

А.А. Маслов



СИНЬИЦУАНЬ: ЕДИНСТВО ФОРМЫ И ВОЛИ



Оздоровительный и научно-информационный центр
"ЗДОРОВЬЕ НАРОДА"

Международная ассоциация боевых искусств
"Шоу Дао"

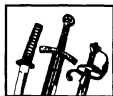
А.А. Маслов

СИНЬИЦЮАНЬ: ЕДИНСТВО ФОРМЫ И ВОЛИ

Часть I

Серия.

ТАЙНЫ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ
Книга 7



Москва 1994

Главный редактор серии С.В.Юрков
Обложка художника П.И.Козлова
Компьютерная верстка М.А.Кумачева и Г.Н.Гурова
Оригинал-макет изготовлен на издательской системе
Центра «Здоровье народа»
Корректор А.А.Зиновьева

Маслов А.А.

М 31 Синъицюань: единство формы и воли. Часть 1.— М.: Издательство «Центр «Здоровье народа» при участии АО «Гарт», 1993.— 176 с., илл.

«Воля человека следует прежде его формы»,— говорили мастера синъицюань, одного из наиболее сложных стилей ушу.

Книга известного знатока китайской истории и культуры, автора многих публикаций о восточных традициях, одного из лучших мастеров ушу за пределами Китая, адресована тем, кто решил постигнуть ушу как особый творческий путь и духовный опыт.

ISBN 5-88531-010-6

© Оздоровительный и научно-информационный Центр «Здоровье народа», 1994

Когда у нас в стране впервые узнали об ушу, которое пришло на смену экзотическому, но тогда еще малоправдоподобному понятию "кунфу", во многом оно было связано с именем Алексея Маслова. Именно он дал тогда первое интервью в одной из центральных московских газет, за которым сразу же последовала недовольная реакция официальных властей. Начав преподавание у нас в стране еще в 1986 г., он и сегодня неизменно придерживается принципа преподавания исключительно традиционных аспектов ушу, причем до сих пор он делает это абсолютно бесплатно, объясняя тем, что "настоящее обучение - это передача души, а это стоит за гранью денег. Меня обучали бесплатно - я передаю тоже бесплатно". Многие узнавали впервые об истинной истории и философии ушу именно из книг Маслова.

Алексей - выпускник института Стран Азии и Африки при МГУ, кандидат исторических наук, сотрудник Института Дальнего Востока РАН впервые в России в полной мере заговорил об ушу как о полноценной и многогранной части китайской духовной культуры, не менее важной для этой страны, чем, скажем, конфуцианство, каллиграфия или традиционный театр. Он сумел рассказать о том, что отличает настоящие китайские боевые искусства от многочисленных западных подделок - речь шла об "истинной традиции" или "доподлинной передаче" в ушу, то есть о том духовном стержне, который и превращает обычный, пускай и весьма изощренный метод боя, в высокое духовное искусство и способ внутреннего самовоспитания.

Ему - одному из немногих европейцев - посчастливилось обучаться у настоящих китайских мастеров на родине ушу в Китае. Прекрасно владея как древним, так и современным китайским языком (Алексею принадлежат переводы многих древних трактатов, в том числе и знаменитого "Дао дэ цзина"), он сегодня признан как один из лучших историков боевых искусств в мире, к тому же обладающий высокими степенями в ушу.

Куда только ни заносили его путешествия по Китаю! Объехав почти всю страну, он слушал лекции об основах буддийской доктрины у буддийских монахов, обучался "внутреннему искусству" у даосских мистиков, тренировался у народных мастеров ушу в глухих деревнях и просторных Академиях ушу. Его стилями стали шаолиньцюань, мицзунцюань - стиль "потерянного следа", тайцзицюань - стиль "Великого предела", синъицюань - стиль "формы и воли", причем многими традиционными школами Алексей был признан как истинный носитель ушу - фактически передатчик того древнего и во многом тайного знания, которое накопила китайская культура за тысячелетия своего развития.

Отличный знаток китайской истории, культуры и национальной психологии, автор многих книг и статей в области восточных традиций, блестящий лектор, - он может быть назван одним из лучших мастеров ушу за пределами Китая. Алексей сегодня является вице-президентом Ассоциации боевых искусств России, международным инструктором высшего уровня Всемирного Общества боевых искусств и президентом Генеральной Ассоциации боевых искусств Цзиньшу по России, крупной международной организации, которая занимается традиционным ушу.

Мне кажется, что сегодня, когда боевые искусства активно идут в сторону спорта и отрываются от той тонкой и глубокой духовности в воспитании, которая была им исторически присуща, эта книга, за которой стоит не только многолетний опыт автора, но и опыт не одного поколения мастеров, может обратить взоры энтузиастов к истинным ценностям боевых искусств.

Михаил Степин,
Генеральный секретарь Ассоциации
Боевых Искусств России, 5-й дан
Всемирного Общества боевых искусств,
5-й дан Всемирного сообщества
международных инструкторов, 4-й дан
шотокан каратэ-до

ВВЕДЕНИЕ

"Путь синьцзянь заключен в
устранении болезней и продлении
жизни, но прежде всего - в науке
пестования Дао".
Мастер Бай Сюань, XIX в.

Синьцзянь - один из наиболее сложных и комплексных стилей, принадлежащих к внутреннему направлению китайских боевых искусств ушу. "Воля человека следует прежде его формы", "В середине человека живет его волевой импульс, а в приемах ушу он обретает форму", говорили мастера этого стиля. Поэтому название синьцзянь переводится как "кулак формы и воли", что символизирует собой абсолютное единство внешнего и внутреннего аспектов в человеке. Многие специалисты считают этот стиль намного сложнее, чем даже знаменитые тайцзицзянь ("Кулак Великого предела") и багуачжан ("Ладонь восьми триграмм"), так как он требует тонкого внутреннего чувствования, знания принципов сочетания мягких и жестких

движений. К тому же быстрые передвижения и мощные удары и кажущаяся исключительно боевая направленность часто сбивают с толка многих учеников, которые воспринимают лишь внешнюю форму стиля. Поэтому сразу же оговоримся, что изучение синъицюань - это не механическое заучивание движений, а прежде всего овладение принципами ушу, его философией и духовной традицией.

Сегодня синъицюань - один из самых известных и в то же время практически закрытых стилей китайского ушу. Он возник раньше своих "сородичей" по внутренним стилям - тайцзицюань и багуачжан и имеет под собой сложную философскую теорию. Боевой, оздоровительный и духовно-философский аспекты здесь слиты воедино, и один не существует без другого. Синъицюань - стиль реального боя, в котором используется много хитроумных приемов, делается специальный упор на удары по жизненно важным точкам. Бойцы тщательно изучают тактику построения поединка, способы дыхания, медитацию. Этот стиль далек от театрализованной демонстрации, но в то же время полон грациозности и внутренней эстетики движений.

Иногда можно услышать мнение, что каждому возрасту соответствует свой внутренний стиль. Например, синъицюань с его быстрыми мощными движениями следует заниматься в молодости, позже переходить на более спокойный и более "мудрый" багуачжан, а в пожилом возрасте практиковать тайцзицюань. Но история показывает нам обратное: парадоксальный факт - многие великие патриархи синъицюань начинали заниматься этим стилем даже не сказать что в зрелом, в пожилом возрасте. Непревзойденный Ли Лонэн, создавший фактически всю современную теорию синъицюань, приступил к тренировкам в сорок лет, а через десять лет уже считался мастером номер один. Малоизвестный Ли Цзиньчжай впервые пришел в ученики к Ли Лонэну в возрасте за шестьдесят лет, а в семьдесят шесть лет стал преемником школы. Другая знаменитость ушу - легендарный Сунь Лутан начал постигать основы синъицюань, когда ему было около сорока лет. В этом нет ничего удивительного, так как синъицюань для своего понимания требует определенного жизненного опыта, некой духовной зрелости.

Если в своем целостном виде синъицюань считается элитарным стилем и даже в Китае доступен лишь крайне ограниченному числу последователей, то многие оздоровительные упражнения из этого стиля, например методы дыхания, самомассажа, психотренинга сегодня активно используются в китайской медицине для лечения многих болезней. Рациональная система тренировки позволяет начинать занятия в любом возрасте

независимо от физической формы, постепенно приходит не только крепость мышц, но и очищение души, как сказали бы сами китайцы, "приходят трансформации духа". Не случайно мастер Сунь Лутан, исходя из собственного опыта занятий синъицзоань, как то заметил: "Путь кулачного искусства требует лишь упорной тренировки собственного тела для устранения болезней и обретения долголетия". Таким образом идеал устремления истинного бойца простирается далеко за пределы собственно ведения поединка, но дарит удивительное долголетие, причем не только телесное, но и духовное. Сам же Сунь Лутан выходил на поединки даже тогда, когда ему было за семьдесят лет.

И все же высшая ценность синъицзоань как искусства связана с развитием духовных возможностей человека на основе традиций целостного боевого искусства и древнего мистицизма. Эта работа состоит из трех частей, что, надеюсь, облегчит читателю пользование ею. Первая часть соответствует начальному уровню обучения, когда человек, овладев техникой базовых движений и методикой занятий, лишь подходит к тайному знанию синъицзоань. На овладение этим этапом потребуются минимум полтора-два года регулярных занятий. Вторая часть описывает средний и частично высший уровень стиля и включает в себя, помимо системы кулачного искусства, технику работы с оружием. Каждому уровню соответствует определенный набор внутренних принципов и система саморегуляции.

