

YIQUAN

MISTRZA YAO CHENGGUANG



ZONGXUN WUGUAN

宗勳武館

AKADEMIA YIQUAN

意拳學院

XIE YONGGUANG

YIQUAN

MISTRZA YAO CHENGGUANG

PRZEKŁAD Z CHIŃSKIEGO: ANDRZEJ KALISZ

Chiński oryginał dostępny jest w domenie publicznej. Rozpowszechnianie tłumaczenia w całości lub fragmentach dozwolone z podaniem nazwiska tłumacza i adresu strony internetowej www.yiquan.pl

ZONGXUN WUGUAN, AKADEMIA YIQUAN, 2003

SPIS TREŚCI:

- **OD AUTORA – STRONA 4**
- **O ZASADACH STUDIOWANIA YIQUAN – STRONA 5**
- **O ZHAN ZHUANG – STRONA 9**
- **O SHI LI – STRONA 13**
- **O MOCA BU – STRONA 16**
- **O FA LI – STRONA 19**

OD AUTORA

Ucząc się od mistrza Yao Chengguang, wielokrotnie miałem okazję wysłuchać, jak omawiał on różne zagadnienia dotyczące yiquan. Jego wyjaśnienia i opisy są zawsze bardzo ścisłe i mają bezpośrednie odniesienie do praktyki. Za zgodą mistrza Yao Chengguang, w oparciu o jego nauki, przygotowałem niniejsze opracowanie.

Książeczka ta podzielona będzie na dwie części:

- **CZEŚĆ I** – omawia zasady studiowania yiquan, zhan zhuang, shi li, moca bu i fa li,
- **CZEŚĆ II** – omawia shi sheng, tui shou, san shou, ćwiczenia z kijem, obecną sytuację yiquan oraz perspektywy rozwoju.

Mam nadzieję, że publikacja ta stanowić będzie dla Czytelników wartościowe i wszechstronne wprowadzenie do yiquan.

O ZASADACH STUDIOWANIA YIQUAN

UCZCIWA POSTAWA, SZUKANIE PRAWDY I KREATYWNE PODEJŚCIE

Mistrz Yao Chengguang uważa, że yiquan jest gałęzią nauki. W studiowaniu yiquan zachować należy podejście naukowe, weryfikując stare koncepcje i rozwijając nowe. Patrząc na yiquan jako pewną całość należy poznawać go, uczyć się i rozwijać.

POZNAWAĆ YIQUAN, ZACHOWUJĄC PODEJŚCIE NAUKOWE

W ostatnich latach, niektóre osoby w środowisku yiquan zaczęły mówić o emisji qi, uderzaniu przeciwnika bez dotykania go, o nadnaturalnych zdolnościach itp. Pojawili się też ludzie propagujący "osiemnaście metod walki", "trzydzieści sześć metod" i inne "techniki absolutnie skuteczne". Według mistrza Yao Chengguang yiquan jest sztuką i nauką opartą na faktach potwierdzonych w praktyce. Od samego początku jego istotą było odrzucenie fantazji i przesądów, szukanie natomiast oparcia w teoriach naukowych. Wszystkie jego zasady, jak "rozluźnienie i napięcie", "wzajemna zależność ruchu i bezruchu", "jednoczesne użycie pchnięcia i pociągnięcia", "jedność wchłonięcia i odrzucenia", "siła w jednym kierunku, a ruch w przeciwnym", "czołowe i skośne występują razem", "miękkie i twarde wzajemnie się wspomagają", "wejście i wyjście", "pojedynczy i podwójny", "lekki i ciężki" itd. przenika dialektyczna koncepcja jedności przeciwieństw.

Nawet tak wielcy mistrzowie w historii yiquan, jak Wang Xiangzhai i Yao Zongxun, nie zajmowali się emitowaniem qi, nie uderzali przeciwnika bez jego dotykania, nie demonstrowali też żadnych nadprzyrodzonych zdolności. Wszelkie tego typu koncepcje robią z yiquan coś nadnaturalnego. Są one zupełnie przeciwstawne temu systemowi, ponieważ są one sprzeczne z fizyką ludzkiego ciała. Zgodnie z prawami fizyki, gdy ciało nie podlega działaniu zewnętrznej siły, to pozostaje w bezruchu, lub ruchu jednostajnym. Jeśli w stanie w jakim znajduje się ciało następuje zmiana, z pewnością jest ona efektem działania jakiejś siły. Gdy mówimy o sile, chodzi o wzajemne oddziaływanie dwóch ciał. W tui shou podstawą jest kontakt ramion, i wzajemne oddziaływanie obydwu partnerów, możliwe jest wtedy zastosowanie np. zasady dźwigni, śruby, składania i rozkładania sił itp.

Jak powiedział Wang Xiangzhai: "Podstawą sztuki walki jest brak metody, jeśli jest metoda, też powinna być pusta". Wartość jakiegokolwiek sztuki walki zależy od tego, czy jej zasady są racjonalne, a nie od tego jak się prezentuje jej zewnętrzna forma. To tak jak z emisją monet: mamy 1 fen, 2 fen, 5 fenów. Nie ma potrzeby emitowania dodatkowo monet 3 fenowych, 4 fenowych, 8 fenowych. Trzeba wiedzieć, że metoda sztuki polega na tym, że "jedno działanie zmienia się w setki, setki działań sprowadzają się do jednego". Tak więc gdy mówimy o metodzie yiquan, jest to metoda tkwiąca w zasadach, "wielka całościowa metoda", metoda rozwinięcia naszych naturalnych możliwości. Nie chodzi tu o techniki, chwyt, które są czymś powierzchownym. Wang Xiangzhai powiedział kiedyś: "Przyczyną upadku sztuki walki jest nie co innego, jak te wszystkie formy i techniki". Dlatego wszelkie te "osiemnaście metod walki", "trzydzieści sześć metod" i inne "absolutnie skuteczne techniki" są czymś, na co nie ma miejsca w yiquan.

Przyczyną tego, że w środowisku yiquan pojawiają się różne mistyczne teorie i "absolutnie skuteczne techniki", jest to, że ich propagatorzy po prostu nie przeszli przez systemowy trening i naukę yiquan. Swoje braki w wiedzy i rozumieniu yiquan próbują więc pokrywać tajemniczością i "absolutnie skutecznymi technikami", starając się w ten sposób zrobić wrażenie, że są tacy bardzo zaawansowani i prezentują poziom wiedzy nieuchwytny dla zwykłego człowieka.

