перед телом на уровне пупка. Большие пальцы направлены к пупку, внутренние стороны ладоней обращены вниз, пальцы обеих ладоней направлены друг к другу, руки округлены и свисают вниз.

Поднимающая вверх поза.

Руки подняты на уровень солнечного сплетения. Внутренние стороны ладоней обращены вверх, пальцы обеих ладоней направлены друг к другу, руки округлены и свисают вниз. В обеих вышеуказанных позах, в случае поднятия мизинца и в случае надавливания вниз, большой палец находится примерно в 4 дюймах от тела. Расстояние между пальцами обеих ладоней составляет около 3 дюймов – они не должны подходить близко друг к другу.

Толкающая поза.

Поднимите руки. Вытянув их перед собой, направьте пальцы обеих ладоней навстречу друг другу. Внутренние стороны ладоней направлены наружу (вперед). Запястья и локти на одном уровне, форма согнута, как лук.

Поза объятия.

Вытяните обе руки перед своим телом, внутренние стороны ладоней направлены к телу, пальцы обеих ладоней направлены друг к другу, запястья и локти на одном уровне, форма как будто обнимает что-то.

Подъемная поза.

Руки висят, локти слегка согнуты, пальцы слегка согнуты, как будто что-то поднимают.

Подъем над головой.

Руки подняты над головой, локти слегка согнуты (не должны подходить слишком

близко к голове), пальцы обеих ладоней направлены навстречу друг другу, внутренности ладоней направлены вверх. Пальцы должны быть разведены и растянуты, чтобы появилось ощущение живой силы.

При этом они должны быть слегка изогнуты, как бы удерживая что-то, «тигровая пасть» (место между большим и указательным пальцами) круглая. Пальцы слегка согнуты, центр ладони вогнут.

Идея заключается в том, как если вы хотите держать что-то в своих ладонях, и одновременно вы не хотите, чтобы это упало вниз.

Будто в центре ладони была какая-то всасывающая сила, пальцы выпрямлялись и вытягивались, но как будто не могли выпрямиться, как будто были связаны какими-то мягкими нитями. Вы достигаете высокого уровня, когда такое состояние (это умелое использование „противоречивых сил”) возникает естественным образом.

КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ЦИ

Люди, занимающиеся боевыми искусствами, много говорят о культивировании Ци. Есть много мнений. Обычно мы должны говорить о терминах «И», Ци и Ли вместе или использовать термин Ци - Ли. Но если термин Ци и принципы культивирования Ци подчеркнуты, то в этом нет никакого вреда. Метод прост и естествен. Вы дышите через нос, очень мягко, беззвучно. Главное - быть спокойным и естественным. Когда мы говорим о Ци, вы должны знать, что речь идет о дыхании. Нам также нужно объяснить принцип соединения движения и дыхания, культивирования Ци через обучение боевым искусствам. Регулируя дыхание, чтобы использовать упругую силу, созданную им, таким образом, вы можете достичь наибольшего уровня мастерства в боевом искусстве. Это отличается от распространенного мнения, что большой живот является признаком овладения Ци.

Ци полная, сила сильная, это результат занятий боевым искусством.

Это связано с силой или слабостью, храбростью или трусостью. Также на этом основано движение конечностей, костей и сухожилий. Если вам не хватает Ци, вы ничего не можете использовать. Источник ци в теле безграничен.

Сила рождается из него. Если вы хотите достичь большой силы, вы должны начать с культивирования Ци.

Это не нуждается в объяснении. Культивирование Ци можно также назвать управлением Ци. Ци связана с дыханием. Мы уже объясняли, что благодаря дыханию Ци может в изобилии течь как вовне, так и вовнутрь. Это улучшает кровоток во всем теле. Таким образом, мы можем замечать изменения ци внутри и снаружи.

Почти нет формы, почти нет звука, собранного извне и наполняющего изнутри. Когда мастер занимается боевым искусством, его движения подвижны и непредсказуемы, а когда он не двигается, он торжествен, и никто не может сдвинуть его с места. Все это имеет источник в ци. Если вы не культивируете его, как вы можете достичь такого уровня? Так культивированием Ци нельзя пренебрегать.

Существует много концепций культивирования Ци. Некоторые говорят о работе с грудной клеткой, поэтому их легкие пульсируют. Другие о том, как ци опускается в низ живота, достигая там полноты. Но Ци застаивается таким образом и не проникает через все тело. Это результат непонимания культивирования Ци.

Принцип культивирования ци - это естественное дыхание. Вы не должны заставлять что то пульсировать. Вы не должны напрягать свой ум, слишком стараться, торопиться. Все это должно развиваться медленно, естественно. Поэтому вы не будете осознавать дыхание во время дыхания. Затем кровь во всем теле пульсирует, она становится согласованной с дыханием, вы развиваете настоящий навык, достигая тех состояний, о которых говорили древние.

Люди часто используют сидячие практики Чань (дзэн по-японски). Они думают, что таким образом достигают самого высокого уровня. Но на самом деле они говорят только о естественном, не

понимая, что поза, которую они используют, неестественна. Даже если это не вредно, от этого тоже мало пользы. Вы можете достичь пустого ума и спокойного дыхания, но это не тренировка целого. Ключ к культивированию Ци заключается в том, чтобы сделать Ци пронизывающим все тело, она не может быть сделана должным образом, если ци не может свободно течь через суставы. Дыхание заставляет кровь пульсировать и все клетки тела пульсируют вместе. Этот вид движения, связанный с дыханием, является основой боевого искусства. Полученное движение спонтанно, свободно, и тогда Ци рождается непрерывно, и вы можете распознать истинный вкус того, о чем я говорю.