К сожалению, мне практически не приходилось встречать достоверных книг, в которых давалось бы сравнительно полное описание какого-либо стиля истинного китайского ушу, начиная от самых первых шагов до высших этапов мастерства. Поэтому мне очень хотелось показать всю многогранность и полноценность доподлинного традиционного стиля китайских боевых искусств без примесей западных суррогатов и подделок. Надеюсь, что многолетнее обучение в традиционных школах синъицзоань в Китае позволит мне донести ароматы тонкой духовности и удивительной глубины, которые наполняют культуру истинного ушу.

Автор выражает искреннюю признательность своим китайским учителям, а также всем тем, кто помогал ему готовить эту работу.

На кого рассчитана эта книга

Прежде всего эта книга предназначена для тех, кто желает не просто изучить истинное китайское ушу, которое зародилось столетия назад, но и понять его внутреннее учение, постигнуть ушу как особый творческий путь и переживание жизни.

Во-вторых, книга рассчитана на людей старшего и даже пожилого возраста, которые вероятно никогда ничем не занимались. Замечено, что в этом возрасте от ушу ждут либо панацеи от всех бед, либо не верят в его эффективность ни на йоту. И то, и другое, как ни странно, верно, ибо эффективным ушу может стать лишь в том случае, когда все формы, принципы и требования соблюдаются досконально верно. Не следует пугаться занятий синъицюань, когда вам перевалило за тридцать, а то и за шестьдесят. История знает немало таких случаев, когда люди, приступив к занятиям в зрелом возрасте, через несколько лет становились признанными мастерами. Дело в том, что ушу требует определенного внутреннего опыта, некой жизненной умелости, приходящих с годами. Знаменитый мастер синъицюань Ли Фэйюй, создавший всю современную теорию этого стиля, приступил к занятиям в сорок лет, а через десять лет считался непревзойденным мастером. Ли Цзиньчжай пошел в обучение к Ли Фэйюю, когда ему было за шестьдесят, а в семьдесят шесть лет он стал преемником школы. Мастер Сунь Лутан, которого можно назвать фигурой номер один в ушу новейшего времени, постиг основы синъицюань, когда ему было около сорока, став патриархом стиля. Таким образом, возраст не только не помеха в занятиях синъицюань, но едва ли не важнейший вспомогательный фактор.

Как читать эту книгу!

Автору хотелось, чтобы эта книга выполняла две функции: с одной стороны, служила методическим пособием по синъицюань, с другой - рассказала об общих принципах, понятиях и философии традиционного ушу, которые почти не известны на Западе. Я пытался сделать все, чтобы облегчить пользование этой книгой как методическим пособием, материал изложен по принципу "шаг за шагом". Из-за этого пришлось отойти от старого принципа описания в пособиях по боевым искусствам - сначала все удары руками, потом все удары ногами, затем комплексы. Здесь же сначала даются материалы первого этапа тренировки, затем второго (продвинутого) и, наконец, высшего. Поэтому, например, материал по ударам руками можно найти и в первой и во второй частях. Все это точным образом соответствует той методике, которая существует в традиционных школах синъицюань и складывалась на протяжении трех столетий, полностью оправдав свою эффективность. Поэтому я настоятельно рекомендую следовать в тренировках понедельному плану, приведенному в книге и читать ее последовательно. В противном случае любопытный читатель, заглянув в середину или конец книги с надеждой сразу же овладеть "чем-нибудь особенным", не только

не поймет высших принципов, но рискует вообще ничего не извлечь из богатой теории и практики синъицюань.

Итак, тот, кто стремится овладеть синъицюань в целостном виде, должен "сквозным" образом читать эту книгу.

Но в книге есть и второй слой. Возможно, кто-то захочет извлечь из синъицюань лишь оздоровительные и психорегулирующие аспекты. В этом случае следует ознакомиться лишь с разделами "Позиция саньтиши" , "Внутреннее искусство". Уже одно это позволит значительно поправить здоровье, обрести психологическую стабильность, избавиться от многих застарелых болезней и приобрести даже в пожилом возрасте фантастическую работоспособность. Не случайно многие методы из синъицюань сегодня активно используются в китайских лечебницах и больницах, а их эффективность уже доказана научными исследованиями целых институтов.

Наконец, возможно, найдутся те, кто просто заинтересуется особым типом знания и миропереживания, тонким сплавом духовности и практики, сложившимся в Китае и выразившимся во внутренних стилях ушу. Им можно посоветовать внимательно прочитать исторические и теоретические разделы книги.

Китайские мастера говорили, что изучение ушу ведет к переживанию "полноты жизни" - цюаньшэн. Поэтому желательно все же изучать эту книгу не по частям, но целиком, тогда можно гарантировать быстрые и правильные результаты.

И еще одно замечание. Синъицюань полностью построен на особом внутреннем ощущении, которое практически невозможно описать словами, не случайно трактаты говорили: "Это невозможно передать словами, но можно постигнуть лишь мыслью". Пройдет не один год тренировок, пока вы обнаружите в себе правильные ощущения, и тогда вы поймете, насколько они далеки от самого тщательного описания. Чтобы хотя бы немного приблизить читателя к правильному внутреннему состоянию, мы будем использовать старый китайский способ описания: употреблять сравнения и аналогии, сколь бы необычными они ни казались. Зачастую сравнение позиции с "натянутым луком", а удара "со звуком стрелы, вонзающейся в сухое дерево" расскажет больше, нежели самые подробные описания.

Глава 1

ЛИКИ ИСТОРИИ

"Путь синъицюань един с путем гармоничного использования. Этот путь - прямой и срединный. Будучи широким, он граничит с простотой, не видяет и не искривляется".
Мастер Чэ Ицзе.

Любой китайский трактат по ушу начинается с подробного, хотя и не всегда правдоподобного изложения истории стиля, перечисления всех мастеров, описания генеалогического древа школы. Нужно ли досконально знать этот путь через века, разве нельзя просто ограничиться тщательным разучиванием техники стиля? И все же для китайских знатоков ушу было жизненно важным проникнуть во все хитросплетения истории стиля. Так почему же ?

Интересен факт - история многих школ держалась в тайне, иногда создавалась даже специальная "ложная" история, дабы еще дальше увести любопытных от истинных потоков развития стиля. А настоящая же история хранилась в великом секрете, о ней рассказывали ученикам как о великой тайне. Здесь - одна из граней китайской мистической традиции. Зная свои истоки, ученик приобщается к духу мастеров-первооснователей стиля, обретает частичку их просветленной души и таким образом становится преемником духовной традиции школы, которая намного важнее, чем техника приемов. Шаг вглубь истории - это всегда момент вхождения в традицию, обретение мистической связи с мастерами, ощущение себя неким передаточным звеном высшего знания от поколений прошлых к поколениям будущим. Знание своего места в генеалогическом древе - а многие школы, равно как и обычная семья, имели свои хроники - показывалось ученику, находится ли он в русле истинной традиции стиля или лишь принадлежит к некому вторичному ответвлению. Таким образом, для Китая история стиля - отнюдь не праздное выяснение порядка происходящих событий, но прежде всего выявление того пути, по которому шла "истинная передача" или "истинная традиция" передачи сакрального Знания школы.

Загадки названия синьцзюань

История синьцзюань с самого начала встречает нас загадками, что впрочем, не удивительно, так как китайцы видели процесс истории в абсолютно метафизическом разрезе.

Первая загадка - это немалая путаница в названии стиля. Дело в том, что многие иероглифы в китайском языке различаются лишь на письме, на слух же воспринимаются одинаково. На протяжении своей истории синьцзюань назывался по-разному. Современное написание этого названия переводится как "кулак формы и воли". Такое название утвердилось с 1856 г., когда патриархом стиля был Ли Лонэн. До этого стиль назывался по-разному, меняя свое название в зависимости от учителя или региона, где он преподавался. Он то назывался "кулак сердца и воли", то "кулак действия и воли", но при этом практически во всех названиях прослеживалась идея единства внешнего физического и внутреннего духовного аспектов человека. По китайски эти названия звучат одинаково. Иногда синьцзюань именовали синьи люхэцзюань - "кулак сердца и воли шести взаимосоответствий" или просто люхэцзюань - "кулак шести взаимосоответствий". О смысле последнего названия мы расскажем позже. Современный стиль синьцзюань вышел из более древнего "Кулака сердца и воли шести координаций", перенял его технику, ряд философских моментов, а затем значительно расширил и углубил их. Сегодня эти стили стали очень похожи.

Что такое внутренние стили !

