ИДЕИ НА СЮАНГУЕЙ В КОНЦЕПЦИИТЕ НА ДЖИЙТ КУН ДО

Валери Иванов
Кунг-фу център Сюангуей

XUANGUI IDEAS IN THE CONCEPTS OF JEET KUNE DO

Valeri Ivanov[1]
Xuangui Kung-fu Center

Abstract: In the 1970s, the Western world was captivated by the ideas of Bruce Lee (1873 – 1940). His vivid presence in life and on the screen left a significant mark not only in cinema but also in shaping what we currently understand as martial arts. These ideas, part of the rich Buddhist and Taoist traditions of Chinese culture, have also been part of the foundation of the Xuangui Kung-fu Center since its inception. Over time, they crystallize into a unique combination of philosophy and practice capable of changing our everyday lives. Four of them deserve particular attention, and in the following pages, we will explicate them more fully.

Keywords: Bruce Lee; kung fu; martial arts; tradition; philosophy; practice

За много хора днес заниманията с източни бойни изкуства се разбират като даденост, като нещо, което винаги е присъствало в нашия „западен“ свят. Истината е, че това далеч не е така, и привилегията да се докосваме днес до тях, е станала възможна не твърде отдавна. До седемдесетте години на миналия вече XX в. за китайските методи на борба и водене на двубой се знае твърде малко. Поради исторически наложилата се изолация на китайската култура и бит дълго време китайското общество е считано за изостанало в своето развитие, а ценностите, които китайската история и култура носи, са били смятани за отживелица и предразсъдък,

[1] *Valeri Ivanov-Lao shi is a master and teacher of traditional Chinese martial arts. Research areas include Taoism, ancient Chinese philosophy, and esoteric practice. Initiator and co-founder of the Xuangui Kung Fu Center Association. Author of the books: Taijiquan Comments (1995), Taoist Alchemy (1996), and The Art of the Sword (1996).*

спиращ развитието. От една страна, тази изолация е резултат от високомерието на индустриално развитите страни в Западна Европа, както и на Америка и Япония. От друга страна, се дължи на традиционното усещане за център и самодостатъчност на Средното царство, както китайците и до ден днешен наричат своята държава.

Китайските бойни изкуства се представят на западната културна сцена за първи път по един наистина уникален начин от един не помалко уникален човек – Брус Лий (1940 – 1973). Роден в САЩ, той носи китайския произход на неговите родители от Хонконг – тогава английска територия. Баща му е известен актьор и играе в китайския квартал на Ню Йорк през по-голямата част от годината. Динамично развиващото се тийнейджърство на Брус Лий кара баща му да го изпрати при неговия чичо в Америка, когато той е едва на 16 години. Екстровертният му характер и несравнимата му страст да изживява всичко докрай от ча-ча-ча до кунгфу, на живо, на малкия или на големия екран, скоро го правят един от най-пробивните млади актьори в Холивуд, въпреки силно присъстващите елементи на дискриминация в онези времена. Без да се впускаме в подробности, ще отбележим само някои забележителни неща в неговото ярко присъствие на екрана и в живота, които често остават без необходимото и достатъчно внимание.

Брус Лий за първи път поставя игрални филми в западното кино с екшън сцени и бойни умения, в сюжетите на които са вплетени поучения от будистки притчи и даоистки постулати на Даодъдзин. Той изиграва за първи път значими роли в киното като китаец и въобще азиатец, които ревностно защитават стойността на източното мислене, светоусещане и традиционна култура. Откровено провокира западните ценности и открито предизвиква не само привържениците на „затвореното“ дотогава китайско общество, но и популярните по това време представи за етническо и расово превъзходство на западния свят. Той излиза извън правилата „да не се показват тайните“ в китайските бойни изкуства на не-китайци. Започва да преподава и обучава чужденци, за което неведнъж е морално осъждан и порицаван от своите сънародници. Дори се твърди, че е заплашван от тайните китайски общества и впоследствие убит от тях (което ни се струва доста спекулативно, разбира се).

Така или иначе, неговата завладяваща изразителност и присъствие бързо пленяват въображението на почитателите на бойните умения. Заниманията му с бойни изкуства са впечатлителни, а демонстрациите му – изключително завладяващи. Брус Лий не се притеснява да обяснява, да показва и упражнява физическите си умения открито, сред приятели, сред почитатели и дори на улицата. Присъствието му на екрана, макар и

епизодично, оставя неизразимо силен ефект сред зрителите, дори и сред тези, които не го харесват. Брус Лий отваря нова страница в историята на бойните изкуства, не само в САЩ и останалите части на Америка, но и в Хонконг, Европа, Япония и по света, включително и в България.