Wiele osób zadaje mistrzowi Yao pytania o kwestię ukrywania przez niektórych nauczycieli swej wiedzy przed uczniami. Yao wyjaśnia, że najczęściej nauczyciel który tak postępuje po prostu nie posiada autentycznej wiedzy i umiejętności. Ktoś taki ma niewiele do zaoferowania, a to co ma nie jest głębokie i subtelne. Boi się on zatem, że gdy nauczy innych zbyt dużo z tego co umie, nie zostanie mu nic czego mógłby dalej uczyć. Dlatego ktoś taki popada w mętność i mistycyzm. Yao Zongxun zwykł mawiać: "Otwieram przed wami skarbiec, a wy starajcie się z niego wynieść jak najwięcej". Yiquan nie jest tajemniczy i nieosiągalny. Ale nie jest też czymś prostym i co łatwo przychodzi. Dlatego nawet gdy ktoś uczy się bezpośrednio od dobrego nauczyciela, takie czynniki jak inteligencja, charakter, wytrwałość, odwaga, sprawność ciała itp., wpływają na możliwość nauki. Nawet jeśli nauczyciel stara się przekazać uczniowi wszystko, to nie ma gwarancji, że uczeń to w pełni zrozumie i opanuje. Jeśliby jeszcze coś celowo ukrywać, to jak wushu mogłoby się rozwijać?

Mistrz Yao Chengguang zawsze podkreśla, że yiquan jest gałęzią nauki. Zajmując się zagadnieniami nauki musimy strzec się arogancji i niecierpliwości. Musimy do przedmiotu naszych badań podchodzić z powagą, wystrzegając się tajemniczości i zachowywania dokonania tylko dla siebie. Miłośnicy yiquan nie mogą podążać za przesadami, ale powinni poznać yiquan z postawą naukowca, łącząc systemową praktykę ze studiami teoretycznymi. Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim trzeba starać się rozumieć jej zasady. Tylko wtedy można zrobić prawdziwe postępy. Tylko przy takim podejściu yiquan może się zdrowo i harmonijnie rozwijać.

UCZYĆ SIĘ YIQUAN W OPARCIU O NAUKOWY SYSTEM METOD

"Naukowość, systemowość, ścisłość, standard", to zasada jakiej mistrz Yao Chengguang przestrzega w nauczaniu. Uważa on, że nauka yiquan musi się odbywać w oparciu o naukowe koncepcje, systemowy program, ścisłe wymogi i standardowe pozycje, tak by uczeń stopniowo poznał całą praktykę i teorię, od rzeczy prostych do bardziej złożonych, od powierzchniowych do głębszych. Uczniowie muszą mieć możliwość podążania wyraźnie wytyczonym szlakiem, rozwijając właściwe reakcje i funkcje ruchu. Nauka i opanowanie pewnej funkcji ruchowej polega na wytworzeniu właściwego systemu reakcji. Tylko dzięki wielokrotnemu powtarzaniu ćwiczeń wzmacniane są właściwe reakcje, kształtuje się prawidłowa funkcja ruchowa, czyli określona umiejętność. Bez przestrzegania zasady "naukowość, systemowość, ścisłość, standard" łatwo o wytworzenie nieprawidłowej formy ruchu i błędnych reakcji.

Mistrz Yao Chengguang odrzucił klasyczną metodę nauczania poprzez pokazywanie bez wyjaśniania. Wykorzystuje on współczesną metodę wiązania teorii z praktyką, stopniowo wprowadzając ucznia coraz głębiej, poprzez obrazowe wyjaśnienia i standardową demonstrację, czyniąc yiquan łatwiejszym do zrozumienia i do ćwiczenia. W treningu mistrz Yao podkreśla zasadę całościowego rozwoju, uważając, że zhan zhuang, shi li, fa li i inne podstawowe metody są różnymi formami poszukiwania i opanowania hunyuan li. Dlatego należy jądrem systemu uczynić pracę mentalną we wszystkich formach ćwiczeń. Po pewnym czasie

treningu podstawowego należy do stałego programu włączyć także praktykę walki, kontynuując poszukiwanie i doskonalenie opanowania hunyuan li w bardziej wymagających warunkach. Należy ćwiczyć bieganie, skakanie na skakance, fa li, tui shou, san shou itp., poprawiając atrybuty fizyczne, zwiększając wytrzymałość, szybkość i koordynację.

Yiquan kładzie nacisk na praktykę. Wskaźnikiem skuteczności metod treningowych jest sprawdzian w walce. A podniesienie poziomu sprawności i umiejętności w walce jest rezultatem poprawienia funkcjonowania układu nerwowego, poprawy fizycznej i mentalnej, opanowania ruchu i strategii. W nauce yiquan nie ma skrótów. **Jedyny skrót to: prawidłowa metoda + świątły nauczyciel + inteligencja ucznia + odwaga + atrybuty fizyczne + ciężka praca.**

ROZWIJAĆ YIQUAN, CZERPIĄC ZEWSZĄD I BĘDĄC KREATYWNYM

Yao Chengguang podkreśla, że ucząc się yiquan, należy też mieć kontakt z przedstawicielami innych stylów, poznając ich umiejętności i czerpiąc od nich to co wartościowe. Nie można zakładać sobie kłapek na oczy. Gdy Wang Xiangzhai zetknął się z boksem, stwierdził, że jest on bardzo praktyczny i naukowy, dlatego wiele z niego zaczerpnął. Później, dzięki pracy Yao Zongxuna system treningowy yiquan został udoskonalony, szeroko zaczęto wykorzystywać łapy i worki bokserskie, rękawice i inny sprzęt ochronny. W owym czasie wielu przedstawicieli środowiska sztuk walki było do tego nastawionych negatywnie. Jednak każda nauka musi być nieustannie rozwijana. Rozwój polega na odrzucaniu wielu starych rzeczy, czerpaniu z różnych źródeł i tworzeniu nowych koncepcji i metod. Praktyka dowiodła, że podejście Yao Zongxuna było bardzo trafne. Wprowadzenie tarcz i worków zbliżyło trening uderzeń do sytuacji realnej walki. Rękawice i ochraniacze sprawiły że można mocno uderzać i sprawdzać realne metody walki nie raniąc przeciwnika. To znacznie wzbogaciło system treningowy yiquan, podnosząc efektywność treningu. W historii chińskiego wushu był to kolejny przełom.