Мало кто из поклонников ушу не слышал или даже не занимался внутренними стилями, или, если следовать буквальному переводу термина "нэйцззя", стилями внутренней семьи. Синьцзюань вместе с тайцзицзюань и багуачжан относится к трем "вегиким" стилям внутреннего направления китайского ушу. Как ни странно, мало кто, даже из числа китайских специалистов по ушу, способен внятно разъяснить, чем отличается внутреннее направление от внешнего. Чаще всего в их устах, да и в книгах западных авторов мы встречаем приблизительно следующее разъяснение: стили внешней семьи, ярким представителем которых является, в частности, шаолиньцзюань, делают особый упор на использование физической силы, а стили внутреннего направления используют больше внутреннюю энергию-ци. Десятилетиями держалось такое объяснение, не вызывая особых сомнений и даже вопросов. Но к своему удивлению мы можем обнаружить в шаолиньских архивах сотни трактатов, гласящих о том, что "истинный боец в поединке во главу угла ставит

внутреннее усилие-цзинь и энергию-ци и никогда не прибегает к мускульной силе". С другой стороны, глядя на резкие, взрывные движения синьцзиоань, трудно поверить, что здесь не используется физическая сила. Значит, смысл разделения стилей на внешние и внутренние коренится в чем-то другом. Так в чем же?

Прежде всего именно внутри тех стилей, которые сегодня относятся к внутренней семье, впервые происходит прорастание обычного, пускай весьма искусного, метода боя в сферу духовного и утонченно-небесного. Сами по себе боевые методы становятся лишь формой передачи духовного учения, которое берет свои истоки в древнейших мистических системах Китая, в основном связанных с даосизмом. С этого момента нравственный идеал ушу начинает располагаться за рамками собственно боевого искусства - он входит в область духовного, космического созерцания. Этому способствует и детальная разработка систем "внутреннего искусства", включающих в себя дыхательно-медитативные методики, входящие составной частью во внутренние стили. Позже такое перерастание боевых единоборств в духовное учение можно наблюдать и в других стилях, например, в классическом "внешнем" стиле шаолиньцзиоань, однако за тремя стилями - тайцзицзиоань, синьцзиоань, багуачжан - исторически закрепляется название "внутренние".

Загадки истории синьцзиоань

Всякий стиль ушу формируется долгими столетиями: он складывается из десятков мелких семейных направлений, деревенских школ, которые, постепенно "притираясь" друг к другу, и образуют собой через много веков окончательное тело стиля. Для синьцзиоань мы также не можем назвать ни точной даты создания, ни имени его создателя. Тем не менее китайская традиция стремится назвать не только точную дату возникновения синьцзиоань, но даже имя его создателя, что нередко приводит к забавным парадоксам. Среди первопатриархов синьцзиоань фигурируют в основном не реальные персоны, а мифологические личности, герои традиционного китайского эпоса или, например, буддийской традиции. Например, один из известных мастеров синьцзиоань, много лет изучавший по хроникам историю этого стиля, Линь Шаньцин, немало не смущаясь говорил о целых трех первопатриархах-создателях стиля: патриархе чань-буддизма Бодхидхарме (V в.), легендарном основателе тайцзицзиоань даосе-маге Чжан Саньфэне (XIII в) и знаменитом полководце ХП в. Юэ Фэе. Как видно, такая многочисленность создателей, к тому же никогда не встречавшихся друг с другом, не вызывала сомнений у китайцев, более того, наличие в традиции стиля столь

известных персон лишь поднимало его статус в глазах последователей. Попробуем разобраться в этих исторических и мифологических хитросплетениях.

Прежде всего нам придется отказаться и от того, чтобы назвать точное имя создателя и даже приблизительный век возникновения синъицюань, хотя легенд по этому поводу история донесла до нас весьма немало. Ранняя история синъицюань очень запутана и существуют по крайней мере три версии о его возникновении. Посмотрим, какая же из них более правдоподобна.

Первая версия утверждает, что синъицюань был создан знаменитым первопатриархом чань-буддизма Бодхидхармой, или, как его называли в Китае, Дамо, в 20-е гг. VI в. Ему же легенды приписывают и создание всей шаолиньской системы ушу. 28-й патриарх буддизма Бодхидхарма приходит в 520 г. из Индии, из района Мадраса, в Китай, движимый идеей восстановления истинного вида буддизма и считая, что учение Будды подвергается в Китае жесточайшим искажениям и практически никем не понимается. Он беседовал с правителями многих царств, раскинувшихся в те времена на территории Китая, но так ни у кого и не встретил понимания. Его идея о том, что просветление приходит вне чтения трактатов, вне конкретных литургий, но в процессе молчаливого созерцания собственной внутренней природы как момент внезапного озарения, казалась парадоксальной и дерзкой по сравнению со спокойным "книжным" буддизмом той эпохи. Цель буддизма - не просто читать сутры, то есть перенимать чужие слова, будь это даже речения самого Будды, но искать Будду внутри себя. Каждый в потенции обладает природой Будды - истинным, чистым и светлым существом - надо лишь найти способы пробудить его внутри себя или реализовать свою "буддовость".

По легендам, Дамо проповедовал единство тела и духа, воли и действия, внешнего и внутреннего в человеке. Для этого, учил он, надо быть искренним по отношению к себе и миру, обладать абсолютным терпением и дисциплиной, и тогда весь путь по жизни можно рассматривать как вечно длящийся момент самораскрытия. Надо освобождаться от условностей сознания, скованного мирскими заботами, позволить своему разуму свободно и творчески воспринимать мир в его полноте и чистоте. Дамо учил соблюдать некий "срединный путь", избегая, с одной стороны, аскезы и самоистощения, с другой - вседозволенности и потакания любому своему желанию. Свое учение о срединном пути самовоспитания на основе медитации он преподавал монахам Шаолиньского монастыря в провинции Хэнань, откуда по легендам якобы и пошла шаолиньская школа ушу. Одним из

первых комплексов, который Дамо продемонстрировал монахам, был синъицюань.

Эта версия создания синъицюань возникла благодаря одному из стихов, который монахи-бойцы посвятили Дамо. В нем говорилось, что патриарх "целостно воплощал в себе мастерство сердца и воли (синь)". До сегодняшнего дня в шаолиньской школе сохранилось немало комплексов с таким названием, правда ни один из них нисколько не похож на стиль синъицюань - они оказались просто "однофамильцами". Да и сама красочная история о Дамо (мы не рассказали и десятой доли ее) оказывается не более, чем красивой легендой. Современные исторические исследования показали, что Дамо не только не имел ни малейшего отношения к боевым искусствам, но вероятнее всего и не приходил в Шаолиньский монастырь. Смысл этой истории в другом - она относит возникновение ушу ко временам "высокой древности", когда жили люди "великие духом своим", и приятно ощущать истоки синъицюань в той неизбывной дали священной истории Китая. К тому же синъицюань благодаря этому рассказу о Бодхидхарме оказывается генетически связан с учением чань-буддизма, которое оказало решающее влияние на развитие особого рода искусств, ведущих к проникновению в глубины метафизической реальности - китайской живописи, ушу, каллиграфии.

Обратимся к другой, не менее красочной истории, утверждающей, что родоначальником синъицюань был знаменитый воин Юэ Фэй (1103-1181 гг.), выходец из провинции Шаньси, где действительно в последствии широко распространился этот стиль. Могучий Юэ Фэй, кстати персона абсолютно реальная, обладал огромным ростом, зычным голосом, а метая рукой шарик от арбалета, мог подбить птицу на лету. Владел он и непревзойденным умением кулачного боя и владения копьем, причем свой стиль называл синъицюань или ицюань - "Кулак воли", считая, что прежде всякого удара, прежде всякого приема в человеке должен рождаться искренний волевой посыл к действию. Увы, как выглядел этот стиль и имел ли он что-нибудь общее с современным синъицюань кроме названия, этого мы не мы не знаем, ни одного исторического источника по этому поводу не сохранилось.

Через пятьсот лет после гибели великого воина (Юэ Фэй был отравлен предателями) был создан объемный и весьма содержательный трактат по теории и боевой практике синъицюань, чье авторство приписывалось Юэ Фэю. Долгое время сей труд считался тайным и передавался лишь наиболее доверенным ученикам в школах провинции Шаньси.

Цзи Цикэ и его ученики

Но все это не более чем мифологическая ткань истории ушу. Сейчас же нам предстоит вплотную подойти к реальности, которая к сожалению также погружена в марево китайских легенд. Перед нами реальная персона - выходец из провинции Шаньси Цзи Цикэ или Цзи Лунфэн (1642-1697 ?). Он родился в небольшой деревушке Цзуньцунь в области Пучжоу, расположенной в километре от реки Хуанхэ. В этих местах больше половины жителей принадлежало роду Цзи, а двор отца Цзи Цикэ считался одним из самых зажиточных, он владел 200 му земли и 200 коровами. Цзи Цикэ был вторым сыном в семье, сам же имел шестерых детей.

На дворе стояла беспокойная для Китая эпоха, в 1644 г. в Поднебесную империю вторгаются маньчжуры, свергая правление китайской фамилии. К власти приходит династия Цин - "Чистая", которой было суждено продержаться до 1911 г. и стать последней в китайской истории императорской династией. С приходом маньчжуров по всему Китаю начинается бурный рост религиозных сект, тайных обществ, некоторые из них боролись с маньчжурами, подавляющее большинство же углублялось в ритуальную практику и мистические традиции. Одним из регулярных видов ритуальной практики в тайных обществах стали занятия ушу, именно в их среде родилось подавляющее большинство стилей ушу. Тайные общества действовали и в родных местах Цзи Цике, большинство жителей его деревни, судя по уездным хроникам, великолепно владели кулачным искусством (цзоаньшу) и техникой боя с оружием (цисе). Последняя значительно превалировала так как владение копьем или мечом давало значительно преимущество над невооруженным противником, к тому же практически до ХУШ в. все ушу базировалось в основном на бое с оружием, а не на кулачном искусстве. Сам Цзи Цике прославился на всю округу своим бесподобным владением техникой копья и выполнял приемы с такой скоростью, что его прозвали "чудесным копьем". До сих пор в арсенале синьцзоань сохранились комплексы боя с мечом и копьем, создание которых приписывается самому Цзи Цикэ, а некоторые школы синьцзоань в Шаньси даже начинают обучение с упражнений с копьем, а не с кулачного боя.