През осемдесетте и деветдесетте години зад „желязната" завеса информацията е малко, а нейната достоверност и обективност още по-малка. Въпреки това филмите на Брус Лий са едни от първите, които запалват въображението по екзотиката на Далечния изток и Китай. Докосването и искрата в източните, и най-вече в китайските, бойни изкуства преминава неизменно през обаятелната личност на Брус Лий и неговите образи в киното. Философията е това, което дава неподозирана дотогава дълбочина на чисто физическите упражнения, а силата е неочаквана и изумителна. Заниманията в бойните изкуства откриват приказка от мечти, в които реалността слабо граничи с истината.

Първите упражнения и опити, първите тренировъчни занимания, първите групи практикуващи наричат своите търсения и практика Джийт Кун До – името, което Брус Лий дава на своите възгледи и практически методи за овладяване на бойното изкуство.

Отделните движения и техники се съпоставят една с друга и се систематизират единствено според техния приложен ефект. Практикува се всичко, което може да се види и от което да се извлече нещо полезно в двубоя. Няма отделни стилове, защото няма информация, няма позната и утвърдена методика или система от упражнения. Ефектът и напредъкът в овладяването на движенията е случаен и единствено резултат на личен талант и природен усет. Вдъхновяващо начало и красиви, смели мечти и свобода – свободата да разчупиш рамките, да бъдеш независим, да се откроиш с таланта си, за бъдеш уникален, да разчиташ на собствените си сили и умения, да надмогнеш освен другите и самия себе си. От една страна, това би било нещо положително, но в област, в която има достатъчно натрупвания; в област, която е достигнала до етап на достатъчна наситеност. От друга страна, тези натрупвания могат да се превърнат в пречка, която е започнала да задържа, възпира, затормозява и затлачва развитието.

Ако трябва да изброим някои позиции, в които методът на Брус Лий носи своята скрита революция и иноваторски идеи в погледа си към бойните изкуства, те биха били следните:

– Практиката не се основава само на един метод, на една традиция на една школа или един учител. Всичко, което върши работа и решава определен проблем, е добре дошло. Ползваш това, което имаш, и се опитваш да вземеш най-доброто, докато не се появи по-добро. Комбинираш от раз-

лични неща и създаваш уникална за теб, работеща методика, специално за целите, които си поставяш. Адаптираш се непрекъснато.

– Всичко е подчинено на практичния резултат, постигнат по най-бързия и ефективен начин. Усъвършенстването на всеки малък детайл, на всеки малък компонент е водещо. Усърдието в това усъвършенстване е маниакално фокусирано усилие. Отдаването на този процес е изцяло и безрезервно, всепоглъщащо.

– Перфекционизмът, постигнат в едно нещо, става част от живота във всяка една област. Той променя твоята човешка същност. В каквото и да участваш, където и да си след това, ти го правиш по най-добрия възможен начин. Извличаш най-доброто от себе си, от другите, от ситуацията, и то в максимална степен. Само изживяване, в което изцяло разтваряш и губиш себе си, заслужава самото живеене.

Брус Лий нарича своя метод Джийт Кун До, по примера на далеч по-популярните по онова време в западния свят японски и корейски системи и стилове: Джу До, Карате До, Айки До, Кен До, Танг Су До, Тай Куон До и т. н. Разглеждането на овладяването на бойното изкуство като Път (яп. До) е част от философското възприемане на изкуството като променящо житейския път на човека, оказващо влияние върху всичко, с което той се занимава и в което присъства. За разпространението на този термин в Япония допринасят следвоенните рестрикции и забрани да се практикуват методи, които водят до военна и бойна подготовка и умения.

Буквално Джийт Кун До най-често се превежда като „Път на изпреварващия юмрук". „Път" се възприема и като метод, начин, а с „юмрук" се означават методите и техниките на невъоръжената ръка. Изпреварващият юмрук или ръка е ефектът на изключителна точност и доведено до съвършенство движение. Но също така изпреварването може да се възприема и като пресичане, прекъсване на насрещното движение на юмрука.

