

# Z veščino I Liq Chuan poglobite zavedanje NOVO ROJSTVO V SREDNJIH LETIH

PIŠE: MLADEN DAKIĆ

**I Liq Chuan je tradicionalna borilna veščina za sodobnega človeka. Ozavešča naravne zakone uma in telesa ter temelji na občutku in dotiku. Pomaga nam, da spremenimo pogled na življenje in začnemo delovati bolj zavestno in celotno.**



Redni treningi, delavnice in individualne vadbe I Liq Chuan potekajo tudi v Sloveniji. Več na [www.taiji-voda.com](http://www.taiji-voda.com) in [www.iliqchuan.com](http://www.iliqchuan.com)

Nauči nas čuječnosti in sproščenosti. Preko spoznavanja mehanike telesa in naravnih samoobrambnih principov nas naredi bolj povezanega s samim sabo in notranje močnejšega. Vaje v dvoje izboljšujejo senzibilnost, koordinacijo in samozavest. Najbolj primeren je za ljudi, ki jih zanima meditacija in kungfu z naravno inteligenco. Filozofijo črpa iz daoizma in zen budizma.

## Nevtralna pot srca

Bistvo veščine je poenotenje posameznika s seboj (um, telo) in poenotenje z nasprotnikom, okolico. Osrednja metoda, s katero razvijamo naravno vedenje, prisotnost v sedanjem trenutku in univerzalno mojstrstvo, se imenuje "nevtralna pot srca" (Zhong Xin Dao). Razvija nevtralen um (čuječnost), nevtralno telo (harmonija ključnih telesnih točk) in nevtralno točko kontakta (harmonija z nasprotnikom, okolico).

## Trije stebri vadbe

V procesu treninga najprej zavestno opazujemo, da bi prepoznali in nato spoznali naravne zakone uma in telesa. Vadbo sestavljajo trije stebri:

- 1) filozofija in meditacija;
- 2) solo vaje;
- 3) vaje s partnerjem.

Solo vaje vključujejo 15 osnovnih vaj in dve formi, počasno formo 21 figur in eksplozivno metuljevo formo. Nato sledijo vaje v dvoje, ki vključujejo vrteče roke, lepljive roke, trening zaklepanja sklepov in prosto borbo. Veščina je učinkovita za krepitev zavedanja, boljše občutenje telesa, koordinacijo in notranjo moč.

## Dialog

Borilno veščino treniramo za samoobrambo, razvoj discipline in krepitev zdravja. Ultimativno pa kontakt z nasprotnikom omogoča takojšnjo povratno informacijo, če smo pripravljeni in usklajeni sami s seboj. Pri I Liq Chuanu branjenje oziroma borba nista v ospredju; gre bolj za dvosmerni dialog, kjer se skozi borilno veščino praktično testira posameznikov nivo koncentracije in veščina koordinacije. Če se že borimo, je to proti lastnim psihofizičnim omejitvam, boleznim, ustaljenim reakcijam in nevednosti.

## Za koga je primeren?

Ker se uporablja mehka sila, je primeren tako za moške kot ženske, stare in mlade. Sistematičen, celovit in jasen sistem učenja ponuja "novo rojstvo" ljudem v srednjih letih, ki so se v mladosti že ukvarjali z borilnimi veščinami, a so jih opustili zaradi razlogov, kot so premalo samoobrambne konkretnosti, učenja zgolj praznih form brez razlage univerzalnih principov ali grobosti in poškodb na treningih.

Spoznanja s treningov so uporabna v vsakdanjem življenju, saj izboljšujejo zavedanje celotno in rešujejo izzive na učinkovitejše načine. Tako lahko bodisi stremo sončnična semena v možnarju z uporabo odpiranja in zapiranja kolkov brez uporabe sile v roki ali temeljito zbrišemo okna na osem različnih načinov, kolikor je naravnih kroženj z dvema rokama, z ravno pravim pritiskom. Mojstrstvo v borilni veščini je pravo šele, ko se lahko veščina in modrost preneseta v vsakdanje življenje nas in okolice. □

**I Liq Chuan je utemeljil Chin Lik Keong iz Malezije, oče mojstra Sam China, ki je v 70. letih prejšnjega stoletja izluščil osnovne naravne principe gibanja človeka. Glavno izhodišče je bilo njegovo spoznanje skupnega gibalnega imenovalca vseh preučevanih borilnih veščin, oplemeniteno s senzibilnostjo dotika in celotno pozornostjo. Dvajset let je razvijal metodologijo za prenos najglobljih uvidov, ki je zdaj dostopna vsem. Program je oblikoval tako jasno, da lahko tudi učenci brez neposrednega dostopa do mojstra dosežejo bistvo in pridejo do »najvišje« borilne spretnosti.**