Сразу оговоримся, что уже давно у ряда знатоков ушу возникли сомнения и в этой, в принципе достоверной, версии. Например, мастер Ван Хэнань, обладатель высокой чиновничьей степени цзиньши ("продвинутый муж"), который первый в 1735 г. широко рассказал о создателе синьцзоань, спрашивал себя: не

два ли это война далекого прошлого - Цзи Лун и Цзи Фэн, чьи имена слились в одно?

За неимением исторических свидетельств мы не будем вступать в тонкие софистические споры, и перейдем сразу к самому ключевому принципу формирования стиля. Дело в том, что как мы уже говорили, в течение долгого времени бой с оружием был главенствующим в ушу и большинство стилей кулачного искусства отпочковались от школ боя с оружием. Яркий прием тому - начало формирования синьцзяоань. Однажды Цзи Цикэ озаряет мысль, которая показалась на первый взгляд парадоксально простой: нельзя ли применить принципы боя с оружием к кулачному искусству и благодаря этому достичь в ударе кулаком такой же сокрушительной мощи, как и при уколе копьем? Разве нельзя рассматривать руку как меч или копье? Разве нельзя прямой удар кулаком рассматривать как укол копьем, удар кулаком снизу вверх - как буравящий удар копьем в горло или подбородок противнику, разве блок предплечьем не похож на отведение удара противника в сторону древком копья? Местные стили кулачного искусства не удовлетворили Цзи Цикэ, так как они все больше и больше тяготели к зрелищному, театрализованному аспекту и нередко демонстрировались на деревенских праздниках в качестве красочного представления. Постепенно они утрачивали свою боевую направленность и не могли эффективно применяться в поединках. И тогда Цзи Цикэ начинает разрабатывать принципиально новый стиль. За основу он берет принцип резкого укола копьем с быстрым подскоком к противнику, переводит его в колющий удар фалангами пальцев в болевые точки противника, использует быстрые подскоки к сопернику, отводящие блоки предплечьем с одновременным уходом в сторону, переход с блока сразу на удар вдоль руки соперника. Движение могли показаться не очень зрелищными, однако они оказались столь эффективны в поединке, что могли противостоять даже копыю.

В течение многих лет Цзи Цикэ разрабатывал свой стиль, который сначала даже не имел постоянного названия - его именовали то люхэцзяоань "Кулак шести взаимодействий", то цикэцзяоань, по имени его создателя, но чаще всего называли просто цзяоань - "кулачное искусство". Из боя с копьем Цзи Цикэ вынес принцип шести взаимосоответствий, позволяющий выполнять полноценный выброс внутреннего усилия в удар. Этот принцип означал, что в ударе движения кисти координируются с движениями стоп, локти - с коленями, плечи - с поясницей, сердце или душевное состояние приходит в гармонию с волевым импульсом, волевой импульс стимулирует внутреннюю энергию, а та в свою очередь приводит в работу физическую силу-ли.

Этот принцип стал главенствующим практически во всех внутренних стилях, но раньше всего он встречается именно в синьцюань.

Как утверждают легенды той местности, существовал еще один источник боевого опыта Цзи Цзикэ - наблюдение за повадками и боевой тактикой животных. Сейчас в стиле рассматриваются движения 12 священных животных: дракона, тигра, обезьяны, лошади, крокодила, ястреба, курицы, ласточки, змеи, мифологической птицы-тай, орла и медведя. Распространенная легенда так объясняет возникновение первых двух форм животных в синьцюань. Однажды Цзи Цикэ довелось наблюдать схватку медведя и журавля. Он обратил внимание на то, сколь различна тактика их боя, которая проистекает из внутренней природы этих животных как двух противоположных начал, которые он тотчас сравнил с двумя взаимоотрицающими и взаимодополняющими началами китайской натурфилософии - положительным и светлым ян и отрицательным и темным инь. В отличие от многих других подражательных стилей ушу, превратившихся из боевого искусства в танец, Цзи Цикэ решил не перенимать механически движения, которые используют эти животные в бою, но постарался уловить сам боевой дух, внутренний настрой или "боевую решимость", как он сам это называл, которая ощущалась в схватке двух разъяренных животных. Так родился важнейший принцип синьцюань, используемый в разделе двенадцати животных : нельзя слепо копировать движения животных, но следует овладевать их внутренним настроем. Проникновение в эту природную сущность он и назвал "истинным кулачным искусством". После себя Цзи Цикэ оставил речитатив "О двух первоначалах", где сравнил бой двух животных с принципом взаимоотношений инь и ян:

Боевая решимость журавля и медведя -

Вот он метод кулачного искусства !

В неявленном соединении инь и ян

Содержится исток синьцюань.

О каком "неявленном соединении инь и ян" идет речь ? В соответствии с общими принципами ушу Цзи Цикэ считал, что выпрямленная конечность относится к положительному началу ян и соответствует форме журавля ("журавль бьет крыльями"). Отходы назад, согнутые конечности - это проявление отрицательного начала инь и соответствует форме медведя. Формы постоянно чередуются между собой, инь переходит в ян, блок сменяется атакой, отход назад - прыжком вперед.

Существует и другое объяснение. Поскольку атакующая техника относится к началу ян, атаковать следует журавлиными движениями, а движения медведя, относящиеся к началу инь

обеспечивают надежную защиту. Инь и ян переходят друг в друга, но как бы в неявленной, символически-скрытой форме чередования движений медведя и журавля.

Один из древнейших комментаторов сочинений Цзи Цикэ был столь восхищен стройностью и логичностью раннего синьцзоань, что безапелляционно подвел итог: "Вне этих двух форм утрачивается истинность кулачного искусства. Называть его надо синьи - "форма и воля", так как в движениях следует воспроизводить их форму, а в мыслях наполняться их волей". Таким образом уже ранний синьцзоань стал формироваться как подражательный стиль. При этом с одной стороны он сочетал в себе принципы боя с копьем, с другой базировался на имитации боевого состояния (не движений!) животных.

Рассказывают, что к концу жизни Цзи Цикэ стал молчалив и замкнут, мало кто удостоивался даже разговора с ним, учеников же он принципиально не брал, не находя достойных. Лишь одному человеку доверял он - своему давнему другу Цао Цзиу, с которым дружен был еще с детства. Как-то в далекой молодости им в руки попал трактат, приписываемый знаменитому воину Юэ Фэю, где он и рассказывал о том, что самое главное в искусстве поединка - целостное ощущение своего волевого импульса, а приемы и какие-то технические действия являются лишь выражением этого внутреннего состояния. Вероятно, именно из этого трактата и почерпнул Цзи Цикэ название своего стиля - "Кулак формы и воли". Друзья вместе штудировали труд великого воина, но позже Цао Цзиу пришлось отойти от боевой практики - он избрал карьеру чиновника и поселился в провинции Аньхой (напомним, что Цзи Цикэ жил в соседней провинции Шаньси). И вот будучи уже весьма уважаемым человеком Цао Цзиу приезжает к своему другу с единственной просьбой - объяснить ему основы того стиля, который тот разработал. Старому другу Цзи Цикэ не смог отказать и более того, решил сделать его своим преемником. Двенадцать долгих лет продолжалось обучение, год от года прогрессировал Цао Цзиу, а его успехи на поприще ушу оказали ему немалую помощь в его карьере чиновника. В 1694 г., т.е. в возрасте всего лишь 32 лет он блестяще сдает экзамен на высшую чиновничью степень цзиньши, при этом занимает лидирующее место в списке конкурсантов, а также оказывается первым среди бойцов, так как на сдаче экзаменов полагалось показать и свое умение вести бой голыми руками, с мечом и копьем.

Даже в те времена, когда чиновничьи знания еще не превратились в мертвый груз начетничества и государство не испытывало недостатка в талантливых людях, столь необыкновенный человек мог по праву считаться истинным

"небесным талантом". Уже в 1704 г. он возглавляет отряд по охране порядка в провинции Шаньси, где собирались самые отменные бойцы, еще через два года уже становится военачальником всех провинциальных войск, и, наконец, занимает пост губернатора уездного города в Шаньси.

Не будет преувеличением сказать, что по своей образованности, тонкости воспитания Цао Цзиу значительно превосходил своего друга Цзи Цикэ, а некоторые даже утверждали, что в боевом мастерстве он превзошел своего учителя. По существу, именно Цао Цзиу благодаря своему неординарному уму сумел собрать воедино и привести в систему все те приемы и принципы, которые разработал Цзи Цикэ, поэтому именно он, а не Цзи Цикэ почитается в некоторых школах как основатель синьцзяоань.