Поры кожи открываются, все тело дышит в гармонии с дыханием через нос. Дыхание через кожу-это функция тела, и оно больше, чем дыхание через нос, но вы этого не осознаете. Поэтому, говоря о культивировании Ци, люди обычно говорят о дыхании через нос, но не так часто о дыхании через кожу. Ключ-это мягкость. Вы должны избегать форсирования, спешки, затрудненного дыхания. Работа легких усиливается и находится в гармонии с дыханием через кожу. Поэтому говорят, что дыхание через нос спокойное, дыхание через кожу ровное. Если вы заботитесь только о дыхании через нос, не зная о дыхании через кожу, будет трудно достичь высокого мастерства использования Ци и Ли, или понять культивирование Ци внутри и снаружи.

Усиление работы легких связано с опусканием плеч и опустошением грудной клетки. Заставлять и напрягать грудь - ошибка. Попробуйте, и вы поймете себя. В боевом искусстве вы должны искать ци в пустоте. Ци - это твердое вещество, которое заполняет пустоту. Во время движения он перемещается наружу. У вас всегда должно быть немного свободной энергии. Волосы на всем теле встают дыбом, как острые лезвия (когда Ци достигает крайних точек, говорят, что Ци полна), вы не видите, где сила, но она есть, вы дышите, не дыша сознательно. Таким образом, вы продолжите развивать свой навык.

Мы используем «И», а не силу, таким образом культивируя Ци и

регулируя дыхание, поток не прекращается, ум находится в гармонии с Ци. Вот как вы достигаете истинного управления и мастерства в его использовании. В культивировании Ци вы не должны принуждать использовать «И». Но когда речь заходит об использовании Шэнь – духа и «И» –намерения, акцент делается на «И». В этом нет никакого противоречия. Не заставляйте и означает, что вы не должны сосредотачиваться на движении Ци, чтобы избежать застоя и потери естественного состояния. Правильное использование «И» -это проверка, все ли идет естественно. Хотя выражения похожи, смысл их различен. В одном случае это слишком большая вовлеченность, тревожащая ци, в другом нет ничего пренебрежительного, есть естественное состояние, спокойное Ци. Вы должны это знать.

Культивирование Ци сосредоточено на спокойном дыхании, а не на поиске снаружи. Таким образом, ци не нуждается в регулировании, но регулируется. Метод следующий: глаза как бы смотрят на какой-то далекий предмет.

Дух, ум и взгляд находятся в гармонии. Когда вы двигаетесь, объект также движется. Вы можете представить, как он становится все больше и меньше, и ваши глаза следят за этим. Он находится примерно на расстоянии 10 Чжан от вас (1 Чжан-10 футов), на уровне ваших глаз. После того, как вы потренируетесь в течение некоторого времени, вы можете начать работать с идеей подтягивания его ближе или отталкивания его дальше, поднятия его вверх и двигаюсь вниз. Когда вы практикуете таким образом, Ци тренируется без специальной подготовки, культивируется без специального культивирования.

В наши дни практикующие боевые искусства часто говорят о том, что Ци проникает в дантянь или опускается в дантянь.

Вы должны знать, что поднимать ци - это ошибка, но опускать ци - это тоже ошибка. Если вы нацелены на снижение ци, это становится неестественным. Лучше следовать естественному, не сосредотачиваясь на снижении Ци. Так что перемещение Ци - плохой метод. Древние философы говорили: "если бы не

культивирование Ци, как бы она наполняла тело?” Это отличается от того, что в наши дни практикующие боевые искусства говорят только о Ци. Так что если мы, говоря о способе культивирования, когда вы достигнете состояния естественного, Ци наполнит и войдет во все тело. Только в нижней части живота есть разница между расслабленным кругом и твердым кругом, которая связана с выбросом энергии.

Расслабленный круг: когда Ци спокойна, проникая во все тело, все является единым целым, это нормальное состояние.

Твердый круг: когда Ци начинает двигаться, грудь широкая, нижняя часть живота твердая. Это происходит в момент выброса силы. Верхняя часть головы как бы поддерживает что-то, ноги давят на землю, ладони вытягиваются, поясница как бы садится, Ци концентрируется в нижней части живота, чтобы поддержать силу, это измененное состояние.

Сущность «И»

Сущность боевого искусства лучше всего объясняется использованием духа и энергии тела. Когда конечности двигаются, тело растягивается и сжимается, кровь течет свободно, здоровье улучшается и тело становится сильнее – это связано с аспектом энергии тела. А что касается источника движения тела, то он относится к аспекту духа, ума. Движение тела направляется «И» - умом, намерением. «И» управляет всем. Термин «И»-это общее описание всех аспектов психических процессов. Туда, куда направлен «И», следует Дух. Это основа для всего тела движение и выброса силы, которая естественным образом выражается вне тела. Вы можете видеть, что источник движения находится в «И», «И» объединяет все движения. Знание, наблюдение, реакция, движение и неподвижность являются основой друг для друга. Все это имеет источник в «И». Чтобы стать искусным, вам нужно понять, как

рождаются противоположные силы, и в чем смысл ментального руководства. Чтобы использовать ум, энергию, силу вне вашего тела, вам нужно некоторое пространство, вам нужно заботиться о равновесии и единстве. Не работая в этом пространстве, вы не добьетесь невероятных результатов и навыков. Поэтому в тренировке боевого искусства вам нужно использовать пространство вне вашего тела, чтобы достичь полного мастерства. Вы практикуете, как будто плаваете в воздухе, осознание выходит за пределы вашего тела, но есть равновесие, тело находится в естественном состоянии. Говорят, что занимаясь боевым искусством, нужно практиковать осознанно. Когда ум отделен от вашего тела, это неразумно, но если он слишком сильно концентрируется на вашем теле, это еще хуже.