Ostatnio dużo się mówi o "treningu ścięgien i kości"¹. Według mistrza Yao Chengguang tak zwany "trening ścięgien i kości" to niedojrzała koncepcja Wang Xiangzhai'a z najwcześniejszego okresu rozwoju yiquan. W późniejszym okresie Wang nie wspominał w ogóle o takiej metodzie. "Rozwój sztuki walki nie ma granic, skąd zatem mowa o pełnej doskonałości?" Każdy z mistrzów, którzy mieli wielkie osiągnięcia, całe swe życie poświęcił na nieustanne poszukiwanie i doskonalenie, nieustanne wchłanianie nowego, odrzucanie zbędnego i błędnego, stopniowo doskonaląc swój system. We wczesnym, środkowym i późnym okresie ich poglądy były różne. Można powiedzieć, że najbardziej dojrzałe są późne poglądy. Do dziś jednak są jeszcze ludzie, którzy propagują wczesne koncepcje Wang Xiangzhai'a. To zapewne efekt nieznajomości i niezrozumienia historii yiquan, niezrozumienia procesu rozwoju tej nauki. Nie można zaprzeczyć, że ta wczesna koncepcja Wang Xiangzhai'a była swego czasu modna. Co świadczy o tym, że odpowiadała specyfice rozwoju wushu w ówczesnym środowisku społecznym. Ale w procesie rozwoju trzeba odrzucić niektóre rzeczy. Dotyczy to i społeczeństwa i sztuki walki. Jeślibyśmy w dzisiejszych czasach, gdy na polu bitwy wykorzystuje się wysoką technologię, przystąpili do wojny wymachując włóczniami i halabardami, ponieważ uważamy je za drogocenne dziedzictwo, które zostawili nam przodkowie, wiadomo jaki byłby efekt. Zatem w sztuce walki niezbędny jest twórczy rozwój, dostosowanie do warunków epoki. Obecnie zostały już opracowane regulaminy zawodów san shou i tui shou w yiquan i przy wsparciu Chińskiego Związku Wushu takie zawody się odbyły. To kolejny krok, jaki zrobiliśmy. Możemy spodziewać się, że wkrótce yiquan pojawi się na międzynarodowych ringach.

Mistrz Yao Chengguang podkreśla, że yiquan znajduje się dziś w kluczowym momencie swojego rozwoju. Wang Xiangzhai i Yao Zongxun byli prekursorami tej nauki. My jako ich następcy nie możemy ich zawieść. Miejmy nadzieję, że ludzie zajmujący się yiquan nie będą kierować się tylko swoimi prywatnymi korzyściami, robiąc z niego system tajemniczy i niedostępny, ale że będą zachowywać uczciwą postawę, prowadząc głębokie studia, szukając prawdy, współpracując z innymi, dając z siebie wszystko dla rozwoju yiquan.

1 – Yiquan którym się zajmujemy opiera się na koncepcjach rozwiniętych przez Wang Xiangzhai'a w późniejszym okresie. Klasycznych pojęć takich jak qi, czy nei jin (siła wewnętrzna) nie traktuje jako czegoś niezależnego od biomechaniki, ale jako pewną formę opisu zjawisk dotyczących funkcjonowania ciała oraz relacji między świadomością, układem nerwowym i układem motorycznym. Koncepcja rozdzielenia treningu na "trening ścięgien i kości" oraz na "trening qi" nie ma we współczesnym yiquan zastosowania (przypis tłumacza).

O ZHAN ZHUANG

Mistrz Yao Chengguang często powtarza słowa swojego ojca Yao Zongxuna: “Gdy zrozumiesz zawartość zhan zhuang, to tak jakbyś zrozumiał połowę yiquan”. Zhan zhuang jest metodą która wprowadza do świata yiquan.



Najistotniejszym elementem zhan zhuang jest praca mentalna, wykorzystanie wyobrażeń. Każdy ruch ludzkiego ciała jest rezultatem oddziaływania mięśni, kontrolowanych przez układ nerwowy, na układ stawowo-kostny. Ten zaś podlega kontroli świadomości. Dlatego znaczenie świadomości jest pierwszorzędne. Praktyczne umiejętności są ściśle związane z poziomem opanowania aktywności mentalnej. Jeśli jednak podkreślać tylko znaczenie umysłu, a lekceważyć formę, sztuka walki staje się wieżą zbudowaną bez fundamentów. Właściwą ścieżką zhan zhuang jest ściśle połączenie właściwej aktywności mentalnej z odpowiednią pozycją. Słowa Wang Xiangzhai’a: „Szukaj pełni ducha i świadomości, a nie podobieństwa formy” odnoszą się do wysokiego poziomu praktyki. Początkujący nie powinni ślepo za tym podążać.

W zhan zhuang umysł jest skupiony, ciało zrelaksowane, oddech naturalny. Odpowiednio do celu treningu i jego efektów, ćwiczenia zhan zhuang dzieli się na dwie grupy: yangsheng zhuang i jiji zhuang.

Głównym celem yangsheng zhuang jest kultywowanie relaksu ducha i ciała (na zasadzie „zrelaksowany, ale nie luźny”), przy wykorzystaniu pozytywnych form aktywności mentalnej. Osiągane efekty to:

- „Zmiana siły” (huan jin) - czyli eliminacja sztywnej, „częściowej” siły, co daje podstawę dla późniejszego treningu przemian rozluźnienia i napięcia w jiji zhuang.
- Zdrowie: ciało jest zrelaksowane, umysł jest spokojny, komórki kory mózgowej uzyskują odpoczynek, następuje regulacja organizmu poprzez mechanizm sprzężenia zwrotnego, poprawia się krążenie krwi, metabolizm, osiąga się wzmocnienie organizmu.

Po opanowaniu odczucia „relaksu” w yang sheng zhuang, należy wykonać kolejny krok, przechodząc do pracy z przemianami rozluźnienia i napięcia w jiji zhuang. W yiquan uważa się, że rozluźnienie i napięcie są podstawową parą przeciwieństw, stanowiącą podstawę funkcji ruchowych ludzkiego ciała. Siła, szybkość, koordynacja, wytrzymałość i inne atrybuty fizyczne, wszystkie one są związane z zagadnieniem rozluźnienia i napięcia mięśni. Istota całego treningu yiquan polega na tym, jak prawidłowo opanować i wykorzystywać rozluźnienie i napięcie. Rozluźnienie i napięcie dotyczą ciała, ale chodzi tu także o rozluźnienie i napięcie w umyśle. To właśnie jest najważniejsze.

Celem przemian rozluźnienia i napięcia w jiji zhuang jest rozwinięcie zespołu sił przeciwstawnych zheng li, czyli inaczej mówiąc hunyuan li – siły całościowej. Zaczynamy zwykle od własnego ciała. Mając już pewne podstawy, poświęcamy więcej uwagi rozwinięciu odczucia sił przeciwstawnych między ciałem, a otoczeniem zewnętrznym. Ostatecznie odczucia te łączą się w jedno - osiągamy wysoki poziom koordynacji pomiędzy świadomością, a ciałem, ciałem, a środowiskiem zewnętrznym. Ta jedność jest osiągnięta poprzez tzw. mo jin – szukanie siły.