Слугой в доме Цао Цзиу был молодой паренек по имени Ма Сюэли (1715-1790), выходец из очень бедной семьи из провинции Хэнань из города Лояна, недалеко от которого располагался Шаолиньский монастырь. Расторопный, немногословный, он почти не обращал на себя внимания. Но от опытного взора Цао Цзиу не скрылась какая-то особая пластика движений слуги, легкость и стремительность передвижений. Однажды Цао Цзиу напрямик задал молодому Ма вопрос: "Незнаком ли ты с искусством ушу, не изучал ли ты умение легких шагов и незаметных разворотов?". После недолгих колебаний и уступая пылливому взгляду мастера, Ма признался: "Господин, я с самого детства стремился изучить ушу, но у нас в деревне не было ни одного достойного учителя. Лишь один человек рассказал, что в соседней провинции есть один мастер, который обладает поистине чудесным искусством, чьи удары кулаком быстры и незаметны, подобно уколам гибкого копья, чьи прыжки столь стремительны, что кажется - только что человек стоял здесь, а через мгновение он уже в двух метрах отсюда. Но этот удивительный мастер никого не берет в ученики. Это он говорил про Вас, господин. Я не решился даже просится к Вам в ученики и лишь преданно служа Вам, порой наблюдал за Вашими движениями, перенимая их грациозность и стремительность. До сих пор я не знаю ни одного приема ушу, но зато овладел хотя бы частью образа Ваших движений. Прошу не винить меня, господин".

Цао Цзиу пристально посмотрел на ученика, развернулся и ушел во внутренние покои дома. Он не выходил оттуда целые сутки, а Ма Сюэли все ждал во дворе. Наконец он появился из дверей и кивком головы пригласил Ма Сюэли последовать за ним на задний двор, где располагалось место для тренировок. Так начал свои занятия один из величайших мастеров синьцзяоань Ма

Сюэли, которому было суждено создать новое направление этого стиля.

Возникновение основных направлений синъицюань

Синъицюань не долго оставался единой школой, он быстро разветвился на несколько направлений, причем в большинстве случаев их создателями были прямые последователи Цао Цзиу. Сегодня существует три основных направления синъицюань, берущие начало от общего истока. Они стали называться по тем провинциям, где возникли : шаньсийское, хэбэйское и хэнаньское.

Родоначальником хэнаньской ветви стал уже известный нам Ма Сюэли, придавший несколько иной характер тем движениям, которым обучался у Цао Цзиу. Он взял к себе лишь двух учеников, ставших впоследствии известными мастерами, Ма Саныюаня и Чжан Чжичэна, а последний в свою очередь воспитал целую плеяду талантливых последователей, которые и составили костяк хэнаньской ветви.

Два других направления - хэбэйское и шаньсийское - пошли от одного человека, чье имя было Дай Лунбан. Он был вторым учеником Цао Цзиу, причем два последователя одного мастера Ма Сюэли и Дай Лунбан долгое время не встречались и даже не знали друг о друге. В отличие от Ма Сюэли Дай Лунбан был выходцем из очень богатой семьи в Шаньси, которая имела собственное торговое дело, и получил хорошее образование. К ушу Дай Лунбан приобщился еще в детстве, обучаясь сначала у своего отца, а затем и у местных мастеров. Хотя обучался он достаточно бессистемно, тем не менее сумел прослыть в своей деревне неплохим бойцом. Когда Дай Лунбану было 13 лет, его семья переехала в провинцию Аньхой, где отец открыл новый магазин. В то время в этих местах преподавал Цао Цзиу и естественно молодой боец первым делом направляется к нему в ученики. Нам неизвестно, чем завоевал Дай Лунбан доверие известного, но весьма замкнутого мастера, но так или иначе он оказался вторым (а по времени - первым) учеником Цао Цзиу, причем никого больше суровый Цао кроме Ма Сюэли и Дай Лунбана в то время не обучал.

Итак, после обучения у Цао Цзиу Дай Лунбан возвращается на родину в Шаньси. Он много тренируется, но считает, что еще не готов для того, чтобы самому начать преподавание. Однажды, случай свел его с Ма Сюэли и два бойца узнали, что они не только последователи одной школы, но и ученики одного мастера. Ма и Дай начали сравнивать свои школы и несмотря на то, что у них был единый учитель, оказалось, что в технике наметились некоторые различия. Например Ма Сюэли активно

применял в бою "форму аллигатора", заключающуюся в волнообразных движениях корпусом с ударами ребрами ладоней и уходами влево-вправо, а также использовал еще целый ряд неизвестных Дай Лунбану форм. Вероятно, из-за того, что Ма Сюэли попал в обучение к Цао Цзиу позже, чем Дай Лунбан, их учитель сумел разработать целый ряд новых движений. Так стали постепенно намечаться различия между направлениями синьцзянь.

Дай Лунбан был весьма традиционным человеком и считал, что столь эффективный стиль как синьцзянь нельзя преподавать случайным людям, поэтому обучал лишь своего сына Дай Вэньсюна (1778 - 1873), чье имя дословно означало "Просвещенный герой". Сын превзошел отца и в мудрости и в мастерстве. К тому же долгое время Дай Вэньсюн изучал шаолиньскую школу ушу и оттуда привнес в синьцзянь многие методы тренировки, например, отработку ударов на мешках с песком, удары ладонями в раскаленную золу, усиленно занимался жесткими методами цигун, делая тело нечувствительным к ударам. За громадную физическую силу его прозвали несколько не звучным, но зато почетным прозвищем "Два осла" (в Китае осел - вполне уважаемое и почитаемое животное).

Дай Лунбан продолжал свою торговую деятельность и как-то решил, что коммерческие дела в Хэнани должны пойти более успешно. Туда он перебирается вместе со своей семьей и открыл большой магазин. Так вместе с распространением торговли распространялось и ушу. В то время Дай Вэньсюну было двадцать лет. Ему повезло - в Хэнани он повстречался со старым другом отца Ма Сюэли, который в то время уже вел активное преподавание синьцзянь. Отец только приветствовал, что Дай Вэньсюн начал тренироваться у Ма Сюэли и его ученика Ли Чжэна. Кстати, сам Ма Сюэли считал Ли Чжэна весьма необычным человеком, каждую минуту жизни он был готов посвятить тренировке синьцзянь. Например, одно время он служил охранником, который сопровождал в дальних переездах торговые караваны. В то время как все остальные телохранители ехали на лошадях, Ли Чжэн шел пешком, причем неизменно передвигался особым "шагом петуха" - с небольшими задержками на каждой ноге, полусогнув ноги в коленях. Это был особый тип передвижений в синьцзянь, прекрасно тренирующие ноги и умение использовать внутреннее ци во время прыжков. К тому же Ли Чжэн славился так называемой "светлой" или "явной силой" - мог без труда расколоть кулаком каменную плиту. Именно к такому человеку в ученики в 1800 г. и попадает Дай Вэньсюн.

Таким образом в лице Дай Вэньсюна два направления синьциюань - хэбэйское и шаньсийское - вновь объединяются, а он сам получает полную традицию стиля.

Каким же в ту эпоху был синьциюань? Прежде всего, практически полностью весь технический арсенал, при этом основной упор делался на формы двенадцати животных. Правда, и здесь синьциюань предложил особый подход к формам животных. Дело в том, что танцы животных, например, "танец собаки", "танец обезьяны" существовали еще в конце 1 тыс. до н.э. Никакой боевой нагрузки они не несли - это были чисто ритуально-магические и игровые действия. Позже из них вышли некоторые формы цигун, например "игра пяти животных", приписываемая медику Хуа То, но и она мало соотносилась с боевым искусством. Многие стили ушу, например, "стиль обезьяны" следовали этой игровой традиции, лишь в синьциюань отошли от подражательной манеры. Бойцы не имитировали животных, поэтому, например, формы тигра или ласточки отнюдь не напоминали действительный вид этих животных. Прежде всего здесь передавалась внутренняя суть, образ животного. В частности, считалось, что ласточка - эта сама стремительная и легкая из птиц, тигр - самый свирепый и могучий из зверей и т.д.

Обратим внимание еще на одну характерную особенность синьциюань той эпохи - стиль считался "непередаваемым вовне", то есть преподавался исключительно по семейной линии и лишь единицы из "пришлых" могли стать его последователями. Этого правила в частности жестко придерживался Дай Лунбан, он решительно отказывался всем тем, кто осмеливался просить его об обучении и тренировал только собственного сына. Но именно его сын и нарушил коренным образом традицию семейной передачи стиля - он взял себе в ученики тогда еще щуплого и весьма сублильного паренька, названного за свою конституцию Ли Фэйюй - Ли "Летающий пух". Именно он и создал всю современную теорию синьциюань и благодаря ему мы имеем сегодня столь многогранный и духовно целостный стиль синьциюань.

Кстати, зачастую именно выход какого-нибудь стиля за рамки узкой семейной традиции, когда он становится по крайней мере достоянием нескольких талантливых учителей из разных семей, приводит к качественному скачку в теории стиля и его осмыслении. Например, так произошло и с тайцзицюань, когда нетерпеливый Ян Лучань, работая слугой в доме семьи Чэнь, являвшейся "монополистом" стиля, подглядывал основные комплексы и методы тренировки, а затем создал свою обширную школу и даже начал преподавание тайцзицюань в Пекине среди аристократии. Именно с той поры началось складывание теории

тайцзицюань как внутреннего стиля, до того же момента тайцзицюань являлся как бы переходной стадией между чисто боевым стилем и внутренним искусством.