Когда вы практикуете боевое искусство, дух должен быть в гармонии с энергией. Культивирование и обучение должны стать одним целым. Только тогда это будет настоящее боевое искусство. Чтобы достичь этого, вам нужно практиковать сознательно. Говоря об этом, мы должны упомянуть типичную проблему – быть слишком нетерпеливым, чтобы достичь цели. В таком случае появляется чрезмерное усилие в вашем уме и теле, поток крови становится нарушенным, и истинная сила не может быть выражена. Если вы стараетесь с большим усилием и в спешке, вы не достигнете цели. Итак первое важное дело - это отказ от применения силы. Этот метод практикуется сознательно. Ум проверяет состояние вашего тела – если вы чувствуете, что прилагаете слишком много усилий, вам следует вернуться в это состояние до начала действия. Когда вы начинаете движение, постарайтесь почувствовать, что происходит, и внести соответствующие изменения. Если вы будете практиковать так дольше, вы вернетесь к естественному состоянию, во всем вашем теле будет ощущение комфорта, как будто вы не применяли никакой силы. Но тогда будет сила во всем вашем теле, и она будет выражена вовне. Практикующие должны это понимать. Принцип заключается в том, что ум предшествует движению.

Древние выражали это различными способами.

Вы должны знать, что сила рождается с движением. В основе лежат противоположные силы, и главное - это использование энергии движения. Из покоя рождается движение, и движение снова превращается в покой. Рождается энергия. Когда вы используете это, это будет движение, которое следует за умом, сила будет повсюду. Это практика сознательная, без лишних усилий. Это описывается так: «когда руки реагируют, руководствуясь умом, вы достигнете цели». Если вы хотите применить силу слева, то сначала ваш ум должен быть направлен вправо, если вы хотите применить силу справа, сначала позаботьтесь о левом. Если сила должна быть направлена вверх, то сначала должно быть погружение, если вниз, то подъем должен предшествовать ей. Вы не должны думать только об одном направлении. Старый трактат гласит: «Используй силу, как шелкопряд, создающий нить». Также: "сила, как при использовании несущего шеста", "шаги, как движение червя Хуай". Возьмите полноту из пустоты, используйте энергию движения, пусть изменения будут объединены. Сначала следом, потом наоборот. Это и есть объяснение использования энергии. Следующие и противоположные силы основаны друг на друге и используются одновременно.

Когда вы изучаете боевое искусство, вы должны понимать приходящую энергию и уходящую энергию. Эти понятия приходящей и уходящей энергии имеют глубокий смысл. Сознательная практика связана с этим приходом и уходом. Если вы все время используете силу, это неправильно («И» находится перед движением, даже если движение остановлено, «И» все еще там. Это инструкция для начинающих. Вам нужно научиться этому, испытать это, использовать это).

Вам нужно овладеть искусством до такого уровня, чтобы вы могли действовать спонтанно. Ум не приходит извне вовнутрь, но изнутри выражается вовне. Вы должны осознавать внешнее, но вы также должны осознавать и свое тело. Практикующие должны хорошо это понимать.

Когда вы изучаете боевое искусство, вы должны изучить принципы, использование ума и формы. Когда ум наблюдает пространство вокруг вашего тела, он должен достичь того же уровня, что и при наблюдении за вашим собственным телом. Если вы сосредоточитесь только на изучении внешней формы, не зная принципов и способов использования осознанности, ваш ум будет слишком обременен, и ваши мысли будут в хаосе.

Это не только не принесет пользы, но может нанести вред вашему телу и уму.

Полнота «И», а не сходство форм. Когда «И» будет полным, будет единство и эффективность в движении. Не думая о единстве, единство появится само собой. Когда вы практикуете боевое искусство, вы должны часто думать: "почему такое движение?", "какова цель этого движения?". Если вы будете усердно практиковать, вы достигнете цели.

В боевом искусстве практикуется сознательное напряжение. Те, кто достигает этого, могут достичь самых высоких уровней. Вам нужно овладеть способностью практиковать сознательно. Если вы не научитесь этому, как вы сможете это использовать? Что значит овладеть способностью практиковать сознательно? Я уже говорил об этом раньше, поэтому не буду повторять здесь. Вы должны искать это в изменениях между спокойствием и движением. Если движение должно произойти, вы должны спросить: „почему такое движение?“ Вам нужно спросить, соответствует ли движение требованиям, какова функция сгибания и разгибания, выпрямление, положение плоскостей, где точка приложения силы? Самое главное-уместно ли это движение в данный момент, в данной ситуации? Особенно нужно проверить, находится ли после завершения движения тело еще в состоянии комфорта, точно так же, как и в неподвижности.

Если вы практикуете подобным образом, вы достигнете способности практиковать сознательно. До тех пор, пока вы не достигнете уровня, когда осознанность повсюду, когда вы

чувствуете комфорт в своем теле в покое и движении. Те, кто не практикует сознательно, не достигнут этого. Ум контролирует тело, тело подчинено. Это должно происходить естественно, спонтанно. Только когда сознательная практика не основана на попытках с усилием, вы сможете достичь тонких уровней. Те, кто думает о практике сознательно, не способны практиковать сознательно. Так что если вы думаете о нем, это неправильное использование ума. Практикующий сначала познает путь или практикует сознательно, достигая этой способности, а затем поддерживает ее. Наконец, есть поддержание без сознательной попытки поддерживать. Только тогда мы сможем говорить об истинном понимании сознательной практики и поддержании осознанности на практике. Когда есть только попытка, это фальшивая сознательная практика. Только когда сознательная практика достигает уровня бессознательного, начинает происходить невероятное.

Древние философы говорили: "берегите единство духа". Это описание состояния после достижения способности практиковать сознательно. Если вы не достигнете этой стадии, то не будет и речи о естественности. Движение тела и осознанность будут пренебрегать друг другом. Вам нужно достичь того уровня, когда ничем не пренебрегают, когда нет никаких вредных попыток.

Говоря о сознательной практике, некоторые люди могут неправильно понять это, думая, что речь идет о каком-то желании. Поэтому вы должны знать, что ошибка слишком усердных попыток является результатом желания. Вам нужно успокоиться, достичь состояния без желания, чтобы вы не пытались слишком сильно.

„Нет мыслей, нет желаний " - это выражает глубокий смысл.

Поэтому вам нужно избавиться от желаний, Если вы хотите достичь уровня невероятных способностей. Когда вы регулируете дыхание, ум становится спокойным, дух становится ясным, ум становится стабильным. Когда ум стабилен, в движении присутствует энергия, есть ощущение, как будто находишься в покое. Тогда в движении ваше сердце не скачет галопом, вы не думаете о слишком многих вещах, дух не блуждает в

заблуждении, нет бессмысленного движения.