Szukanie siły polega na tym, że zachowując zasady wygody, harmonii i pełni, miękko, powoli doświadczamy odczucia siły w zmianach pomiędzy napięciem i rozluźnieniem. Cały czas zwracać należy uwagę na to, by ani relaks, ani napięcie nie były nadmierne. Nadmierny relaks, to siła zbyt luźna. Nadmierne napięcie, to siła zbyt sztywna. W obydwu przypadkach występuje brak zwinności, opóźnienie reakcji, fa li nie jest dość gwałtowne, natomiast łatwo się męczymy. Formy aktywności mentalnej dostosowane są do poziomu zaawansowania w mo jin.

Główne formy mo jin w jiji zhuang:

- Prząd-tył, otwarcie-zamknięcie, góra-dół – to początkowy etap ćwiczeń mo jin. Koncentrujemy się na rozwijaniu odczucia sił przeciwstawnych we własnym ciele. Wykorzystuje się wyobrażenia stosunkowo „krótkie”.
- Szukanie siły ze swobodnymi zmianami kierunków. Nie ma ustalonej kolejności kierunków. Gdy mamy już pewne odczucia sił przeciwstawnych w obrębie ciała, w większym niż poprzednio stopniu możemy skoncentrować się na odczuciu sił przeciwstawnych w relacji z otoczeniem zewnętrznym. Wyobrażenia podlegają wydłużeniu, powiększeniu.
- Szukanie siły w odniesieniu do sześciu płaszczyzn jednocześnie. Jest to bardziej zaawansowany etap w szukaniu siły. Nie ma tu żadnego określonego kierunku, ciało „pulsuje siłą”, częstotliwość zmian napięcia i rozluźnienia jest bardzo wysoka, wewnątrz ciała następują bardzo krótkie i bardzo szybkie ruchy oscylacyjne, osiąga się

stan „wiecznie rodzącego się i nigdy nie ustającego ruchu”. Ciało można w pewnym stopniu porównać do szybko obracającego się koła - gdy coś w nie trafi, natychmiast zostaje odbite. Umysł jest maksymalnie skoncentrowany, gotowy by odbić przedmioty nadlatujące z różnych stron w momencie gdy trafią one w dowolną część ciała. W świadomości ciało jest zjednoczone z otoczeniem i z całym wszechświatem. Yao Zongxun opisywał to tak: „Duch jakby był poza materią, siła jest naturalna, świadomość zawiera wszechświat”.

Podczas ćwiczeń mo jin należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- jeśli odczuwa się napięcie, sztywność lub zmęczenie, można na jakiś czas zaprzestać aktywności mentalnej typowej dla jiji zhuang, a wykorzystać formy typowe dla yangsheng zhuang, by się zrelaksować, odpocząć, a następnie dopiero kontynuować szukanie siły.
- czas trwania ćwiczenia należy dostosować do indywidualnych warunków. Zwykle osoby które mają już pewne podstawy, ćwiczą pozycje jiji zhuang po ok. 30 minut na stronę. W ćwiczeniu należy przede wszystkim zwracać uwagę na jakość, a dopiero potem stopniowo wydłużać czas.
- trzeba zachowywać odczucie „wygodnej siły”, całościowość i koordynację, odczucie „pełni” siły, „używając umysłu, a nie siły”. Trzeba uważnie obserwować odczucia przy mo jin, nie „prześlizgiwać się” nad nimi.

W ćwiczeniach mo jin zaczynamy od określonego porządku, przechodząc do zmian porządku, aż wreszcie do braku porządku. Należy zachowywać uwagę i stopniowo przygotowywać się do reagowania w odpowiedzi na odczucie następujące w walce w dowolnej chwili, w dowolnej sytuacji.

Pozycje jiji zhuang mają różną formę. Na różne elementy kładzie się w nich akcenty. Ma to związek z możliwością zaistnienia różnych sytuacji w walce. Np. hunyuan zhuang jest właściwie podstawową pozycją przygotowawczą w walce - jest to faza „akumulacji siły” do wyzwolenia jej do przodu. Dłonie skierowane są do wewnątrz, jakby coś obejmowały, siła jest w 3 częściach rozpięta na zewnątrz, a w 7 częściach obejmująca. W pingbao zhuang dłonie skierowane są do dołu - jest to pozycja przez którą przechodzimy z hunyuan zhuang, gdy wykonujemy fa li - zawarta jest tu siła nacisku do dołu i skrętu na zewnątrz. W chengtuo zhuang dłonie skierowane są do przodu i do góry - jest to pozycja w której następuje emisja siły do przodu. Nacisk położony jest na pchanie i ciągnięcie, rozpieranie i unoszenie. W gougua zhuang z kolei nacisk kładzie się na ćwiczenie siły pociągnięcia i siły wskazującej do przodu. Niao nan fei zhuang to zaawansowana forma jiji zhuang - podkreśla trening reakcji i wysokiej częstotliwości zmian między napięciem i rozluźnieniem, Fuhu zhuang i xianglong zhuang z jednej strony rozwijają siłę nóg, z drugiej przygotowują do reagowania w nietypowych sytuacjach w walce - dzięki temu treningowi, gdy pozycja jest niska i wydłużona, albo ciało i pozycja są skrzyśnięte, w dalszym ciągu potrafimy zachować zwinność kroków i swobodę emisji siły. Du li zhuang przede wszystkim odnosi się do fa li przy pomocy nóg - jest podstawowym ćwiczeniem przygotowującym do kopnięć. Pozycje siedzące pozwalają rozwinąć zdolność do działania w sytuacjach nietypowych, gdy nie mamy oparcia dla emisji siły.

Podstawową z pozycji jiji zhuang jest hunyuan zhuang. Gdy ma się już pewną świadomość hunyuan li, można zacząć ćwiczyć pingbao zhuang, chengtuo zhuang, gougua zhuang, niao nan fei zhuang itd. Gdy ma się pewne podstawy w ćwiczeniu pozycji wysokich, można przejść do ćwiczenia pozycji niskich i siedzących. Każdej pozycji poświęcić trzeba uwagę i

czas, by móc rozwinąć zdolność działania w różnych, zmieniających się sytuacjach. Możemy wybrać jedną, dwie pozycje i na nich się skoncentrować. Nie powinniśmy jednak zapominać też o ćwiczeniu pozostałych.

Zhan zhuang w yiquan polega na tym, że przy wykorzystaniu odpowiednich form aktywności mentalnej, poprzez mo jin rozwija się i wzmacnia zrównoważoną we wszystkich kierunkach hunyuan li. Celem jiji zhuang jest szukanie i rozwój hunyuan li. Hunyuan li jest w centrum całego systemu treningowego yiquan.