В синьичюань сложилась весьма схожая ситуация, он только проделал этот переход от чисто прикладных методик до "внутренней" системы лет на сто раньше, чем тайцзицюань. И заслуга этого стремительного перехода (а совершен он был практически за два десятилетия) принадлежит именно Ли Фэйюю. Этот человек остался известен в истории под многими именами и прозвищами - Ли Лонэн, Ли Нэнжэнь. О нем рассказывали такие же истории, как о бессмертных даосах, считалось, что он обладает тайной долголетия и бессмертия, может передвигаться, не оставляя следов по воздуху, беседует с духами и водными драконами, не случайно одно из имен его было таким же как у древних магов : Ли Нэнжэнь - "Ли Умелый" или "Ли Способный на многое".

Ли заметно отличался от всех своих предшественников по школе. Он был одарен тем необычным талантом, который позволяет за обыденностью мира увидеть его чудесность, а затем донести эту бытийную чудесность до людей. Ли годами ходил по провинциям Хэнань, Шаньси, Хэбэй, собирая различные формы синьичюань. Он умел за различными названиями распознавать один и тот же стиль синьичюань, ему удалось даже найти древние комплексы и трактаты, принадлежавшие еще Цзи Цикэ. Проведя годы в поисках и странствиях, обучаясь не только у бойцов, но у философов, овладев помимо кулачного искусства стихосложением и утонченными методами каллиграфии, Ли Фэйюй постепенно начинает приходить к мысли, что синьичюань может явить собой несомненно нечто большее, нежели просто метод эффективного кулачного боя и даже систему психотренинга. Он может стать прежде всего уникальным методом вселенского единения мира и человека, его растворения в бесконечной череде мирских трансформаций. Синьичюань может стать методом обретения индивидуумом чувства неразрывности с природным миром, со всеми вещами и явлениями. Сам Ли Фэйюй, следуя древним даосам, называл это состояние "вселенским созвучием" (юнь), растворением всего во всем.

Но как же прийти к этому состоянию через методы кулачного искусства? Прежде всего мастер обращается к почти забытым к тому времени советам первооснователя стиля Цзи Цикэ - использовать руку как копье или меч. Он вводит пять базовых элементов ударов руками, внешне похожих на приемы с копьем и мечом и казавшихся чрезвычайно простыми : рубящий удар ребром ладони вперед-в сторону, "ввинчивающийся" удар снизу вверх, прямой удар вперед, прямой удар кулаком с

одновременным блоком предплечьем другой руки над головой и отводящий блок предплечьем в сторону. Методы боя двенадцати животных были таким образом отодвинуты на задний план и считались вторичными по отношению к пяти базовым элементам. Несмотря на свою кажущуюся простоту на овладение этими пятью приемами требовалось несколько лет. Дело в том, что каждый из них являлся символом одного из пяти первоэлементов или стихий, составляющих мироздание и все вселенские трансформации - металл, дерево, вода, огонь, земля. Пять стихий обладают важнейшим качеством, необходимым и в кулачном искусстве - они постоянно переходят одна в другую и не имеют стабильной формы, равно как один прием бесконечно сменяется другим. Пять базовых приемов - "рубящий", "пробивающий", "буравящий", "взрывающийся" и "диагональный (отводящий) удар" соответствовали в теории синъицюань пяти первостихиям, пяти внутренним органам в человеческом теле, соотносились с меридианальной системой циркуляции ци, со сторонами света и с магическими знаками мироздания триграммами и гексаграммами, а также многим другим. Таким образом, посредством занятий "кулаком пяти первостихий" человек оказывался вплетенным в сложную систему взаимодействия вселенских сил. Синъицюань приобретал более глубокое философско-духовное наполнение, а каждое внешнее движение становилось символом внутренних превращений. Ли Лонэн сумел удачно совместить два раздела - "кулак пяти первостихий" и "12 форм животных", которые вплоть до сегодняшнего дня являются важнейшими составными частями синъицюань.

Ли Лонэн решает обобщить различные "тайные речения", "советы, не передаваемые вовне", "секретные речитативы" - одним словом все тайные методики, которые считались сердцевиной любой школы ушу. Двери многих школ ему были открыты. Ли Лонэн считался "посвященным", то есть он равно как и ряд других великих мастеров синъицюань, получил мистическое посвящение высшего уровня, пришедшее в ушу из даосской практики. Многие считали его магом и бессмертным, говорили, что он способен остановить ход солнца и за несколько мгновений раствориться среди бела дня. Кстати, одно из его имен Ли Нэнжэнь, по рассказам, было ему дано после посвящения. Года изучения тайных знаний привели к тому, что Ли Лонэн создает уникальную теорию обучения, постановки удара, сочетания боевого искусства и духовной практики, которая раньше не встречалась ни в одном стиле. Именно ему принадлежат советы об использовании "трех типов усилия" - светлого, темного и изменчивого, "трех слоев дыхания", "трех этапов мастерства". Вся

современная теория синъицюань, в том числе и ее тайные разделы, пришла в целостном виде именно от мастера Ли. Сам Ли Лонэн никогда не вступал в поединки, останавливал соперника насмешливым взглядом. Рассказывали, что одни лишь насупленные брови мастера заставляли даже могучих противников обращаться в бегство.

Трудно не восхититься огромным талантом Ли Лонэна, который наставлял учеников днем и ночью, приучая их видеть в ушу не только систему боя, но и путь к духовному саморазвитию и очищению. Вскоре слава о его последователях сравнялась со славой самого мастера. Именно его ученики завершили формирование двух провинциальных школ - шаньсийской и хэбэйской. Шаньсийская школа по своему техническому арсеналу стояла ближе всего к тому направлению, которое преподавал Дай Лунбан со своим сыном Дай Вэньсюном. По этой же ветви самыми знаменитыми учениками Ли Лонэна стали Сун Шижун, Чэ Ичжай, Бай Сиюань (последний преподавал в провинции Цзянсу). Хэбэйское направление продолжили легендарный бойцы и ученики Ли Лонэна - Го Юньшэнь и Лю Цилань.

Расскажем о двух знаменитостях шаньсийского направления Чэ Ичжае и Сун Шижуне. Чэ Ичжэй, второе имя которого было Чэ Юнхун (1883-1914), в раннем детстве покинул родную семью, которая обеднела настолько, что даже не могла его содержать. Чэ нанимался слугой в богатые семьи, работал с утра до позднего вечера, а в свободные минуты, несмотря на страшную усталость постигал основы ушу. Увы, долгое время его усилия оставались бесплодными, так как у старательного Чэ Ичжэя не было хорошего наставника. Но тут, как обычно помог счастливый случай. Два шаолиньских мастера Ван Чандун и У Хунпу, которые вместе с Чэ работали на сезонных работах, решили помочь ему, хотя трудно сказать, что такая помощь облегчила ему жизнь. Скорее наоборот - несколько лет подряд они заставляли его по двадцать-тридцать раз в день выполнять сложнейшие шаолиньские комплексы, выпрыгивать из ям глубиной до полутора метров, тренируя ноги, уворачиваться от летящего в него копьа. Но Чэ был по настоящему счастлив - наконец-то они приобщался к истинному боевому искусству. Изнурительные, но методичные тренировки дали результаты - через три года Чэ Ичжай считал себя уже неплохим бойцом, и, действительно, многие богатые семьи считали за честь заполучить его в качестве телохранителя.

Однажды Чэ Ичжай демонстрировал свое искусство сильного удара перед толпой народа, разбивая на две части тяжелую каменную плиту. Толпа с восхищением аплодировала силачу, и лишь один человек в этом море простых рикш, грузчиков, торговцев и трактирщиков с усмешкой взирал на впечатляюще

зрелище. Чэ Ичжай заметил этого невысокого, но крепкого на вид человека, подошел к нему, вероятно, в глубине души чувствуя удачный шанс еще продемонстрировать свою силу. Лишь только он подумал об этом, как человек с мягкой улыбкой сказал ему: "Мне кажется, вы собираетесь ударить меня правой рукой в голову, а потом правой ногой в грудь. Не так ли?". Чэ Ичжай поймал себя на мысли, что именно так он и собирался атаковать незнакомца - значит поражение его было предреждено, коль соперник полностью знает его мысли. А тем временем удивительный человек, развернувшись, ушел. Лишь через некоторое время Чэ Ичжай узнал, что он собирался бросить вызов самому Ли Лонэну.

О встрече с ним Чэ Ичжай мечтал много лет, а тут такая незадача... Несколько месяцев Чэ разыскивал мастера, пораженный его умением проникать в мысли соперника и выигрывать поединок еще до его начала. В конце концов они встретились и Ли Лонэн взял смирившего свою гордыню Чэ Ичжая к себе в дом, после чего Чэ как воистину старательный ученик занимался у него более тридцати лет, не прерываясь ни на день. По всему Китаю разнеслась слава о непобедимом Чэ Ичжае и его ученики Ли Фучжане, немало бойцов приходило померяться с ним силами. Однако мало кому доводилось встречаться с самим мастером, все проигрывали схватки даже его ученику.