Когда вы начнете практиковать сознательно, в конце концов вы достигнете большого мастерства.

ШИ ЛИ – ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛЫ

После того, как вы освоите упражнения Чжан Чжуан, вы должны начать учиться, как использовать силу. Основой является исследование силы -Ши Ли. Через Шили вы узнаете силу, которая рождается сама по себе. Если вы знаете ее, вы можете эффективно использовать ее. Вот почему исследование силы является очень важным элементом в изучении боевого искусства.

Во-первых, вы должны убедиться, что все ваше тело работает равномерно, с некоторым порядком, координацией, что все суставы могут иметь некоторую свободу движения, что все кости создают структуру поддерживающих сил, что сухожилия и кости могут сжиматься и растягиваться комфортно. Таким образом, силы может быть естественно выпущена. Медленное движение лучше, чем быстрое, но самое главное, что «И» не должен быть сломлен, что ловкость не должна быть потеряна, что любое движение в любом месте должно сопровождаться движением всего тела. Нет ничего, что не двигалось бы, но в то же время движение подобно неподвижности. Когда вы достигаете этой стадии, сила всего тела объединяется, существует баланс между движением и неподвижностью, вы становитесь искусными в исследовании силы. Даже слаженная работа всего тела, свобода движений суставов, костей, создающих структуру опорных сил, сухожилия и кости, сжимающиеся и растягивающиеся комфортно, все это объединено идеей единства тела, все эти аспекты не могут быть разделены. Если вы начнете с практического переживания, вы сможете развить способность основывать движение на едином «И», так что все ваше тело будет двигаться естественно, без блокировок. На более высокой ступени нет никакой идеи практиковать Шили вообще,

тело просто движется медленно, и в то же время вы отдыхаете, «И» ведет все, нервная система поддерживает движение всего тела. Малое движение лучше большого движения, медленное движение лучше быстрого движения, чем тоньше движение, тем полнее дух. Когда вы достигнете стадии движения в неподвижности, это будет движение, которое постоянно рождается и никогда не прекращается. Ум наблюдает и замечает все, сила едина, все упорядоченно, ничто не упущено. Тогда сила объединяется, она находится между движением и покоем, поскольку нет слепого движения, неправильные силы не появятся. Когда сила объединена через центр, нет никакого слепого движения, все движения уместны. Это принцип неподвижности как основы и движения для использования. Когда нет ощущения силы (усилия), есть сила хуньюань.

Когда вы практикуете Ши ли, вы должны исследовать все в медленном движении, иначе вы будете вы не сможете полностью ощутить эту силу, и вы не сможете научиться ее использовать. Если вы торопитесь, то ненужные усилия появятся сами собой. Когда появляется такое усилие, нет никакой естественности, сила хуньюань не может быть использована. При использовании силы возможны различные изменения -Инь и Ян, пустота и полнота, Открытие и закрытие, следование и противоположность – все они являются основой друг для друга, все естественно и все течет без остановки. Изменения разнообразны, вы используете руки, плечи, локти, бедра, суставы, кости и сухожилия, и во всем теле происходит растяжение и сжатие, ци и кровь пульсируют, появляются края силы во всех плоскостях, все эти аспекты влияют друг на друга и связаны с центром. Такие силы основаны друг на друге. Мы говорим о спорящих силах или противоречивых силах, силах, которые влияют друг на друга, это сила хуньюань. Во всем теле есть силы во всех направлениях, эти силы связаны и зависят друг от друга. Сначала вы начинаете с поиска двух

противоположных сил. Когда ваша рука движется вперед, должно быть также обратное действие, когда есть подъем вверх, должно быть нажатие вниз, расширение наружу должно сопровождаться объятием внутрь – все есть начиная с одного центра, все взаимосвязано. Овладев двумя противоположными силами, вы можете начать искать их во всех частях тела и на всех планах. Все эти силы должны быть в гармонии, они должны быть частью единства хуньюань, связаны с одним центром, в теле не должно быть никаких недостатков. Когда вы овладеваете этими "спорящими силами", все становится действительно связанным, вы можете назвать это истинным овладением центром, истинным овладением силой.

Сила не должна быть односторонней. Если вы пренебрегаете этим принципом, вы потеряете возможности, которые возникают при использовании разнонаправленной силы, вы потеряете основу для взаимозависимого использования разделения и соединения, пустого и твердого. Когда человек двигается, все тело движется. Это должно происходить между сознательным и бессознательным. Только тогда у вас будет шанс достичь самого высокого уровня. Когда вы начинаете изучать Ши ли, вы можете использовать немного силы в области от запястья до кончиков пальцев. Таким образом, это будет легко освоить основы. Вы не должны ничем пренебрегать, но и не должны слишком стараться. Тогда все будет правильно, наступит состояние полного единства и соединения всего, и вы сможете начать овладевать навыками, которые находятся за пределами формы, за пределами тела, за пределами боевого искусства. Все это результат испытания силы Ши Ли. Если вы достигнете этого через тестирование, мы могли бы поговорить о вступлении на путь боевого искусства. Использование "спорящих сил" должно быть естественным. Это и есть истинный секрет боевого искусства. Я раскрываю его здесь. Слишком много слов нужно, чтобы объяснить это, но на самом деле метод прост. Но овладение им зависит от практикующего, от его собственной практики переживания.

ФА ЛИ - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ

Только после того, как вы овладеете силой, вы сможете говорить о ее использовании. Сила движется внутри тела, подвижна вне тела, польза основана на духе. Неподвижность-основа движения, Движение-результат неподвижности. В процессе обучения мы фокусируемся на неподвижности, но на самом деле это поиск движения. Когда ци и сила полны, движение не оставляет следов. Тот, кто овладел тишиной, способен двигаться. Покой - это начало неограниченных изменений. Мы уже говорили о Чжан чжуане. Движение тела и конечностей должно быть основано на использовании «И», поэтому все связано единой Ци.