O SHI LI

Gdy dzięki ćwiczeniom mo jin, mamy już pewne odczucia i doświadczenie odnośnie hunyuan li, powinniśmy więcej uwagi poświęcić także shi li.



Mistrz Yao Chengguang mówi, że zhan zhuang to podstawa, natomiast shi li jest elementem kluczowym. Jego zakres jest najszerszy, poziom trudności najwyższy. W całym systemie treningowym yiquan, shi li jest tym co łączy podstawy z treningiem zaawansowanym. Poziom umiejętności walki jest ściśle zależny od treningu shi li. W treningu yiquan, shi li trzeba poświęcić odpowiednio dużo uwagi.

Dlaczego trzeba ćwiczyć shi li? W zhan zhuang rozwijamy i wzmacniamy hunyuan li przy względnie statycznej pozycji ciała. Gdy ciało zaczyna się ruszać, odczucie pełni hunyuan li zwykle znika. Dopiero po ponownym dostosowaniu pozycji i aktywności mentalnej, hunyuan li znów się pojawia. Yao Zongxun mówi: „Jeśli nie ma podstawy w hunyuan li, nie ma co mówić o umiejętnościach walki. Ale nie da się walczyć stojąc w zhan zhuang. Trzeba hunyuan li rozwiniętą w zhan zhuang przenieść do ruchu, umieć ją wykorzystać także w ruchu gwałtownym i szybko zmieniającym się. Ten proces przejścia od bezruchu do ruchu dokonuje się przy pomocy shi li.”

Głównym celem shi li jest kontynuowanie, przy wykorzystaniu odpowiedniej aktywności mentalnej, rozwijania i wzmacniania hunyuan li, w sytuacji gdy całe ciało się porusza - tak by przy zmianie położenia nadal odczuwać całościową, pełną siłę i moc jej swobodnie używać. W ten sposób tworzymy podstawy dla umiejętności emisji siły w dowolnym momencie, w dowolnej sytuacji. Shi li jest jednocześnie formą kontroli jakości ćwiczeń zhan zhuang. Jakość zhan zhuang bezpośrednio wpływa na jakość shi li. Zhan zhuang i shi li są z sobą

wzajemnie powiązane, wzajemnie na siebie wpływają. Shi li to powiększenie zhan zhuang - rozciągnięcie zhan zhuang w przestrzeni.

Rozpoczynając naukę shi li stosować się należy do zasad: naturalności, miękkości, powolności, relaksu i subtelności. Świadomość siły całego ciała musi być całościowa i zrównowazona. Kości podpierają, stawy są zrelaksowane i zwinne, mięśnie zrelaksowane i rozciągnięte, zachowujemy odczucie „rozluźnienia nie rozluźnienia”. Należy odczuwać ruch ciała w otoczeniu powietrza, subtelny jak rozwijanie jedwabnej nici. Gdy jedno miejsce się porusza, trzeba mieć świadomość ruchu całego ciała, czyli „gdy ciało się porusza, nie ma miejsca, które by się nie poruszało”. Stopniowo następuje pogłębienie subtelności ruchu, zwiększenie koncentracji, umysł i siła nie ulegają przerwaniu, całe ciało porusza się naturalnie.

Niezależnie czy chodzi o zhan zhuang, czy shi li, w początkowym etapie nauki należy się zdecydowanie wystrzegać pośpiechu. Yiquan podkreśla ducha, umysł, odczucia. Gdy ruchy są szybkie, umysł jest niecierpliwy, co powoduje „prześlizgnięcia” nad odczuciami - efekty stają się zgrubne, co negatywnie wpływa na rozwój i użycie hunyuan li. Dlatego na początku trzeba ćwiczyć powoli i subtelnie - im subtelniej, dokładniej, i wolniej, tym łatwiej rozwinąć doskonałą koordynację świadomości i ciała.

Ponieważ ręce są wyjątkowo wrażliwe, gdy zaczyna się naukę shi li, pracę z odczuwaniem oporów można zacząć od rąk. Następnie stopniowo staramy się rozciągnąć te odczucia na pozostałe części ciała, całym ciałem „smakując” shi li w powolnym, delikatnym i bardzo subtelnym ruchu.

Podczas shi li, niezależnie od tego jaki ruch wykonujemy i jaką aktywność mentalną wykorzystujemy, gdy wykonujemy ruch do przodu, jednocześnie powinniśmy odczuwać siłę wskazującą do tyłu. Gdy wykonujemy ruch do tyłu, powinniśmy odczuwać siłę skierowaną do przodu. To samo dotyczy góry i dołu, lewej i prawej strony. To jest sens sformułowania „siła w kierunku przeciwnym do ruchu”. Celem jest rozwinięcie odczucia sił przeciwnych w różnych sytuacjach, by uzyskać podstawy dla spontanicznej emisji siły podczas walki stosownie do odczucia.

Formy treningu shi li można podzielić na:

- Ćwiczenie w miejscu. Na początku wykonuje się wielokrotnie ćwiczenie jednego określonego ruchu, np. pingtui shi li. Później kaihe shi li, fu'an qiu, boshui itp. Jest to przygotowanie do ćwiczenia syntetycznego shi li w miejscu.
- Syntetyczne shi li w miejscu. W jednym ćwiczeniu łączy się różne ruchy shi li w zupełnie dowolnej kolejności. Można np. wykonać pingtui, po nim kaihe, po nim fu'an qiu, boshui itd. Celem jest przygotowanie do różnorodnych zmian w trakcie ćwiczeń pojedynczego tui shou.
- Ćwiczenie pojedynczych ruchów z krokami (w następnym rozdziale zostaną opisane ćwiczenia kroków). Jest to przygotowanie do syntetycznego shi li z krokami.
- Syntetyczne shi li z krokami. W jednym ćwiczeniu łączy się różne ruchy shi li z krokami w dowolnej kolejności. Celem jest przygotowanie do różnorodnych zmian w swobodnych pchających rękach i w san shou.

Gdy w shi li z krokami ruchy są skoordynowane, naturalne, można zacząć swobodnie zmieniać kierunek do przodu i do tyłu, np. do przodu krok, do tyłu krok, do tyłu krok, do przodu dwa itp. Gdy w tym osiągniemy wprawę, można przejść do ćwiczenia ze zmiennymi krokami

w różnych kierunkach, stopniowo można swobodnie zmieniać pozycje i tory ruchu, unikając określonego porządku.

