

BURRJO

Pismo Miłośników Miecza Japońskiego i Tradycyjnych Sztuk Walki

ZAMKI
JAPONSKIE
MATSUYAMA JO

NIEZNANE
TECHNIKI
AIKIDO

TRADYCJA
KARATE
OKINAWA
I PRUSZKÓW

SHABU SHABU
JAPONSKIE DELICJE

POLICJA
W JAPONII I KOREI



INDEKS 379247

TOM CRUISE
OSTATNI SAMURAJ

Aikido, kendo, ken jutsu, iaido, miecz japoński, ju jutsu, koryu bu jutsu, kung fu, współczesne zastosowania tradycyjnych sztuk walk Dalekiego Wschodu, tajemnice kultury samurajów, tradycyjna sztuka i rękodzieło Azji

Боевые искусства как логическая система

*Введение в конструкцию систем рукопашного боя и фехтования
китайских боевых искусств. Ч. III*

**ТЕКСТ И ФОТО: Я. ШИМАНКЕВИЧ | ИЛЛЮСТРАЦИИ: Д.
ЦЫБУЛЬСКАЯ**

Хотя победа или поражение во многом зависят от захвата инициативы в бою, если мы ограничимся лишь полумерами и нам не хватит боевого духа — то есть осознанных действий, направленных на полное устранение противника, — наш разум внезапно перестанет работать. Этот сбой в естественном функционировании сознания вызывает паралич. Он является одним из главных препятствий как в процессе обучения, так и в самом бою. Впадение в такое состояние приводит к утрате активности ума и возникновению кризиса, который может закончиться поражением.

Психологические аспекты боя

Фатальной ошибкой является как отсутствие веры в собственные силы, так и их переоценка. Если противник атакует, нужно быть убеждённым, что будешь контратаковать до результата. Это требует решимости. Труднее всего победить противника, который подобен дикому зверю. Он не заботится о том, что с ним происходит, до тех пор, пока может сражаться.

Защищаясь, мы должны предвидеть намерения противника и стараться овладеть ими. Если мы ограничиваемся только защитой, то в какой-то момент противник может нас опередить и победить. Поэтому именно самой эффективной формой защиты является нападение.

Основой техник китайских боевых искусств является выполнение их с учётом центральной линии и оси тела. Вторым моментом является правильное генерирование и использование силы. Идея здесь заключается в плавности при сохранении чёткости отдельных движений.

Чтобы этого достичь, необходим правильный способ дыхания. Достигается он через упорную, длительную практику формы, а не какие-то особые мистические методы. Согласование дыхания с отдельными движениями приходит со временем и без нашего сознательного участия. Отсутствие этой координации вызывает снижение скорости выполняемых техник.

Правильный способ дыхания важен для: течения энергии в теле, генерации нужных сил, поддержания плавности техник.

Поэтому правильная практика форм учит ритму дыхания, который позволяет выполнять быстрые и сильные движения.

Требуется дополнительное пояснение понятие силы, а точнее того, что составляет её конечный эффект, а также работа ума — то есть существенных с точки зрения боя процессов, которые он контролирует. Они будут представлены на основе традиционной терминологии кунг-фу, а затем мы объясним их, используя современные понятия.

Необходимо помнить, что из дыхания происходит то, что мы называем в обиходе внутренней энергией ци, и что, регулируя её, можно достичь спокойствия ума. Это уменьшает возбуждение от боя и позволяет беспрепятственно применять то, что скрывается под названием стратегического прагматизма. Поэтому дыхание играет очень важную роль в кунг-фу. Оно также помогает чувствовать момент для атаки между циклами дыхания противника.

Поскольку этот момент также опасен для нас, следует помнить, чтобы во время боя наше дыхание было незаметным для противника. Дыхание должно быть естественным, осуществляемым через нос с закрытым ртом.

Бой приводит к тому, что в результате даже минимальной недостаточной подготовки — как физической, так и психической — может появиться раздражение или даже ощущение страха. В таком случае нервы напряжены, сердце бьётся быстро, человек начинает думать беспокойно, а дыхание становится нерегулярным. Важным в этот момент является сосредоточение на регулировании дыхания и его углублении. Углублённое дыхание вызывает успокоение возбуждения. Только тогда мы готовы принять бой или продолжить его.

Стабильность ума и спокойное дыхание находятся в тесной взаимосвязи. Это основа, без которой невозможна полная концентрация на выполнении задачи, которой является бой.

Работа ума

Ум (и), который не следует здесь отождествлять исключительно с мозгом, должен охватывать всю совокупность процесса правильного выполнения техники. Можно это сравнить с танцем или пением. Если не знаешь целого, то нельзя выступать и достичь успеха.

В боевом искусстве ум постоянно активен и в движении (работе), ориентированном вовне, хотя внешне он совершенно спокоен. Движение – это ян, покой – это инь. Эти противоположности проникают друг в друга, а результатом этого процесса является объединение тела и ума.