Самият термин „кунг-фу" набира особена популярност благодарение на Брус Лий, който открито започва да говори и представя своите умения в „бойното изкуство" или по-скоро за водене на двубой/ единоборство. В Китай до тогава терминът се употребява по-скоро за обозначаване на каквото и да е умение, в каквато и да е област (Lee 1975).

И така, колкото и да не е известно това днес, най-старите тренировъчни групи и школи в България, както и в света всъщност практикуват Джийт Кун До – методите на Брус Лий. Това се случва независимо от оскъдните по онова време елементи на някакви, каквито и да е бойни изкуства и стилове с оригинален китайски произход. Една от тези школи неизменно е и „Кунг фу център Сюангуей" в София, създаден 1995 г. с подкрепата на един първите и най-авторитетни учители по китайски бойни

изкуства у нас Красимир Димитров – Китаеца (1957 – 2012). Центърът е основан и воден и до днес от ученици и инструктори на Адриан Недялков (1964 – 1991), ръководител на най-голямата и влиятелна за времето си школа по китайски бойни изкуства „Багатур“, стояща в основата на създаването на националната „Българска федерация по Ушу“ (https://xuangui.com).

Колкото и неудобно да звучи за някои, модерните днес бойни изкуства вървят по пътя, очертан от Брус Лий преди повече от 50 години. Може би с малката, но съществена разлика, че като спортове тези дисциплини и методи се развиват основно в рамките на състезателните правилници и печеленето на точки. Тяхната прагматична величина е насочена към печеленето на състезания и отличия, което едва ли е първично заложената в Джийт Кун До идея.

В Сюангуей Джийт Кун До е поставено на различна и традиционна за китайските бойни изкуства основа. Това се случва поради значително по-задълбоченото познаване на традицията в тях като история, философия, методология и съдържание. В изследванията на бойните методи задължително се обръща внимание на енергийните характеристики на движенията и вътрешните аспекти на практиката. В тази връзка считаме, че практиката и изследванията в Сюангуей развиват и надграждат поставените от Брус Лий въпроси в изградените от него концепции на Джийт Кун До. Развитата в Сюангуей специфична методология създава необходимите предпоставки за практикуване на Джийт Кун До, чиято динамика и жизненост е обогатена с традиционното знание и разбиране за движението на енергийните потоци в човешкото тяло (Lee 1975).

Можем да кажем, че това надграждане се случва в поне четири направления:

1. Пропадане в празното. В празнотата движението не намира съпротивление и се движи най-бързо. В съответствие с будистката доктрина движението вече е пристигнало, няма място за преодоляване и няма пречки по пътя, защото няма път. Празнотата не оказва съпротивление и представлява най-лесния път според идеите на Даодъдзин.

2. Всяка преграда действа като спусък. При отскачането от всяко срещнато препятствие по пътя си силата ускорява движението си към следващото проникване. Така то преминава в най-непосредствена близост до преградата, която му придава върteливо спираловидно движение, подобно на куршум. Това е естественото и спонтанно развитие, което е основна идея в Даодъдзин.

3. Силата е предварително освободена и не се връща за ново зареждане. Последващата сблъсъка сила черпи от срещата със съпротивлението

по пътя – движението продължава, без да се изтощава. Всеки удар върху Аз-овото определяне и отстояване на опонента и противника е такъв. Освободената от нас сила достига до този, който иска да я притежава. Това илюстрира идеята за непрекъснатата загуба като характеристика на Дао, която се открива във философията на Даодъдзин.

4. Веднъж освободена от нас, силата е привлечена от центъра и от периферията на противника или опонента. Тя пада върху и към неговата собствена идентификация и бива привлечена, подобно на гравитация. Насочването на силата не е наше правене или идващ от нас импулс, а последващият удар е резултат от спонтанната реакция към движението. Посрещането на движението от страна на опонента или противника води до удар от падането на освободената вече от нас сила. Масата в тази сила и нейното ускорение е резултат от привличането на опонента и противника, неговата гравитация. Това е част от идеята за не-правенето в Даодъзин.

Тези четири идеи са продължения на неизбежните характеристики в енергийното присъствие на човека в света на неговото обкръжение. Те са особено значими – древни, съвременни и едновременно проникващи в бъдещето, затова можем да кажем, че са вечни.

– Най-прекият път е пътят без път, затова потъването, пропадането в празното създава пътя на силата.