В использовании, самое главное - живот. Когда мы говорим о преобразовании тела, оно имеет такой смысл. Когда руки выдают силу, используется сила всего тела, я не просто выбрасываю руки и оттягиваю их назад, но основываюсь на движении поясницы и вращении. Поэтому, когда руки двигаются вперед и назад, это не просто локальное движение. Вы должны остерегаться "пустых" движений руками. При использовании возможны различные изменения -вы можете использовать кулак, раскрытую ладонь или пальцы, но руки не должны двигаться слишком высоко или слишком низко. Сказано: не выше бровей, не ниже пупка, не шире плеч. Если речь идет о шагах, то нужно знать, что длинные шаги и позиции не являются гибкими, поэтому, когда одна нога движется вперед, другая должна быть подтянута. Пустота и наполненность в обеих ногах зависят друг от друга. Передняя нога обычно пуста, задняя -полна. Пустое означает подвижное, полное означает устойчивое, как гора. Хотя мы говорим о переднем и заднем, пустом и полном, сила одна. Область между пупком и плечами -

место необычных изменений, она также содержит центральную нервную систему, которая достигает рук и ног, создавая линию нервов, которую мы называем центральной линией. Если вы будете охранять эту линию, то избежите потерь. Что касается руки, то независимо от того, используете ли вы кулак, ладонь или пальцы, вы не должны делать ее слишком напряженной. Только когда нет чрезмерных усилий, сила может свободно передаваться конечностям. Среди требований боевого искусства есть разговор о шагах легких, как у кошки – это имеет глубокий смысл. Если появляется чрезмерное усилие в ногах, шаги не будут проворными, это может повредить нервной системе и вызвать заболевания головного мозга, потому что раздражение окончаний нервов вызывает реакцию в центральной нервной системе.

Практикуя боевое искусство, вы должны овладеть Шэн – крик и Ши – сила. Во-первых, мы не будем говорить о Шэн, только о Ши. Когда мы используем силу, мы говорим о власти или силе. Сила рождается в использовании, рождается из Ци, направляется и, выражается вовне в изменениях между движением и неподвижностью. Хотя существуют различные Ши, они исходят из одной Ци.

Есть внутренние и внешние связи. Между Синь (сердцем) и «И» (намерением), «И» и ци, ци и Ли (силой) – это внутренние связи. Между ладонями и ступнями, локтями и коленями, плечами и бедрами – это внешние соединения. А также между костями и сухожилиями, кожей и мышцами, легкими и селезенкой, печенью и почками – внутренние связи. Между головой и руками, руками и туловищем, туловищем и ногами – внешние связи. Но это не самые высокие требования боевого искусства. Истинная гармония – это когда все едино-Ли, Ци, Шэнь, Шэн, Ши, Соединенные одним «И». Если вы ищете его только в форме, то не будет истинной гармонии.

Сказано: Ицюань основан на поиске принципов жизни в форме креста. Это истинная мудрость. Крест объясняет использование "соединенных сил", использование центра окружности.

Возможности использования центра круга безграничны. Что такое центр? Что такое круг? Круг-это круг, в середине которого находится его центр. Когда есть круг, есть и центр. Сила круга соединяется в центре, и таким образом создается множество крестов. В человеческом теле верхние конечности имеют ладони, запястья, локти, плечи, нижние конечности имеют ступни, лодыжки, колени и бедра. Каждая часть тела имеет некоторый круг и центр, которые нужно соединить в одно целое. В бою вам нужно контролировать центр и круг противника, не позволяя ему контролировать ваш центр и круг. Центр принадлежит покою, круг - движению. Тот, кто может овладеть покоем, овладеет движением и сможет правильно реагировать в нужный момент. Как овладеть центром и кругом? Вы должны стараться овладеть кругом через центр и овладеть центром через круг. Когда оба едины, вы можете говорить, что овладели центром и кругом. Метод, ведущий к этой цели - Чжан Чжуан.

Когда речь заходит о соприкосновении ваших и противоборствующих сил, выясняется, у кого навык выше. Когда появляется контакт, появляется сила в точке. Это сила всего тела, передаваемая к точке соприкосновения. Оба противника стремятся в центр, и умение основано на ротации. Когда появляется сила противника, я совершаю вращение таким образом, что его сила исчезает. Это вращение рук, запястий, поясницы, рук, головы. Все тело движется, вращается, вы чувствуете противоположности расслабления и напряжения. Иногда сила принимает какую-то форму, а иногда скрыта. Когда одна часть тело движется, все тело взаимодействует, все части реагируют. Когда все части реагируют, это всегда связано с силой в точке соприкосновения и имеет источник в силе толчка ноги о землю.

Иногда кажется, что не все части реагируют, но оказывается, что они движутся вместе. Иногда не видно никаких изменений в форме, но внутри есть очень тонкое мастерство. Обычно люди говорят о ударе кулаком, локтем, но нас не интересует видимое применение силы, мы избегаем локальных действий.

Сила должна расширяться изнутри наружу, но сначала должна быть притянута к центру, тогда вы сможете выпустить ее наружу. Так что "когда дело доходит до борьбы, только если вы не проявляете силу прямолинейно, по отношению к противнику вы можете среагировать в нужный момент, в зависимости от ситуации".

Поэтому, если мы говорим о применении силы, то акцент должен быть сделан на внимании, осознанности, а не на усилении. И вы не должны думать о противнике. Когда вы думаете о противнике, вам будет трудно избежать блокировки ваших собственных сил. Ваш ментальный настрой должен быть таким, как если бы вокруг вас никого не было – тогда противник не сможет перехватить вашу силу, а вы сможете развить такую большую силу, что он не сможет сопротивляться. Таким образом, вы овладеете необычным навыком использования силы.