Gdy w subtelnym, powolnym ruchu doświadczamy wyraźnie siły huanyuan li, trzeba „zburzyć mury”, zmienić ruch wolny w szybki, duży w mały - czyli trzeba ćwiczyć czasem wolniej, czasem szybciej, czasem wykonując dłuższe ruchy, a czasem krótsze. Następnie cały porządek i rytm trzeba zmieniać w trakcie ćwiczenia, ponieważ w walce nie można najpierw się przygotować, a później przygotowany ruch zastosować - można spotkać się z różnymi okolicznościami, i trzeba umieć się do nich dostosować. Zatem zachowując odczucie ciągłości, w shi li zmieniamy jednak rytm, wprowadzamy pauzy. Musimy mieć zdolność do swobodnego wyzwolenia siły w dowolnym momencie, stosownie do sytuacji, zbliżając się do wymogów walki wręcz.

Gdy w shi li osiągnię się wysoki etap, zachowujemy odczucie pełni „wygodnej siły”, całościowość i harmonię, niezależnie od tego jakie następują zmiany. Gdy umysł gdzieś dociera, siła tam dociera - nie ma rozgraniczenia między umysłem, a siłą. W końcu i pojęcie shi li przestaje mieć znaczenie - osiąga się etap naturalności.

O shi li Yao Zongxun powiedział: „W shi li jesteś jak flaga na wietrze, jak ryba w rzece. Flaga powiewa w sposób nieprzewidywalny, nie ustalony - gdy wiatr powiewa, ona reaguje, ryba jakby się lekko poruszała, a faktycznie to woda ją niesie”.

O MOCA BU

Umiejętność kontroli dystansu w walce jest bardzo istotna. Wymaga ona odpowiedniej pracy nóg. Mistrz Yao Chengguang wyjaśnia, że w walce przeciwnicy cały czas są w ruchu, dystans między nimi się nieustannie zmienia. By móc efektywnie bronić się i atakować, trzeba wykorzystać kroki, odpowiednio do sytuacji zmieniając dystans i pozycję. Dobra praca nóg powinna być precyzyjna, sprężysta i zwinna. Powinniśmy być w stanie zachować pozycję dominującą i możliwość efektywnej emisji siły w każdym momencie walki. Wszelkie ruchy ataku i obrony opierają się na krokach. Kroki o których mowa są inne od zwykłego chodzenia, czy biegu, są też inne od kroków sportowców biegaczy, czy skoczków. Jest to bardzo specyficzny rodzaj ruchu. Mówi się: „Zdradzę raczej dziesięć metod użycia siły niż jedną metodę kroków”, „Gdy ręce docierają do celu, kroki trafiają we właściwe miejsce, walka staje się łatwa jak zabawa”. Te klasyczne maksymy dobitnie podkreślają znaczenie kroków w walce.



Podstawowy trening kroków w yiquan nosi nazwę mocabu. Moca oznacza tarcie. W trakcie ćwiczenia kroków, gdy stopę przenosimy ponad podłożem, wyobrażamy sobie że jak gdyby ocierała ona o podłoże, odczuwając wynikający stąd opór. Moca bu można zatem określić jako shi li dla nóg.

Rozpoczynając naukę moca bu, należy przestrzegać zasad: naturalności, miękkości, relaksu i subtelności. Wykorzystana musi być praca mentalna. Siła całego ciała powinna być odczuwana jako zjednoczona i zrównowazona. Doświadczamy tu hunyuan li w sytuacji gdy nogi wykonują ruch. Oczywiście łączy się do z odpowiednią pracą górnej części ciała. Ruch jest całościowy zgodnie z klasyczną zasadą: „Gdy góra się porusza, dół samoistnie podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie prowadzi”.

Ćwiczenie mocabu zaczynamy stojąc wyprostowani. Najpierw należy się skupić. Wzrok skierowany jest na cel daleko z przodu. Kolana są lekko ugięte. Dłonie umieszczamy w pewnej odległości od ciała, po obu jego stronach, jakby spoczywały oparte na balustradach, dzięki czemu łatwiej nam utrzymać równowagę (chodzi wyłącznie o takie wyobrażenie, a nie o fak-

tyczne podpieranie się). Zaczynamy od kroku lewą nogą. Wyobraźmy sobie, że całą lewą stopę powoli wyciągamy z błota (ciało ciągnie nogę), tak jakbyśmy starali się, żeby but z niej nie spadł i nie pozostał w błocie. Można wyobrazić sobie, że tylne kolano jest jak gdyby podciągane do góry linką, co pomaga wyciągnąć stopę z błota. Stopa (środek stopy) jest jak gdyby oparta na drewnianej rolce. Rolkę tę powoli przesuwamy do przodu. Ale jednocześnie należy wyobrazić sobie jakby się ją chciało przesunąć do tyłu. Zawsze powinniśmy mieć świadomość sił przeciwstawnych. Gdy podczas wysuwania lewej nogi do przodu jej kolano niemal się prostuje, odstawiamy tę nogę w lewo o dwie szerokości stopy (około 20 cm). Najpierw opuszczamy na podłoże przednią część stopy. Następnie ciężar jest stopniowo przenoszony na lewą nogę, a pięta lewej stopy w trakcie tego ruchu opada na podłoże. Kolano lewej nogi lekko się ugina. Gdy ciężar całkowicie zostanie przeniesiony na lewą nogę, zaczynamy powoli „wyciągać z błota” prawą stopę. Wymogi są takie same jak podczas poprzedniego kroku. Podobnie ćwiczy się także kroki do tyłu.

Ruch ten można określić słowami: uniesienie, przestępowanie, przydeptywanie, wciąganie. Uniesienie odnosi się do kolana. Przestępowanie dotyczy ruchu gdy przenosimy stopę ponad podłożem. Przydeptywanie dotyczy intencji podczas stawiania stopy. Wciąganie oznacza odczucie lekkiego „wciągnięcia” centrum stopy.

Po pewnym opanowaniu podstaw, możemy rozwinąć ćwiczenie. Gdy przednia (lewa) stopa przesuwa rolkę do przodu, to wykorzystujemy siłę tylnej nogi i całe ciało. Gdy kolano się niemal prostuje, i odstawiamy stopę w bok o około 20 cm, w dalszym ciągu wysuwamy ją także do przodu, popierając to tylną nogą i całym ciałem. Krok prawą nogą wykonuje się w ten sam sposób. Ćwiczy się także kroki do tyłu. Kroki można też wydłużyć, jest to tzw. duży krok. Jego ćwiczenie sprzyja wzmocnieniu nóg. Uczymy się krótszych i dłuższych kroków, by umieć dostosować się do różnych sytuacji w walce. Celem jest zwiększenie długości kroku i siły nóg. By móc się dostosować do różnych sytuacji w walce. Ćwiczenie dużego kroku powiązane jest też z ćwiczeniem niskich i długich wariantów pozycji bojowych, które między innymi pozwalają zwiększyć siłę nóg i stabilność.