– Всяка промяна е спонтанна, непринудена и естествена реализация на съответната сила. Всяка пречка, преграда и затруднение представлява естествен спусък и ускорител на пропадането, като усложнява траекторията на движението.

– Силата (изразената част от енергията) е свободно присъстваща навсякъде, по всяко време и във всичко. Тя се намира и реагира точно там, където това е естествено необходимо, ако е освободена от нашата интерпретация и предварителна нагласа за нея. Когато силата е предварително освободена от нас, тя се развива спонтанно и съответно на средата, през която протича. Силата е привличана от центъра и може да бъде овладяна чрез периферията. Това е в сила за нас или за всяко едно проявено тяло, като център и периферия. Освободена от нас, тя е в употреба на този, който може да я овладее и е разрушителна за този, който няма такива умения (кунг-фу).

В концепциите на Джийт Кун До юмрукът е символ на цялостта и единството на телата – съзнанието (мисълта, намерението), желанието (дъха, емоцията) и движението (енергията, силата, усилието). „Изпреварващият“ или „пресичащият“ юмрук намират своя път (дао) в празнотата. Това е пътят на силата, както това разбиране се съдържа в текстовете на даоизма и Даодъдзин.

Разбира се, неминуемо се налага да приведем и някои обяснения в очертаните по-горе четири насоки. Накратко, движението на нашето тяло или юмрук в бойните изкуства става в определена посока за постигане на определена цел, то има своя дестинация, към която се стреми и в която се очаква да пристигне. Когато запазва следването на своята цел, движението е дотолкова чувствително към присъстващите в средата възпиращи фактори, затруднения и прегради за него, че то избира пътя на най-малкото съпротивление в следването на целта. Пропадането в празното не е само и единствено директното и право по най-краткия път и траектория движение между две точки, то е и най-рационалното, с най-малко съпротивление и противопоставяне. Движението е чувствително с осезанието си за възпиращи фактори по пътя и намира най-прекия път не към тяхното преодоляване, а към продължаването в предварително зададената му посока и цел.

Всяка срещната преграда по пътя на движението води до неговото т. нар. „фалциране", спирално завихряне, което увеличава пробивната му сила, тъй като то е чувствително към съпротивлението и се стреми да го заобиколи. Преградата и възпиращият фактор всъщност надграждат освободеното усилие, като усложняват неговия ход и прави траекторията му непредвидима, подобно на рикошет. Съпротивлението и триенето пораждат нов заряд, който е усвоен от движението и акумулиран в неговата мощ като потенциал на разрушителната му способност. Рикошетът увеличава скоростта и вероятността да бъде намерена пролука, като свободно празно място за постигане на проникващия ефект в продължаване траекторията на движението към целта, като наслагва в него допълнителна сила в резултат на ускорението.

Добрата подготовка от наша страна предполага силата да бъде предварително освободена в движението, преди началото на всяка една среща и на всяко едно съпротивление. Освободена е силата както от центъра на тялото, така и от неговата периферия. Когато предварителното освобождаване е достигнало до периферията, силата в нея се отключва от докосването на съпротивлението. Но тя вече е преминала през половината път и остава да измине само втората половина – тази от съпротивлението на преградата до целта. В момента на докосването на силата с всяка една пречка по пътя и тя вече е изминала пътя от нейния „корен", в който е началото на зарядния ѝ импулс, до срещането на преградата. При това тя е недокосвана до този момент, преминала е през празното, свободно от съпротивление пространство и в този смисъл е неначената, неизхабена, неупотребена, такава, каквато е в оригинала на своето освобождаване, излъчена от центъра.

Освободената от нас сила, преминаваща в празнотата и намираща пътя си към целта в заобикаляне на преградите и ползването им за ускорител е сякаш привлечена от целта, която обикновено е истинският център на опонента или противника. Ускоряването към целта е своеобразно ползване на силата на противника и опонента, тъй като ние вече нямаме влияние върху освободения удар или неговата траектория на движение. Движението акумулира сила при заобикаляне на преградите и съпротивленията, които среща по пътя си, като добавя допълнително сила, подобна на гравитацията при падането си върху центъра на опонента или противника. Гравитацията е природна сила, която е свойствена за всяко едно тяло и за всяка една маса. Доколкото Аз-овият център на противника създава неговата маса на присъствие в дадена ситуация, то тялото му има своя сила на привличане, която кара принадлежащите му неща да гравитират около центъра на тази маса. Ударът е освободен от нас и той пада върху противника, защото не е освободен от него в съществуващите между нас отношения на привличане и отблъскване. Всеки иска да бъде силен и привлича освободената сила така, че тя да пада върху него. Ние сме освободили силата си в летящия юмрук и неговото движение. Привлечен от гравитацията, той прониква в сферата на тялото на противника или партньора. Неговото Аз-ово определение включва неговото физическо тяло, жизненост, емоции и чувства, мисли и разсъждения, интелигентност и съзнание, неговата сетивност. Това са всички неща, които той представлява, които той притежава и свои – както и всичко, в което участва и от което се смята и се приема за неразделна част.