При рассмотрении способа работы ума мы можем выделить три понятия, то есть форму, потенциал и функцию. О потенциале мы говорим применительно к различным формам материи. Например, формой материи является лук. Натяжение тетивы, выстрел и попадание в цель – это его функции. Цветок является формой, а запах и цвет – это его функции. Таким образом, потенциал проистекает из формы, а функция – это его внешнее проявление. Потенциал скрывается внутри формы, а функция действует вовне. На этом принципе основываются различные техники защиты и атаки, управляемые умом.

В случае боевого искусства потенциал проистекает из формы (человека) и работы его ума. Функция – это результат воздействия ума вовне, посредством техники боя. Потенциал человека не является постоянным, но возрастает в результате работы над умом (и). Если техники выполняются с большой свободой, выходящей за пределы обычных рефлексов, мы можем говорить о появлении великой функции. Это результат совершенной работы ума. Если не работать над потенциалом, великая функция не проявится.

Суть этих рассуждений сводится к утверждению, что чем более совершенствуется работа ума во время практики боевого искусства, тем больше становится наш потенциал. Это напоминает давление воды в сосуде. Если исчезнет сосуд, проявится функция воды в виде действия вовне. Однако это действие очень рассеяно. Суть работы ума (и) заключается в том, чтобы собрать эту рассеянную энергию и направить её в один канал, в выбранном направлении, при помощи инструмента, которым является техника боя.

Сила

Согласно представлениям китайцев, чтобы понять общее понятие силы, нужно разграничить два её основных проявления: ли и цзинь. Ли – это сила мышц. Она возрастает по мере взросления и тренировки человека и уменьшается по мере старения. Ли является длинной и медленной. Когда используют только мышечную силу, то есть ли, мышцы напрягаются и деревенеют.

Противоположностью является сила цзинь, которую нужно почувствовать. Образно говоря, не познаешь силы упомянутого уже лука по его внешнему виду.

Нужно натянуть его тетиву. Это именно и есть сила цзинь. Её характеристикой является волнообразное действие.

Использование одних только мышц – это ли. Однако если, выполняя определённую технику боя, поддерживать её сосредоточенным умом (и), то энергия ци потечёт и оживит мышцы. Таким образом, когда в китайских боевых искусствах говорят о силе цзинь, то понимают под этим взаимодействие трёх элементов: и, ли и ци.

Существует много разновидностей волны силы цзинь. Основой её идентификации является внешний эффект действия, например, реакция противника на удар. В таких случаях говорят о внешнем образе цзинь. Другим важным с точки зрения кунг-фу является внутренний образ цзинь, о котором говорят,



, когда ощущают движение или энергию противника во время практики боя.

В принципе, внешнее проявление силы цзинь разделяют на три категории, независимо от траектории движения, по которой она высвобождается:

Твёрдый цзинь – это мышечная сила ли и очень рассеянная ци;

Мягко-твёрдый цзинь – это мышечная сила, когда возникает равновесие между ли и ци;

Мягкий цзинь – это сила, в которой главную роль играет ци, что, образно говоря, соответствует силе, высвобождаемой «щелчком» кнута. Это результат движения с максимальной скоростью и при максимальном расслаблении мышц до самого

последнего момента перед попаданием в цель.- Переводя это простое для продвинутого практика кунг-фу, но сложное для обывателя объяснение, можно сказать так:

- 1) Каждое действие, особенно в условиях стресса, вызываемого боем, требует биомеханического вовлечения всего тела, то есть его максимального энергетического потенциала.
- 2) Каждым нашим движением управляет ум через мозг. Если мы игнорируем его роль в процессе тренировки, мозг воспринимает каждый специфический рефлекс тела как новую ситуацию. Он реагирует отправкой

трицепса до момента остановки в нужном нам положении.

В результате рефлексов в новых, неоттренированных или же оттренированных бессознательно (например, по неправильным траекториям выполнения техник) ситуациях, в упомянутый процесс выпрямления руки включается множество ненужных для этого действия мышц. Это приводит к тому, что движение становится медленным, а эффект его действия основывается на текущей силе мышц, а не на динамике (масса $\times$ перемещение). Также блокируется приток силы от остальных частей тела.

Если в процессе тренировки мы активно используем ум для выполнения техник, происходит как бы постепенное «отключение»



Энергетическая волна во время накопления и высвобождения энергии ци в теле человека при правильном выполнении техники согласно принципам системы Вин Чунь цюнь, с обозначением направлений сил противодействия.