Podczas ćwiczenia mocabu należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Gdy uzyska się podstawowe odczucia oporów dotyczące stóp, można wyobrazić sobie, że całe ciało poniżej talii znajduje się w błocie. Jego gęstość stopniowo zwiększa się. Można wyobrazić sobie, że trudno jest brnąć przez gęste błoto, a stopa jak lemiesz pługa tworzy bruzdy. Celem jest rozwinięcie odczucia oporu i zwiększenie siły nóg. Jest to jednocześnie ćwiczenie całego ciała.
- Trzeba zwrócić uwagę na odczucie „jakby ciało było zawieszone na linie”, zachowując wyprostowane ciało. Koncentracja na treningu nóg nie powinna powodować utraty prawidłowej, stabilnej pozycji całego ciała.
- Trzeba zwrócić uwagę na symetrię. Jeśli stwierdzimy, że jedna z nóg jest wyraźnie słabsza, musimy więcej uwagi poświęcić jej ćwiczeniu.
- Przed ćwiczeniem kroków do przodu i do tyłu można ćwiczyć kroki w miejscu, wykorzystywać inne ćwiczenia pomocnicze, które pomagają wzmocnić nogi i rozwinąć umiejętność utrzymania równowagi, jak unoszenie i opuszczanie stopy z boku ciała, unoszenie stopy i „przydeptywanie” przed ciałem, unoszenie kolana w kroku do tyłu i inne.
- Niezależnie czy wykonujemy kroki do przodu, do tyłu, czy łącząc w różnych kombinacjach kroki do przodu i do tyłu, wykonując je także w zmiennym rytmie, wzrok cały czas jest skierowany na cel daleko z przodu.

Wang Xiangzhai powiedział: „Kroki określają pozycję. Kroki są też tym co czyni pozycję nieustalona. Gdy przednia noga wchodzi, tylna następuje. Przednia i tylna mają w naturalny sposób określoną pozycję. Z kroku do przodu zrób krok do tyłu. Z kroku do tyłu zrób krok do przodu. Z kroku do przodu zrób krok do tyłu, który będzie przygotowaniem do kroku do przodu. Z kroku do tyłu zrób krok do przodu, który będzie właściwie pierwszą fazą kroku do tyłu. Niech nie będzie określonej pozycji”.

Zatem gdy mamy pewne podstawy w ćwiczeniach kroków do przodu i do tyłu (w tym w ćwiczeniach dużych kroków), powinniśmy zmieniać kolejność i rytm. Do przodu lub do tyłu, cały krok, albo pół, mały albo duży, w równomiernym tempie, albo nagle przyspiesz, Umysł musi być skupiony i czujny. Wyobraź sobie, że gdy wykonujesz krok do przodu, nagle twoja stopa natyka się na jakąś przeszkodę, albo już stawiasz stopę na podłożu, a tam akurat jest dziura. Musisz natychmiast wyczuć zmianę sytuacji, i odpowiednio zareagować, albo zatrzymując stopę, albo zabierając ją z powrotem. Cały czas jakbyś się poruszał na krawędzi przepaści, albo po cienkiej warstwie lodu. Celem jest przygotowanie do wymogów walki wręcz. Tak, by przeciwnik nie mógł odczytać naszych intencji i rytmu ruchu, żeby w zmieniających sytuacjach zachować odczucie pełni siły i zdolność do jej efektywnej emisji.

O FA LI

Niektóre osoby zajmujące się yiquan mają o tym systemie tylko powierzchowną wiedzę. Uważają, że wystarczy dużo ćwiczyć zhan zhuang, by móc w pełni rozwinąć eksplozywną, sprężystą siłę całego ciała. Mistrz Yao Chengguang podkreśla, że w walce nie można opierać się tylko na bezruchu zhan zhuang, czy na powolności shi li. By móc zwyciężać w walkach niezbędna jest też umiejętność odpowiedniego użycia gwałtownego „wybuchu siły”. Zhan zhuang, shi li i mocabu są tylko ćwiczeniami podstawowymi yiquan. Ich celem jest rozwinięcie i opanowanie hunyuan li, stworzenie w ten sposób warunków dla fa li. Natomiast fa li jest podstawą dla umiejętności walki, Yiquan jest spójnym systemem metod treningowych, które są z sobą ściśle powiązane. W procesie treningowym każda faza służy kolejnej, żadnej z nich nie może zabraknąć.



Fa li to efektywne użycie siły w sztuce walki. Fa li jest w treningu yiquan bardzo ważnym etapem. U podstaw yiquan tkwią studia nad metodami emisji siły różnych sztuk walki. Stopniowo rozwinięty został specyficzny system treningu fa li. Główne czynniki wpływające na jakość fa li to:

- Wysoki stopień stymulacji układu nerwowego, wywołany przez odpowiednią pracę mentalną. Ćwicząc jiji zhuang wyobrażasz sobie na przykład, że z wszystkich stron otaczają cię jadowite węże i dzikie zwierzęta, które ze sobą wzajemnie walczą. Włoski na twoim ciele powstają jak ostrza. Cały czas jesteś gotowy do walki na śmierć i życie. Duch jest pobudzony w wysokim stopniu. Masz uczucie, że gdy dojdzie do walki, to tam gdzie trafisz kamienie będą pękały, góry będą się rozpadały. „Walka opiera się na odwadze”. Bez nieustraszonego ducha najlepsza technika jest bezużyteczna. Kluczowym punktem fa li jest stan działania jakby w realnym zagrożeniu.
- Wykorzystanie nacisku tylną stopą na podłoże i wynikającej stąd siły reakcji. Gdy wykonujemy mo jin w jiji zhuang, cały czas pracujemy z tym, całościowym ruchem, gdzie tylna stopa naciska podłoże i popycha ciało do przodu.
- Zespół sił przeciwstawnych w całym ciele. Im pełniejszy jest zespół tych sił, tym pełniejsza, a zatem większa emitowana siła (dodaje się szybkość ruchu wszystkich części ciała). Podstawą dla całości są siły przeciwstawne w kierunku góra-dół. Wang Xiangzhai powiedział. „Oś zmian relaksu i napięcia jest pomiędzy górą i dołem”. Połączenie i wzajemne prowadzenie góry i dołu jest bazą dla całego zespołu sił przeciwstawnych. Mo jin w zhan zhuang oraz shi li służą rozwojowi sił przeciwstawnych.
- Szybkie oscylacje wszystkich części ciała podczas ciągłych zmian pomiędzy napięciem i rozluźnieniem. Im większa częstotliwość tych wibracji tym siła jest wyzwolana gwałtowniej, tym łatwiej jest ją wyzwolić natychmiast, w dowolnym kierunku, przy pomocy dowolnej części ciała, stosownie do potrzeb. To ta pulsacja ciała o której mówił Wang, to ten „wieczny i nigdy nie kończący się ruch”.