Предлагаме да се спрем на всяко едно от тези четири точки, като ги разясним последователно и по-подробно: на първо място, пропадането при Брус Лий се изразява най-вече в т. нар. „падащата стъпка“ като метод за тренировка, това е принципът в практикуваното от Брус Лий традиционно китайско бойно изкуство Уин Чун, където често се утвърждава принципът „пътят свободен ли е, удряй напред“. Падането е естествената сила на гравитацията, която съществува навсякъде на нашата планета. Това е силата на масата на Земята, не тази на човека, и винаги и навсякъде е налична, където и да се намираме. Гравитацията влияе на всички тела на Земята по еднакъв начин. Ненапразно повечето от бойните изкуства се опитват да се примирят с падането и неговата сила, която иначе предизвиква удар и сблъсък при рязкото си срещане с тялото, издигнато над земната повърхност. В традиционните сравнения от древността на легендите, героите и майсторите на изкуството, владеещи енергията, могат да летят, да стъпват по тънките покривни керемиди, по връхчетата на тревата, да ходят по вода и т. н. Те имат способността и силата да се носят от

дракона, като го яздят, или от облаците, от които явно са станали по-леки. Пропадането е отключване на силата на гравитацията, при което, когато това се случва рязко, тялото се удря в друго тяло при сблъсъка между тях (юмрукът на ръката ни и тялото на противника). Липсата на съпротивление или преграда на движението означава, че то запазва своята посока и траектория, тъй като не среща пречка по пътя си и силата се запазва по естествен начин. Означава, че естественото движение е това в най-малкото съпротивление по неговия път. Това е пътят на най-пестеливото усилие, при най-малкото изразходване на заряд на силата. Това е най-прекият път между две точки, най-бързият начин да се преодолее разстоянието между тях и най-лесният начин с най-малко затруднения и премеждия, с най-малко рискове да бъде осуетено достигането на целта (набелязана в самото начало на усилието, прилагането на сила).

Тук се срещаме и с две допълнителни идеи, които можем да считаме за бонус. От една страна, това е ползването на максимален брой движения едновременно и заедно, което е предпочитано в традиционните китайски бойни изкуства, а не последователно и поединично. От друга страна, това е също така характерното отпускане, а не стягане в момента на удара. Тази концепция изгражда т. нар. вътрешен удар със скрит, вътрешен ефект, който се смята за умело скривана тайна в преподаването на китайските традиционни методи.

Който първи завладее централната линия, той печели, поради скоростта и по-късото време за реакция, а също и поради уместното и навременно, точно ползване на силата в нейната употреба. Натренираността и подготовката ни не е в това да натрупваме сила, макар че и това е важно, а по-скоро в това да откриваме пролуките и да завладяваме централната линия. В нея всичко е по-лесно, по-пестеливо и икономично, по-бързо и по-ефективно, с повече разрушителни последици. Най-бързият и най-лесният, без пречки и без допълнителни усилия, най-непринуденият и естественият път. Самата настройка се променя в ученето, насочено не към търсене на съпротивлението, което обикновено привлича вниманието ни, а в търсене на липсата на съпротивление и по-лекия и лесен начин нещата да се случват. Изглежда мързеливо и без усилие само защото избраният път е този на несъпротивлението и свободното преминаване, а не в търсене на срещата с него. Често свързваме защитата само с възпиране, пресичане, преодоляване, предотвратяване и изпреварване, но всъщност несрещането на усилието и на силата го обезсмисля и обезличава, без да го отхвърля, като по този начин просто го оставя без резултат, цел, посока и го обезсилва от само себе си, от самото него и без наша намеса.