В зависимости от способа использования силы, мы можем говорить о трех видах сил, которые можно описать как "пустой центр", "полный центр" или "нейтральный центр". В зависимости от действий противника мы приспосабливаемся к его использованию силы, форма меняется бесчисленными способами, тело движется невероятно гибким способом. Использование прочности основано на изменениях между твердым и мягким, прямым и круглым, используя диагональные плоскости и спиральное движение, накапливаясь, используя упругую прочность и удивительную жесткость.

Хотя там может быть много изменений, все основано на адаптации к различным ситуациям с помощью круга и центра

Эти силы можно разделить вот так:

-

твердая, прямая сила, как удар молотка по гвоздю, волосы на всем теле как будто встают дыбом, эта сила остра, хорошо видна снаружи

-

мягкая, короткая сила, подвижна, упруга, волосы на теле как бы

шевелиются, сила скрыта внутри

•

диагональная сила, означает прямую атаку под некоторым углом, это большое умение, им легко пользоваться во время атаки

•

спиральная сила, руки вращаются во время атаки, сила может быть мягкой или жесткой, вы используете открытия, легко получая силу таким образом, эта сила может вытягивать внутрь, выбрасывать, скручивать, заворачивать

•

накопленная сила, направленная внутрь, еще не выпущенная наружу, твердая снаружи, но мягкая внутри, вы получаете движение с неподвижностью и изменением, оно может создать прямую силу, но также “прилипающую” силу и вытягивающую силу. Преимущество заключается в том, что вы можете охранять центр тонким и гибким способом, легко вносить изменения, поэтому он описывается как “пустой центр”,

•

пружинящая сила, также называемая выпрямляющей силой, подобна силе сжатой пружины, которая имеет тенденцию выпрямляться назад, эта сила рождается из вибрации, мягкая снаружи и твердая внутри, как железо, обернутое ватой, она используется в пассивном противодействии, ее описывают как “полный центр”,

•

Шокирующая сила, выраженная в конечностях, но главное движение - в пояснице, как у змеи, так и у человека.

Словно дракон, жесткость и мягкость дополняют друг друга, инь и ян, пустой и полный основаны друг на друге, вы обнаруживаете ошибки противника, в тесном контакте используя вращение, обертывание, скручивание, это происходит чрезвычайно быстро, это описывается как “нейтрализующий центр”.

Боевая наука связана с “Книгой перемен”(И-цзин). Использование

силы основано на триграммах Цянь (Ян - небо) и Кун (инь - земля). Цянь -это одна сила, кун-другая, но на самом деле они едины. Круглое происходит от Цянь, квадратное - от кун. Кун в Цянь. Так квадрат окружен кругом. Когда вы будете знать квадрат и круг, вы сможете производить бесчисленные изменения.

В движении есть разделение, в неподвижности есть связь. Инь и Ян пронизывают друг друга, движение происходит между Цянь и Кун. Те, кто обсуждает боевое искусство, обычно говорят, что какая-то техника рождается из какой-то другой техники или что какая-то техника побеждается какой-то другой техникой. Может показаться, что это имеет смысл, но она основана на использовании фиксированных методов. Во время боя, когда происходит контакт между руками противников, как можно использовать фиксированные приемы? Если вы замечаете, какую технику использует ваш противник, затем принимаете решение, какую технику использовать против него, а затем вы действительно используете ее, трудно поверить, что вы будете успешны, тем более что движение противника может измениться после того, как он начнет свою атаку.

Как вы можете думать об использовании какой-то фиксированной техники против техники противника? Это обман людей. И когда вы можете развить противоречивые силы, если вы можете охранять центр, вы можете контролировать противника естественно, спонтанно. Те, кто говорит о выборе техники в зависимости от того, какую технику использует противник, понятия не имеют о боевом искусстве.

Умение применять силу основано на единстве силы и на непрерывных непредсказуемых изменениях. Как будто вы хотите сделать движение, но вы останавливаете его, инь и Ян, мягкое и твердое, нет ясно видимого направления в форме. Поэтому, когда вы изучаете боевое искусство, вы не должны искать чудес, но вы должны сосредоточиться на сознании, использующем намерение. Ум безграничен, вы можете использовать его, и он не будет исчерпан. Начинающие должны знать, что если вы используете

усилие, то сила теряет центр, но когда усилия нет, сила наполняется сама собой.

Сила всего тела должна быть единой и однородной -хуньюань.

Сила Хуньюань – это сложное единство противодействующих сил.

Есть разница между движением и неподвижностью. В безмолвии сила пронизывает все, это и есть безмолвие. В движении должны быть противодействующие силы во всех суставах, во всех частях тела, во всех направлениях. Сила пронизывает все, это движение.

Силу неподвижности и движения, в зависимости от способа ее использования, можно разделить на пять видов: металл, дерево, вода, огонь и земля, но на самом деле это только один вид противоречивой силы.

1. Прочность металла: сухожилия и кости прочны, тверды, есть идея металла, камня, земли. Сила пустого центра меняется на силу полного центра, она позволяет жестко атаковать, имеет характер металла, поэтому ее называют силой металла. Говорят, что кожа и мышцы мягкие, но сухожилия и кости похожи на сталь.

2. Прочность дерева: есть части прямые и части, которые согнуты во всем теле, как дерево, прочность полна и содержит движение, имеет характер дерева, поэтому она называется прочностью древесины.

3. Сила воды: тело движется, как божественный дракон, плывущий по небу, как змея. Плавая в воде, нет фиксированной формы, есть подвижность и изменения, как текущая вода, это сила пустого центра, имеет характер воды, поэтому она называется силой воды

4. Сила огня: руки атакуют, как взрывающаяся бомба, тело как в огне, невероятная свирепость, сила меняется от пустого центра к полному центру и обратно к пустому центру, движения необычайно быстры, эта сила имеет характер огня, поэтому она называется силой огня

5. Сила земли: полна, тверда, в уме есть идея тяжелой горы, есть лезвия спрятанные повсюду, это прочность нейтрализация центра, внутри содержат пустое и полное, оно имеет характер Земли, поэтому оно вызвано прочностью земли.