Ćwicząc fa li trzeba przestrzegać zasad: naturalności, relaksu, całościowości, koordynacji, szybkości i eksplozywności. Proces emisji siły obejmuje dwie fazy: kumulację i emisję. Najpierw jest kumulacja i oczekiwanie na wyzwolenie. Umysł i ciało muszą być w stanie „jakby rozluźnienia, ale nie rozluźnienia” – rozluźnienie ani napięcie nie może być zbyt duże. Umysł musi być skupiony. W pewnym momencie ruchu, nagle, w sposób eksplozywny jest emitowana siła przy pomocy jakiejś części ciała.

Siła emitowana w yiquan, to hunyuan li – siła zrównoważona i skoordynowana we wszystkich kierunkach, nazywana również siłą całościową. Całościowość nie jest czymś absolutnym. Rozproszenie to nadmiar rozluźnienia, to brak odczucia sił przeciwstawnych w kierunkach góra-dół, lewy-prawy, przód-tył i ich harmonii. Przejawia się tym, że fa li jest wolne, sztywne, nieskoordynowane. Natomiast całościowość to wykorzystanie wszystkich dających się wykorzystać sił ciała, „na powierzchni i w głębi”, skoordynowane i równomierne - z ogromną szybkością następuje gwałtowny skurcz. Po krótkim spięciu następuje natychmiastowe rozluźnienie, by móc ponownie wyzwolić siłę. Relaks (ale nie rozluźnienie) to kumulowanie siły, napięcie (ale nie sztywność) to emisja siły. Zmiany napięcia i rozluźnienia określają cały proces fa li. Im większa szybkość zmian, tym większa jakość fa li. Wang Xiangzhai mówił: „Relaks i napięcie, napięcie i relaks we właściwym stopniu, puste i pełne, pełne i puste wzajemnie stanowią dla siebie korzeń”. W krótkim procesie fa li zawiera się wiele rodzajów siły i wykorzystanych zostaje wiele zasad, jak całościowa sprężysta siła, siła wkręcania śruby wynikająca ze spiralnych ruchów kończyn, trójkąt sił wynikający z ugięcia kończyn, dźwignia, ukośna płaszczyzna wynikająca z przyjętej pozycji ciała, itd.

Fa li jest podsumowaniem treningu podstawowego: zhan zhuang, shi li i mocabu. Nie jest możliwe ćwiczenie fa li bez treningu podstawowego. Niektórzy jednak, mimo że przeszli przez trening podstawowy, nie potrafią prawidłowo emitować siły:

- Wykonując fa li nie uzyskują stanu wysokiej stymulacji psychicznej.
- Ciało jest zbyt sztywne i spięte, ruchy nie są harmonijne, nie jest wykorzystana w pełni siła nóg, góra i dół nie współpracują ze sobą.
- Jeśli zachowana jest całościowość i koordynacja, to czas działania siły jest zbyt długi, nie ma przyspieszenia, tworzy się siła pchająca, a nie eksplozywna.

Główną przyczyną są braki w treningu metod podstawowych, i niedostateczne rozumienie wymogów wykonania fa li. Dlatego podczas fa li trzeba zwrócić uwagę na następujące punkty:

- Duch musi być skupiony, psychika wprowadzona w stan wysokiej stymulacji, świadomość „rozciągnięta i powiększona”, powinniśmy mieć odczucie wielkiej, daleko sięgającej siły, czując, że gdy gwałtownie poruszymy ciałem, jesteśmy w stanie wywołać tornado.
- Przed fa li ciało powinno być „jak rozluźnione, ale nie rozluźnione”, powinien być zachowany właściwy stopień rozluźnienia i napięcia.
- Podczas fa li głowa jakby prowadziła do góry, tylko gdy zachowane są siły przeciwstawne w kierunku góra-dół, możliwe jest pełne wykorzystanie możliwości ciała przy fa li.
- Trzeba zwrócić uwagę na nacisk na podłoże tylną stopą, by uzyskać siłę popychającą całe ciało do przodu.
- Należy wyobrazić sobie, że część ciała przy pomocy której wykonujemy fa li, jakby uderzała w rozpalone do czerwoności żelazo, gdy tylko dochodzi do kontaktu, następuje emisja siły – w taki sposób osiąga się szybkość emisji siły i ruchu powrotnego. Fa li musi być jak najszybsze i najsilniejsze. Nie można przy tym tracić ciągłości i całościowości.
- Fa li trzeba połączyć z shi sheng, wykorzystując dodatkową stymulację, dopełniając w ten sposób fa li.

Emisja siły może przejawiać się na dwa sposoby, jako uderzenie i jako pchnięcie. W przypadku uderzenia, siła działa na ciało przeciwnika na krótkim odcinku, w bardzo krótkim czasie, w sposób skoncentrowany. Im mniejsza powierzchnia kontaktu, tym siła penetrująca jest większa. Nie występuje tu wyraźne przemieszczenie ciała przeciwnika, natomiast poważne są obrażenia. W przypadku pchnięcia, zwiększony jest czas w jakim siła oddziałuje na przeciwnika oraz droga jej działania. Zwiększona jest powierzchnia kontaktu z ciałem przeciwnika. Następuje duże przemieszczenie jego ciała, natomiast nie występują poważne obrażenia.

Trening fa li można zacząć od pojedynczych ćwiczeń w miejscu. Następnie można je połączyć z krokami i wykonywać w różnych kierunkach. Później można przejść do etapu swobodnego fa li, gdy łączy się w dowolnej kolejności różne formy emisji siły, przy pomocy różnych części ciała. Gdzie nastąpi wyobrażony kontakt, tam można emitować siłę. Można zmieniać rytm, wykonywać ruchy szybciej lub wolniej, ruchy mogą być czasem dłuższe, czasem krótsze, ciało może być ustawione czasem na wprost, a czasem skośnie, tak byśmy w różnych warunkach byli w stanie wyzwolić całościową siłę. Powinno to być połączone ze stanem mentalnym który określa się: „Gdy dochodzi do kontaktu z przeciwnikiem, ciało jest jak nagle wybuchająca bomba”. Ale wtedy jeszcze nie można powiedzieć, że w pełni opanowało się fa li. Fa li musi być kontrolowane i rozwijane w praktyce tui shou i san shou. Trzeba nieustannie wyciągać wnioski z tej praktyki i doskonalić swoje fa li.

OD TŁUMACZA:

Pierwotnie planowana mała praca ostatecznie zmieniła się w dużą książkę wydaną w Chinach w 2005 roku.

AKADEMIA YIQUAN

www.yiquan.pl

Tel. kom. 603 427 087