Движенията намират празнотата, независимо дали в даоистки, или в будистки контекст на разбиране. Те хлътват там, където няма съпротивление, или там, където то е най-малко. Формата на противника, неговите движения са като „врати", които се отварят и затварят. Пътят на водата, за който Брус Лий говори, е именно в преминаването, протичането на водата между и около нещата, които са нейни ограничения или пречки по пътя на движението ѝ. Така движението, следвайки водата, продължава в пролуките, които срещаните от него прегради притежават и създават. И което е особено важно, когато не откриваме пролуки, това не означава, че ги няма. Достатъчно е да увеличим мащабите и пропадането и протичането веднага открива пропадане в празнините, които сякаш се отварят пред него като врати, образувани от срещаните съпротивления. Учим се да усещаме и манипулираме – виждаме, отваряме и ползваме тези врати във формата и движенията на противника или опонента (Лий/ Lee 2021).

На второ място, съпротивлението на всяка срещната преграда действа като спусък, отключване на силата и допълнителното ѝ ускоряване, усилване и разширяване на влиянието, разрушителния ефект от нейното ползване! Преградата води до натрупване, нагнетяване и уплътняване на масата в преливането на усилието. Натрупването отдалечава момента на освобождаване на усилието, като увеличава неговия потенциал и способности до критичната им маса. В момента и мястото, в които насрещната преграда се наруши, цялото усилие е отключено и то много по-бързо, ефективно и разрушително спрямо началните очаквания на опонента. Натрупването на малки прегради и пречки по пътя на усилието предизвиква отклонения и завихряния в потока на силата. Така неговата разрушителна сила, ускорена от спираловидното завъртане, разширява и усилва потенциалния ефект и разрушителност на силата в първоначално замисленатa ѝ цел и ползване. Върteливото движение, добавено към линейното, усложнява неговата траектория, но това увеличава и шансовете, и възможностите на проникване в откриването на пролука и област с най-малко съпротивление в средата. Така сякаш освободената от нас сила придобива собствена интелигентност и находчивост в автономното откриване на пролуките с възможности за продължаване на своя път. Завихрянето е резултатът от рикошет и отскачане, подобно на куршум, стига той да е оставен и освободен от първоначално зададения му импулс на силата в свободната и начално избрана траектория на движение. Същият ефект се изследва и при максималното ползване на различни оръжия в едно и също време и с една и съща посока, цел или място при освобождаването на сила. Водата в реката бушува и кипи около камъните, които среща, а теснината на бреговете води до по-бързото ѝ придвижване в

бързеите по течението на реката, както стесняването на тръбата води до увеличаване на налягането на водата. Допирът на първия контакт с всяка преграда отваря поне две допълнителни врати около преградата, в плоскостта на движението, която тя разделя. Ако преминаваме през по-тясна врата, това ни обръща, за да я ползваме и съответно ускорява движението, като го завихря. Спусъкът на движението се получава от допълнителния натиск, който съпротивлението създава преди пропадането на силата в пролуката. Така пропадането завърта и завихря протичането на силата, което допълнително я ускорява. Този ефект възниква едновременно и заедно с добавянето към движението на частично задържаната при триенето маса, като по този начин пробивната сила нараства значително, подобно на боен куршум. Самото проникване и преминаване протича сякаш в сянката на движението на противника. При това то остава почти незабележимо и много трудно доловимо от него, опитът за противодействие почти се обезсмисля поради неговото неминуемо закъснение в реакцията дори и когато тя е спонтанна. Промяната на траекторията трудно се разпознава, а отключването става ненадейно и трудно предвидимо от опонента. Процесът на усещане на пролуките, на пропадането в тях, както и на ползването на преминаването като спусък за отключване на движението и негов ускорител, се усъвършенства в практиките по двойки и в специално разработени упражнения за това, наричани „лепкави ръце“ в Уин Чун и Джийт Кун До.