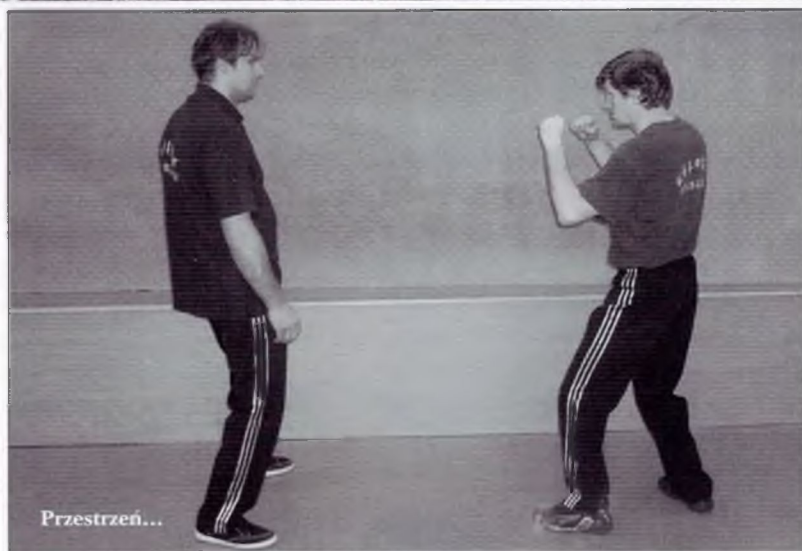
道

импульсов ко многим мышцам и определённым суставам одновременно. Конечно, можно бессознательно освоить один или несколько рефлексов, например, открыть дверь в темноте, безошибочно попадая ключом в замочную скважину, но ситуации в реальном бою всегда новые, сложные и неопределённые.

- 3) 3) Работой каждого сустава управляет мозг через две основные группы мышц, называемые антагонистическими. Иначе мы не имели бы контроля над рефлексами. Так, например, в случае выпрямляющейся руки главную роль играет мышца трицепс, которая её выпрямляет, и бицепс, который контролирует процесс выпрямления через торможение работы

ненужных групп мышц. Аналогичное происходит с главной мышцей, тормозящей движение в данной плоскости действия. Она привыкает к данному рефлексу и «включается» в последний момент. Это приводит к увеличению скорости, а тем самым как минимум к равновесию между физической силой мышц и получаемой динамической силой.

Наконец, на высшем уровне развития практика кунг-фу для выполняемой техники применяется накопленная кинетическая энергия, возникающая от работы всего тела. Волна энергии идёт от рук и ног к тазобедренному поясу, где делится на две составляющие: одна обеспечивает равновесие тела



Przestrzeń...



Kontrola przestrzeni...



Dostosowanie tempa do przeciwnika



Narzućenie własnego rytmu

тела и правильное рассеивание силы противодействия, а другая направляется к плечевому поясу и далее в атакующую часть тела. В этом процессе участвуют только те мышцы, которые благодаря многолетней тренировке, направляемой умом, были научены работе при данной технике и посредством одновременного использования перемещённой массы всего тела позволяют достичь его максимального потенциала. Торможение мышц-антагонистов ещё задерживается на долю секунды. Динамика техники позволяет достичь максимальной эффективности в атаке. Этот процесс начинает протекать так же быстро в трёх этапах проявления максимального потенциала силы, то есть:

- скорости выполнения данной техники;
- напряжения мышц в последний момент выполняемой техники;
- скорости расслабления и возврата в состояние готовности к следующей технике;

На этом этапе в процесс высвобождения динамической силы включаются определённые группы мышц, потенциал которых возрастает лишь в результате специализированной технической тренировки, типичной для данной системы боя.

В приведённом объяснении сознательно опущены два существенных вопроса, как: способы достижения

состояния сосредоточенного ума во время движения в упражнении и бою, то есть соответствующей тренировки навыков концентрации в стрессовых ситуациях, вызванных угрозой со стороны противника, а также вопросы химических процессов в организме, которые могут поддерживать как эффект скорости, так и силу техник.

Элементами, на которые влияет контролируемое умом (и) соединение мышечной энергии ли и внутренней силы ци, и без которых невозможно ведение эффективного реального боя как без оружия, так и с оружием, являются:

Темп

Темп касается каждого движения, выполняемого в бою. На него влияют часто внешние факторы, такие как погода или давление. Поэтому важным вопросом является правильная оценка темпа противника. Изменение темпа в атаке само по себе является неожиданной атакой. Изменение темпа в защите десинхронизирует, в свою очередь, атаку противника.

Ритм

Ритм — это время, которое проходит между выполнением отдельных техник. Ритм важнее скорости, потому что медленная, но хорошо синхронизированная атака имеет больше шансов на успех, чем быстрая, но лишённая синхронизации.

Такт

Такт связан со скоростью. Темп и ритм используются во время выполнения техник боя. Однако существуют и другие элементы, такие как дыхание, перемещения, работа рук, работа ног. Каждый из этих элементов имеет свой собственный ритм и темп. Такт — это способ координации всех этих элементов.