В движении, как текущая вода, в неподвижности, как будто вода перестала двигаться, тело, как дракон, энергия, как длинная радуга. Если вы овладеете искусным использованием, движение и неподвижность естественным образом станут основой друг для друга. А что касается силы всего тела, центра, - все находится в гармонии с небом и землей – когда тело движется, оно подобно эху неба и земли – это использование принципов физики. Существует также поддержка работы ума. Это трудно понять без глубокого переживания. Изменения в движении неисчислимы: инь и ян, пустота и полнота, открытие и закрытие, твердое и мягкое, горизонтальное и вертикальное. В Инь есть Ян, в ян есть Инь, Инь и Ян превращаются друг в друга. Движение - это основа покоя, из покоя рождается движение. Полный –это использование пустого, пустой основан на полном. Есть невероятные возможности в изменениях между пустым и полным. Как закрыть, не открывая? Как открыть, не закрывая? Открытие и закрытие-это спектр. Твердое должно содержаться в мягком, мягкое может преодолеть твердое, мягкое и твердое встречаются как муж и жена. Горизонталь не может быть отделена от вертикали, вертикаль не может быть отделена от горизонтали. Горизонталь и вертикаль помогают друг другу. Есть также длинный и короткий, опускающийся и поднимающийся, мягкий слева и твердый справа, или последний участок тела может быть твердым, но средний участок мягким, или иногда мягким, иногда твердым, или наполовину мягким, наполовину твердым. Мягкое отступает, твердое продвигается, левое твердое, правое мягкое, или сначала мягкое, а потом твердое. Когда вы встречаете полноту, вы

реагируете жесткостью, но сначала появляется мягкость. То, что слишком тяжело, может легко сломаться. То, что слишком мягко, не может твердо продвигаться вперед.

Использование мягкого и жесткого взаимозависимо, меняется в зависимости от ситуации, все есть совместная работа, появляются неожиданные изменения, как будто вы хотите двигаться, и в то же время, как если бы вы хотели остановиться, в изменениях нет видимой формы, и в уме есть пустота.

Навык использования основан на принципе “не теряя центра, центральная линия не должна быть нарушена”.

Небо рождает десять тысяч вещей, каждая из которых имеет свои особенности и возможности. В военном искусстве мы используем какие-то идеи, образы каких-то явлений, используя изменения, которые в них происходят, создавая гармонию между формой и свойствами тела. Когда вы практикуете, вы должны позаботиться о том, чтобы связать движение с соответствующей ментальной установкой – тогда вы сможете овладеть энергией изменений между движением и неподвижностью. Овладение энергией означает овладение силой, на этом основано умелое использование. Например, если речь идет о форме движения чанцюаня (длинный кулак), смысл явлений давно утрачен. Говорят, что тренировка формы - это ложный путь, тренировка духа - это истинный путь. Если практикующий найдет правильный метод, он сможет овладеть этим (готовность дракона, насторожившегося тигра, ястреба выслеживающего свою добычу, подвижность обезьяны, кошачьи шаги, скачущей лошади, словно петух на одной ноге, тело как у змеи).

Человеческое тело движется в окружающем его воздухе. Когда тело поворачивается влево, это как если бы воздух вращался вправо. Восприятие этой силы должно находиться в гармонии с силой тела.

Говорят, что сила рождается в теле и что снаружи тоже есть сила. Вращается и извивается, как паутина в воздухе. Движение легкое, как Полет дракона, без заметных фиксированных узоров. Когда ум

объединен, сила может быть большой. Секрет в том, как сделать так, чтобы сила рождалась из пустоты, из пустого ума. Вы должны практиковаться так, как если бы вы боролись с воздухом вокруг вас, но в то же время, как если бы ваше тело и воздух вокруг вас были одним целым. Это все равно что плавать в воде. Тот кто хорошо плавает, забывает о воде. Когда вы не думаете о воде во время плавания, тогда ваш дух может быть полон, и вы можете плавать очень хорошо.

НАВЫК ВЕДЕНИЯ БОЯ

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. 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. Весь дух, вся энергия, вся сила – это путь поиска центра, использования центра.

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. Атакуя, стараясь не упустить 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 нужном 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 жизненноважные органы, нужно стараться не навредить вашему партнеру по тренировкам. Это чрезвычайно важно

РЕАГИРОВАНИЕ НА ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВНИКА

Сколько бы мы ни говорили о борьбе, она основана на принципе: контролировать противника, при этом ны быть подконтрольным ему. Вы должны быть бдительны перед лицом противника. Как этого достичь?

Необходимо внимание. В наши дни, когда люди говорят об этом, они думают о том, как реагировать на действия противника, не понимая, что речь идет о сохранении равновесия (центра). Ум и тело должны соблюдать принцип равновесия, это должно поддерживаться, пока руки двигаются, делаются шаги, поясница поворачивается.

Когда есть стабильность, как будто нет никакого движения. Выброс силы начинается с центра, когда все сбалансировано, когда все связано. Когда вы станете искусными, это будет естественно.

Когда есть осознание всех сторон, гибкость появляется естественно, нет необходимости обсуждать это. Если вы бдительны только к чему-то, это только часть этого навыка.

Обращать внимание на что то одно -это ошибка. Мастера говорят, что когда вы видите противника, вы можете сделать движение рукой, когда у вас есть противник в вашем уме, вы можете сделать шаг. Это способность быть бдительным. Тогда любое движение будет иметь причину, не будет небрежного движения.

Реагируя на действия противника, вы должны понимать противника и понимать себя, следуя энергии противника, используя его силу. Использование его силы означает перенаправление ее и использование ее против него, это так называемое перенаправление тысячи фунтов одним пальцем. Вы должны быстро реагировать на сложившуюся ситуацию. Вы должны уметь переходить от наступления к отступлению, вы не должны просто атаковать поспешно. Вход и выход, наблюдение за

ситуацией, наблюдение за противником, разделение его сил и использование их, а также отступление как подготовка к наступлению. Это путь к тому, чтобы стать непобедимым.