На трето място, пропадането започва от мястото на контакта, което означава, че нашето движение може да бъде вече достигнало до точката на този контакт преди него. Това отпускане на движението на силата да достигне до периферията на движението в юмрука може да бъде като предварително свършена от нас работа в подготовката. Или когато **енергията на удара е предварително освободена** от нас в момента на контакта, тя е изминала половината път до противника още преди съприкосновението с него. Всички традиционни майстори твърдят, че силата на движението и удара идва от неговия център, енергийният резервоар в долната част на корема, наричан Дан Тиен. Там се намира енергийният източник, откъдето животът се е появил и продължава да го прави в нашето физическо тяло и форма. Силата, която искаме да ползваме, се освобождава от този източник и това може да бъде направено предварително. По този начин тя ще бъде изминала половината път на удара, тази част от него, която се намира вътре в нашето тяло. Когато се говори за енергията в протичане на жизнеността, често за нейното освобождаване се използва понятието „фа“. Освободената предварително от нас сила е достигнала до периферията и очаква съприкосновението с тялото на противника, който се стреми към

това да овладее нейното движение или да наложи пречка за протичането ѝ в неговото собствено тяло и форма. Пътят е изминат наполовина и сега тя е само в тялото и формата на противника, като това прави този път поне наполовина по-кратък. Така предварителното освобождаване на силата от наша страна води до по-голяма бързина в реакцията и съответния търсен в Джийт Кун До изпреварващ ефект.

Предварителното освобождаване има и допълнителен ефект на пренасяне, възможното оказване на съпротивление в границите и обхвата на формата и движението на противника. Освободена от нас, силата е достигнала до периферията на нашата форма, така че нейната роля и задача е трудно да бъде прехвърлена и върната към нас. В този смисъл задачата на противника за преграждане на нашия удар е с почти предречен неуспешен изход. А този неуспех допълнително го затруднява, обърква, разрушава и обезверява. Предварителното освобождаване на силата означава центърът да бъде предварително отпуснат, а пречките, които движението на енергията би срещнало в самото наше тяло, да бъдат разтворени и преодолени. Именно в това разтваряне на затрудненията на силата в тялото се състои и лечителният и оздравителен ефект на енергетиката в бойните изкуства. По пътя си освободената енергия носи сила, но и балансира нехармоничните изменения, настъпили в движението, а и във функционирането на целия организъм.

Допълнителен ефект на предварително освободената енергия е и този, че движението не се нуждае от последващо зареждане. Дори и отклонен или повлиян по друг начин, ударът продължава от мястото, на което се е озовал. Той не е необходимо да се връща при нас, за да добие сила, а ще тръгне и ще се пренасочи в нова траектория от самото място, в което се е озовал в процеса на движение. Ударът и енергията, достигнала до периферията на тялото в юмрука, няма да бъде изразходена, преди да открие и последва своето предназначение. Тя ще бъде запазена в последващата траектория на движението, без да се разпилява и изтощава. Правият удар може да се измени в кръгов и обратно, като промени своята директория и последва пропадането в празнините, отворени от формата или движението на опонента.

На четвърто място, движението, освободено от нас и пропаднало в празнотата на формата на противника, е сякаш **привлечено от неговия център**. Това е центърът на неговото самоопределение. Движението сякаш има свой автономен усет за тялото и пролуките на неговата периферия, като се стреми към гравитационния център на опонента и е насочвано от него. Движението, освободено от нас, е преминало в празнотата на противника и пада върху неговия център, насочвано от неговата собствена

гравитация на силата. Освободената вече от нас сила е като автономен заряд, чието освобождаване и разрушителност зависи по-нататък единствено от осъзнаването на противника и от неговите способности да се справи с този силов заряд. Тази разрушителна сила не зависи от нас и от нашия контрол, от който вече е освободена. Тя не нарушава собственото ни състояние на равновесие, цялост, баланс, тъй като ние сякаш сме я оставили да се грижи сама за себе си. Привличането на нейната разрушителност като ефект, или полезността на освобождения заряд, е резултат от притегателната, гравитационна сила на Аз-а в присъствието на противника. Неговият център на съществуване и неговата маса са резултат от задържането на сила в неговата формална ограниченост.

Изложението ни ще бъде непълно, ако не споменем, че **погледнато от страната на собствената ни защита** тези принципи имат и обратна насоченост, която също заслужава нашето внимание. Формата и защитата винаги имат пролуки, подобно на отваряне и затваряне на врати. Добре е да се научим да ги ползваме и преодоляваме, да ги употребяваме, като с това манипулираме действията и съпротивлението на силата на противника, за да ги водим в наша полза. Подобно поведение прилича на воденето на протичането на вода. Уместно и полезно е да развиваме чувствителност и осъзнаване към колебанията и преливанията в движенията на противника в непосредствена близост до самите нас и до нашите движения. Това ни кара да бъдем предприемчиви и внимателни, предпазливи и сякаш провиждащи в очакванията си за противниковите движения и промените в тях.