Чэ Ичжай славился своим искусством "отравленного взгляда". Однажды японский боец, зная, что Чэ Ичжай обычно редко пользуется мечом и предполагая, что тот просто плохо им владеет, предложил ему поединок на тяжелых японских мечах - катанах. Многие отговаривали уже старого в ту пору Чэ от поединка, указывали на удивительную силу и ловкость японца, но Чэ Ичжай заверил своих друзей, что ему даже не придется ни разу ударить мечом. И вот поединок начался. Японец стремительно атаковал, его катана со свистом разрубала воздух в нескольких миллиметрах от головы старого мастера, но Чэ Ичжай ловко уходил собранными переходами из стороны в сторону, столь характерными для синъицюань. Внезапно китайский мастер в упор посмотрел на японца, и тот как вкопанный остановился на месте и схватился за горло. Из горла вырвался сдавленный стон, он не мог ни вдохнуть, ни выдохнуть, ни даже поднять руки. Японца охватил внезапный ужас от своего бессилия, когда Чэ Ичжай медленно двинулся на него, спокойно поднимая меч. В последний момент мастер синъицюань остановился и произнес: "Я вижу, вы немного устали. Если хотите, продолжим завтра".

Шаньсийская школа благодаря Чэ Ичжаю приобрела огромную славу. К ней принадлежали многие весьма просвещенные люди того времени - аристократы, чиновники, художники, поэты и

каллиграфы. Например, мастер Ван Шижун, или Ван Юэчжай (1849-1927), считался блестящим каллиграфом, мог наизусть декламировать без устали стихи древних поэтов, сам писал небольшие философские и эстетические эссе. Боевые искусства стали для него продолжением этих способов совершенствования собственного создания. Сначала он долгое время занимался стилем хуацюань - "Кулак цветов", базирующимся на использовании широких амплитудных движений, низких стойках, красивых, мощных прыжках.

Когда Вану исполнилось семнадцать лет, его отец вместе с семьей переезжает из Пекина в провинцию Шаньси, где они открывают производство новомодного в ту эпоху товара - часов. Здесь же Ван знакомится с Ли Лонэном и начинает изучать синьциюань, признав, что его прежний стиль "лишь изящество ради изящества, да и только". Он занимается более десяти лет и полностью овладевает "системой пяти первостихий" и "12 животных". Особого мастерства Ван достиг в формах змеи и ласточки, требующих прекрасной подвижности, гибкости тела и умения "заимствовать силу соперника, обращая эту силу против него самого". Рассказывали, что когда он выполнял формы змеи, то сам становился похож на змею, а его нападение шло по столь неожиданной траектории, что мало кто мог отразить его, запутавшись в гибких и мощных атакующих движениях.

Выполняя прием "ласточка взлетает с воды", он мог в резком подскоке достичь соперника, стоящего в полутора метрах от него, причем тот даже не замечал его передвижения. На склоне лет великий мастер овладел стилями багуачжан и тайцзицюань. На основе базовых принципов трех стилей Ван Шижун создал особую форму тренировки - "следование перекачиванию шара, как в тайцзицюань, круговым движениям корпуса, как в багуачжан, и стойке саньтиши, как в синьциюань". В основной боевой стойке его стиля рука, выставленная вперед, описывала круги на уровне груди, вторая, неподвижная, прикрывала живот. Ван учил, что эти упражнения называются "паньгэн" - "укоренение" и объяснял: "Следуя Небу, укрепляем внутреннее начало, следуя Земле, увеличиваем силу. Вместе это называется "укоренением". Дерево имеет корень, река имеет исток, также и кулачное искусство должно иметь свою основу".

Плеяда "чудесных бойцов"

Так распорядилась история, что на рубеже нашего века жило сразу несколько великих мастеров, которых уважительно называли "чудесными бойцами" - столь необычны были их способности.

Первый из них Го Юньшэнь, завершивший формирование хэбэйского направления. Невысокого роста, скромный, чрезвычайно подвижный, он привлекал к себе внимание удивительно глубоким, всепроникающим взглядом. В детстве, как и многие известные мастера ушу, Го Юньшэнь был очень слаб и часто становился предметом насмешек односельчан. И тогда он решил всерьез заняться ушу. Правда, в начале никто не хотел брать к себе в ученики этого слабого, худого подростка. Наконец, случай свел его с Ли Лонэном - "учителем учителей", и через несколько лет сублильный юноша превратился в великолепного бойца, которого сам великий Ли Лонэн назвал своим преемником. Двенадцать лет тренировался Го Юньшэнь у своего учителя, который долгое время не показывал ему никакой сложной техники - лишь пять базовых ударов. В этом и заключался секрет его обучения - каждый прием должен быть понят душой, "войти в кости", каждое движение должно идти не от тела, а от чистого и незамутненного сознания.

Вскоре Го Юньшэня стали называть "чудесный удар". Он наносил прямой удар кулаком бэнцзоань с такой скоростью, что противники даже не могли заметить его движения. Более того, Го даже сам сообщал своему сопернику место, куда будет нанесен удар, и тот все равно не мог ничего поделать. Любимой поговоркой мастера Го была: "Бей кулаком так, чтобы три сочленения (плечо, локоть, лучезапястный сустав) не отбрасывали даже тени. Коль они отбрасывают тень, то и ударить правильно не сможешь".

В 1878 г. Го Юньшэня приглашают в город Силинь, где он начинает преподавать ушу для аристократии. Вскоре он был назначен официальным наставником родни правящей династии Цин, а затем - личным секретарем правителя округа за свои необычайно широкие познания в области философии и экономики. Одновременно Го преподавал боевые искусства инструкторам императорской гвардии. Казалось, перед ним открывается головокружительная карьера высокопоставленного и удачливого чиновника. Однако случаю угодно было кардинально изменить жизнь Го Юньшэня.

Однажды в окрестностях его деревни появился некий боец, который, обладая недюжинной силой и мастерством, издевался над простыми жителями. Слухи об этом дошли и до Го Юньшэня,

и он постарался урезонить зарвавшегося бойца. Но наглец лишь осыпал Го градом насмешек, заявив, что тот даже не достоин вступить с ним в поединок. И все же бой состоялся. Приезжий боец оказался действительно прекрасно подготовленным, но даже это не спасло его от знаменитого "чудесного удара" Го Юньшэня. Этот удар оказался последним в жизни бандита - он был убит через несколько минут после начала поединка.

Го Юньшэнь был вызван на уездный суд. За убийство в поединке полагалось весьма суровое наказание, вплоть до смертной казни, но даже столичные чиновники понимали, что мастер Го поступил точно в соответствии с правилами "боевой морали", покарав бандита. И все же законы империи были беспощадны, и Го Юньшэня приговорили к трем годам тюремного заключения.

Выйдя на свободу, Го решил посвятить себя развитию ушу. Даже в тюрьме он продолжал каждый день тренироваться и разработал интересное применение приемов синьциуань со связанными руками. Он долго бродил по Китаю, учась и сам демонстрируя свое мастерство. Тело Го Юньшэня стало нечувствительным к самым жестким ударам, а противники отбивали себе кулаки о его живот. В одной из деревень против него решил выйти мастер боя с палкой - некий У, отменный силач и задира. Однако Го Юньшэнь, памятуя о печально закончившемся поединке с бандитом, сказал: "Нанеси мне в живот самый сильный удар палкой, на который ты способен. Если я почувствую хотя бы малейшую боль, считай что я проиграл". У резко подскочил к Го Юньшэню, издал громкий крик и нанес хлесткий сильный удар. Го сконцентрировался и ... огромный У растянулся на земле, отлетев почти на метр. Знаменитый мастер Сунь Лутан написал о своем учителе Го Юньшэне: "Принцип занятий нашего учителя заключался в том, что он имел живот, наполненный ци, и пустое, чистое сердце. Опустив в даньтянь свое одухотворенное ци, своей формой он напоминал великую гору Тайшань, а движения его тела были столь стремительны и разнообразны, что он становился подобен порхающей птице".

Была в жизни Го Юньшэня еще одна удивительная встреча. Признаемся, что скорее всего это легенда, хотя многие последователи внутренних стилей свято верят в нее. В 1856 г. в столицу империи приехал знаменитый боец, патриарх стиля багуачжан Дун Хайчуань (1813-1882), обладавший таким мастерством, что голыми руками побеждал трех противников, вооруженных мечами. Рассказывали, что мастерство Дун Хайчуаня - не земного происхождения, ибо учился он у бессмертных небожителей, которые передали ему тайные знания управления силами космоса. Как-то Дун Хайчуань услышал, что

существует некий стиль синьцюань, который по своим внутренним и боевым возможностям не сравним ни с одной другой школой. Дун Хайчуань, естественно, не поверил этому и решил померяться силами с самым именитым представителем этого стиля. Против него на поединок вышел сам Го Юньшэнь. Три дня продолжался бой, и ни один мастер не сумел одолеть другого. В конце концов они подружились и даже решили совместить изучение стилей.

Дун Хайчуань признал, что многому научился у носителей синьцюань, например, способам стремительного подскока вперед, переходам от мягких к жестким формам, некоторым принципам "внутреннего искусства". С тех пор во многих школах синьцюань и багуачжан изучаются вместе, существуют даже комплексы, куда включены приемы из обоих стилей. Считается, что синьцюань перенял из багуачжан больше жестких форм, а багуачжан - способов мягкой работы.