Применение силы должно быть по ситуации. Вы начинаете позже, но приходите раньше. Ваше действие не должно быть начато слишком рано, но и не должно быть сделано слишком поздно. И независимо от того, атакует ли противник ладонью или кулаком, вы должны наблюдать за всем его телом и использовать нужный момент. Вы не должны прилагать усилия к своему действию, вы должны реагировать на его движение спокойно и тонко.

Реагирование в нужный момент,

в соответствии с ситуацией, основано на использовании «И» - ума. «И» воспринимает, «И» реагирует, тогда нет никакой неуклюжести, но есть возможность изменчивого использования силы. Тот, кто способен распознать возможность и использовать ее, обладает необычным мастерством.

Если вы почувствуете страх, вы будете подавлены. Если перед противником вы будете вести себя как трус, вы проиграете.

Практикующие боевые искусства хотят стать опытными, но когда дело доходит до борьбы, их ноги становятся мягкими, а тело начинает дрожать, они больше не уверены в своих навыках и не могут ими воспользоваться. Недостаток смелости ведет к потере навыка. Но если ваше мастерство действительно прочно и вы уверены в нем, то вы будете сохранять мужество во время боя. В бою мы используем голос, чтобы воздействовать на разум противника и создать свою собственную силу. Это должно произойти в нужный момент, без усилий, не нарушая силы, которая используется. В результате ваш противник может испугаться и впасть в панику. Древние называли это «ударом со звуком». Но если вы сделаете это до того, как начнете сражаться, это будет результатом вашего страха и симптомом вашей слабости. Вы должны избегать этого, так как это может привести к поражению. Во время боя вы должны быть бдительны и уверены в себе. У вас должны быть такие идеи: голова хочет ударить, руки хотят ударить,

тело хочет раздавить, руки хотят пройти над противником, ноги хотят растоптать его, дух хочет сокрушить его, энергия хочет атаковать его. Вы должны быть готовы выдать силу в нужный момент, будучи уверенными, что именно вы решаете о результате, что вы победите, без сомнения. Говорят: нельзя думать во время боя, тот, кто думает, не способен сделать даже маленький шаг в разумном направлении. В ваших движениях не должно быть видимой формы. Если вы выставляете форму, вы не выиграете. Вы должны быть подобны тигру, дракону, и ваше движение не должно иметь очевидной формы, вы должны двигаться в соответствии с ситуацией, даже если сила сломлена, намерение не должно быть сломлено, и даже когда намерение сломлено, дух все равно должен быть непоколебим. Когда дух полон, тело в безопасности, как же тогда не победить! Если вы понимаете возможность, вы можете контролировать противника, вы не потеряете возможность, вы заметите преимущества и недостатки вашего противника. Все это между сознательным и бессознательным. Когда вы не двигаетесь, вы готовы двигаться. Когда вы двигаетесь, внутри вас тишина. Отступление становится наступлением, наступление переходит в отступление, отступление прямо, переходит в наступление сбоку, наступление под некоторым углом, но бьете по прямой, мягкое движение и внезапный удар, жесткое движение переходит в мягкий круг, внутри как будто сжимаются кости, а сила, выпущенная наружу, собирается, выбрасывается. При выбросе сила достигает костей и костного мозга. Осознание охватывает область в нескольких футах от тела, тело противника находится как бы внутри сети вашего осознания, как он может убежать? Подумайте об этом.

В чем причина, если тот, кто не практиковал боевое искусство, выигрывает, а тот, кто практиковал боевое искусство, проигрывает? Потому что тот, кто практиковал, не может использовать свое умение в зависимости от ситуации. В бою вы должны действовать без колебаний и быть безжалостными (вы должны быть спокойны, но в то же время безжалостны, и ваши движения должны быть

точными). Ли Гуан пустил стрелу в камень, когда подумал, что это тигр. Победа или поражение решаются за долю секунды, и в течение этой доли секунды могут произойти различные и сложные изменения.

Вам нужно глубокое понимание и большая техническая мощь. Но если есть понимание и сила, но недостаточно опыта, этого будет недостаточно. Если у вас есть опыт, но вы не способны реагировать в соответствии с неожиданными изменениями, это означает, что дух не полон, поэтому этого тоже недостаточно. Поэтому нельзя оценивать уровень искусства только на основании одной победы или поражения.

При реагировании на действия противника наиболее важным является “защита центра, использование центра”. Ум и тело должны быть едины. Руки, локти, плечи, запястья и все суставы – как будто повсюду были острые лезвия. Голова, копчик и ступня в одну линию. Повсюду, во всех направлениях, спереди - сзади, слева - справа, вверх-вниз, существуют противоположные силы, треугольники и спирали. Все тело едино, и вы не теряете центр. Вы можете неожиданно получить контроль над центром противника, получив победу одним движением. Это объединение костей, мышц, силы, энергии всего тела. Когда вы достигнете этого, вы, естественно, готовы к бесчисленным переменам. Все время происходят изменения, движение рождается и меняется. Это единое целое, которое не может быть побеждено. Важно, чтобы ваши действия были правильными, независимо от того, что сделает противник.

НЕБОЛЬШИЕ КОНЦЕПЦИИ

1. Пропаганда науки о боевых искусствах, противопоставление формам обучения принципов и методов

2. Эффективное использование боевого искусства основано на использовании целого, на культивировании энергии, на объединении сердца и воли

3. Искусство кулака и искусство меча различны, но основа одна и та же. Когда вы практикуетесь, вы должны обладать единой силой всего тела. С другой стороны, тело можно разделить на части, но все должно работать вместе. Вообще говоря, верхние конечности растягиваются и атакуют, центр тела поворачивается, используется сила нижних конечностей и всего тела. Что касается различных способов использования, то их сложно описать, необходима демонстрация

4. Те, кто практикует боевое искусство, должны избавиться от сектантских взглядов и изучать истинную сущность искусства вместе, делая теории ясными, таким образом, китайское боевое искусство выживет, и будет развиваться. Моя задача - честно говорить об этом и не сходить с этого пути, не пытаться убедить людей, что я непобедим.