Освободеният център е празен. Той не привлича падането на противника, тъй като се оказва с по-малка гравитация в сравнение с неговата. В това сравнение е заложена големината на силата. Колкото по-голяма е разликата, толкова повече е придадената, падаща върху противника сила и по-голяма степента на неговото разрушение. Ние се учим първо да имаме по-малка плътност в центъра и по-голяма плътност в периферията на тялото и неговото движение. След това същият механизъм се пренася в отношението с противника или опонента ни, където имаме по-малка плътност спрямо центъра и периферията на самото отношение с него. И накрая, в случай на контакт имаме по-малка плътност спрямо периферията и центъра на противника или опонента. Той сякаш се оказва водещ и съответно победител, преди самият той да се разруши в резултат на освободената предварително от нас сила.

В заключение, основната причина да разказваме всичко това, всъщност са нашите отношения и „малки двубои“, част от нашите „малки войни и битки“ за надмощие в ежедневието. Те представляват среща на

нашите ограничения в резултат на ползването на сила. В тях се проявяват уменията ни „кунг-фу“ в съотношението на нашите способности и възможностите, които средата предлага за тяхното полезно приложение: сетивно-сензорно, мисловно-интелектуално, емоционално-чувствено, жизнено-активно и веществено-присъствено.

В традиционното за китайския светоглед разбиране човекът е като посредник, свързващ духовния и идеен свят на „Небето“ с присъствието на неговата определеност в материалния и веществен свят в проявлението на „Земята“. В хоризонтален план това се разкрива в отношенията между хората и в съотношението на взаимодействието между тяхната форма и сила, във всяко ежедневие, с което те се срещат.

БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

Александров 2025: Александров, Дориян. Драконът излиза от пещерата, Шамбала, София, 2025. [**Aleksandrov 2025:** Aleksandrov, Doriyan. Drakonat izliza ot peshterata, Shambala, Sofia, 2025.]

Димитров 1998: Димитров, Красимир. Тайдзицюан стил Ян, Стено, София, 1998. [**Dimitrov 1998:** Dimitrov, Krasimir. Taydzitsyuan stil Yan, Steno, Sofia, 1998.]

Ли 2016: Ли, Брус. Пътят на джит кун до. Изток-Запад, София, 2016. [**Li 2016:** Li, Brus, Patyat na dzhit kun do. Iztok-Zapad, Sofia, 2016.]

Лий 1994: Лий, Линда, Брус Лий. Човекът, когото познавах само аз, ASbook Technology, София, 1994. [**Liy 1994:** Liy, Linda, Brus Liy. Chovekat, kogoto poznavah samo az, ASbook Technology, Sofia, 1994.]

Лий 1997: Лий, Линда, Брус Лий. Животът и трагичната смърт на Брус Лий, Хелиопол, София, 1997. [**Liy 1997:** Liy, Linda, Brus Liy. Zhivotat i tragichnata smart na Brus Liy, Heliopol, Sofia, 1997.]

Лий 1999: Лий, Брус. Пътят на Джийт Кун До, Оренда, София, 1999. [**Liy 1999:** Liy, Brus. Patyat na Dzhiyt Kun Do, Orenda, Sofia, 1999.]

Лий 2021: Лий, Шанън. Бъди вода приятелю. Ученията на Брус Лий, AMG-Publishing, Софий, 2021. [**Liy 2021:** Liy, Shanan. Badi voda priyatelyu. Uchenieto na Brus Liy, AMG-Publishing, Sofiy, 2021.]

Поли 2024: Поли, Матю. Животът на Брус Лий. Драконът, който надмогна себе си., Кръг, София, 2024. [**Poli 2024:** Poli, Matyu. Zhivotat na Brus Liy. Drakonat, koyto nadmogna sebe si., Krag, Sofia, 2024.]

Lee 1975: Lee, Bruce. Tao of Jeet Kune Do, USA, Oharra Publications Inc., 1975. [**Поли 2024:** Поли, Матю. Животът на Брус Лий. Драконът, който надмогна себе си., Кръг, София, 2024.]

Lee 1978: Lee, Bruce. Bruce Lee fighting method, USA, Oharra Publications Inc., 1978. [**Lee 1978:** Lee, Bruce. Bruce Lee fighting method, USA, Oharra Publications Inc., 1978.]

Интернет източници:

https://xuangui.com/history.php?SID=6 Джийт Кун До