Именно с этой поры синьцюань начинает считаться одним из самых сильных и в то же время наиболее углубленных и разработанных в духовном плане стилей ушу. Интересно, что тайцзицюань - другой классический "внутренний стиль" - в ту эпоху был значительно слабее и оказался ориентированным на широкую публику, что, естественно, не всегда способствовало сохранению знаний в истинном, изначальном виде. К тому же практически каждый носитель тайцзицюань считал необходимым составить свой небольшой трактат или обширный комментарий к теории тайцзицюань, что свидетельствовало о десакрализации, размывании древних знаний. В противоположность этому испокон веков преподавание синьцюань велось только устно. Лишь истинный учитель мог обучить синьцюань, используя не столько демонстрацию приемов и краткие устные пояснения, сколько всего свое личностно-духовное воздействие на последователя. Впервые для своих учеников решил составить краткие записки Го Юньшэнь, обладавший великолепным слогом и к тому же считавшийся отменным каллиграфом. Он впервые описал базовые принципы синьцюань, переданные ему Ли Лонгном - "три этапа мастерства", "три слоя дыхания", "три типа усилия", составив трактат "Рассуждения о синьцюань". Это был не простой учебник ушу (трактат занимает лишь несколько страниц), но особая медитативная книга, ритмизированная особым образом так, чтобы ее можно было произносить нараспев во время тренировок.

Скончался Го Юньшэнь в возрасте за семьдесят лет, воспитав немало славных учеников, среди них - Ли Куйюань, чьим последователем стал Сунь Фуцюань, более известный под вторым именем - Сунь Лутан (1861-1932), по прозвищу

"Объемлющий безискусность". Этот, один из самых величайших мастеров за всю историю китайского ушу, человек-легенда, человек-загадка, мудрец, философ и каллиграф приобщился к ушу случайно. Долгое время он просто изучал классическую китайскую литературу у Ли Куйюаня. Однажды он узнал, что его учитель - один из носителей "истинной традиции" синьицюань. Сунь попросил показать ему несколько базовых упражнений для укрепления здоровья, не рассчитывая ни на что большее. Никто и не предполагал, что из этой маленькой просьбы вырастет великий мастер и одновременно литератор ушу. Вскоре Сунь превзошел своего наставника, и тот отвел его к Го Юньшэню, передавшему Сунь Лутану тайные разделы синьицюань. После этого Сунь обучался багуачжан у известного мастера Чэн Тинхуа - личного ученика Дун Хайчуаня, прозванного "Непобедимой коброй". В 50 лет неутомимый ученик занялся стилем семьи У тайцзицюань и на основе совмещения тайцзицюань и синьицюань создал стиль Сунь тайцзицюань. В этом стиле сочетались плавные округлые движения тайцзицюань и приставной шаг (хобу) из синьицюань. Первоначально сам Сунь Лутан не считал свое детище за отдельный стиль, а рассматривал его как вспомогательное упражнение в синьицюань для развития внутренних энергетических способностей и налаживания здоровья. Но сегодня стиль Сунь тайцзицюань преподается отдельно в качестве самостоятельного направления - одной из пяти крупнейших школ тайцзицюань.

До сих пор во многих школах синьицюань о великом мастере Суне можно услышать самые необыкновенные истории. Одна из них относится к тому периоду, когда в Китае становилось все заметнее японское влияние, а Маньчжурия оказалась под контролем японцев. Осенью 1930 г. группа японских бойцов прибыла в Шанхай, задавшись целью поколебать славу Сунь Лутана, о котором были наслышаны даже в Стране Восходящего Солнца. Шесть японцев решили сразаться с престарелым Сунь Лутаном по очереди, но тот предложил иную форму поединка. В то время существовал обычай ограждать помост для поединков - лэйтай каменными резными скамьями. Один из японцев, подпрыгнув, нанес такой удар ногой в скамью, что она отлетела на несколько метров. Сунь Лутан, усмехнувшись, сказал: "Раз у вас такая сила, то давайте будем сражаться. Но сначала проведем испытание. Я лягу на спину, два человека будут держать меня за ноги, два - за руки, один - за голову, а один будет считать. Если на счет "три" я не сумею встать на ноги, то считайте, что вы выиграли". Пятеро японцев прижали Сунь Лутана к земле, а шестой подал команду. Внезапно по телу мастера пробежала волна, какая-то странная сила откинула японцев назад, а Сунь Лутан вскочил на ноги. Старый мастер применил один из

самых закрытых приемов синъицюань - "тело странника среди восьми триграмм". Пристыженные японцы, извинившись, удалились.

Через два года 72-летний Сунь Лутан вновь вступил в поединок с японцами. Мастер джиу-джитсу Итагани бросил вызов китайской знаменитости, в душе надеясь, что старик откажется от боя. Даже многие поклонники Сунь Лутана не верили, что мастер выйдет на бой. Но все же бой состоялся. Любитель боевых парадоксов Сунь Лутан и здесь остался верен себе. Он предложил Итагани лечь рядом друг с другом на пол, затем по команде вскочить и начать поединок. Бойцы легли на землю, лишь только прозвучала команда, противники вскочили на ноги, и Итагани заметил, что старый Сунь значительно опередил его. Сунь Лутан, усмехнувшись, не стал использовать свое преимущество, подождал пока Итагани окончательно встанет на ноги и только после этого начали поединок. Прежде всего он несильно нажал пальцем куда-то в область плеча японца, и тот почувствовал, как замедлилась его реакция. Он видел передвижения Сунь Лутана, но ничего не мог поделать, ему казалось, что все происходит во сне. Сунь, двигаясь по кругу, окончательно дезориентировал противника. Итагани понял, что если Сунь нанесет сейчас даже легкий удар, прикрыться от него он не успеет. И тогда гордый японец сдался. Потрясенный таким мастерством, Итагани предложил Сунь Лутану 20 тысяч юаней - огромные по тем временам деньги - за то, чтобы тот взял его к себе в ученики. Китайский мастер ответил: "Не стоит говорить о 20 тысячах. Даже если бы речь шла о 200 тысячах, я все равно бы не стал обучать японца".

Сунь Лутан оставил после себя замечательные труды, чтение которых доставляет поистине эстетическое наслаждение: "Учение багуачжан", "Учение синъицюань", "Учение тайцзицюань", "Истинное описание смысла кулачного искусства". Ни до него, ни после не было другого мастера ушу, который написал был столь подробные и в то же время литературно выверенные произведения.

Таким образом постепенно фиксировалась не только техника, но и теория синъицюань, а три направления стиля - шаньсийское, хэнаньское, хэбэйское стремительно развивались. Почти триста лет развития в закрытых школах позволили сформироваться глубоко продуманной, рациональной системе обучения и духовной передачи. Появились и сложные этапы посвящения, причем высшее посвящение было равносильно мистическим ритуалом других даосских магов. Бойцы овладевали не только кулачным искусством, но и работой со многими видами оружия - мечом, копьем, палкой, девятизвенной цепью, серпами, веревкой

с грузом на конце и даже "тайным оружием" - палочками для еды.

В 1911 г. известный мастер синьицюань, ученик Го Юньшэня - Ли Цуньи (1847-1921) вместе с другим известным мастером-масульманином Ма Фэнту основывает в г. Тяньцзине Всекитайское общество бойцов ушу, начав светское преподавание своего стиля. Он участвовал даже в восстании ихэтуаней в 1898-1901 гг. и был известен тем, что обладал магической способностью "уворачиваться от пуль" и быть неуязвимым для огнестрельного оружия. Внезапно появляясь на полях сражения, вооруженный лишь одним мечом (его так и прозвали - "Ли Одинокый меч"), он ловкими ударами свалил не один десяток врагов, причем, как утверждают, пули не трогали его. Биография Ли Цуньи поистине удивительна - он получил высшие посвящения сразу в трех стилях - синьицюань, мицзунцюань ("Стиль потерянного следа") и багуачжан. Уже после разгрома восстания ихэтуаней, Ли Цуньи пользовался таким уважением, что власти не решились тронуть его. В сентябре 1918 г., когда ему было уже за семьдесят лет, Ли Цуньи согласился участвовать в поединке с русским бойцом Кантором, который не сумел продержаться против китайского мастера и нескольких минут. У Ли Цуньи изучал синьицюань и тайцзицюань один из лучших мастеров багуачжан - Чэн Тинхуа, позже погибший во время восстания ихэтуаней.

Именно Ли Цуньи впервые начинает широкое преподавание хэбэйской ветви синьицюань. Он приезжает в Шанхай, где становится преподавателем легендарно известной Ассоциации Цзиньфу - "Чистых боевых искусств" - первого в мире общества по комплексному изучению боевых искусств, основанного еще в 1909 г. В ту эпоху Ассоциация Цзиньфу собирала вокруг себя лучших мастеров Китая, ее поддерживал сам первый президент Китайской Республики Сунь Ятсен - большой поклонник ушу. Важнейшей задачей Ассоциации было сохранение и передача в чистом виде традиционных школ ушу, поддержка известных мастеров (не случайно внутри Ассоциации сложился удивительный духовный климат). Одно время там преподавал сам Сунь Лутан. И одним из направлений ее деятельности стала пропаганда синьицюань.

Большим другом Ли Цуньи был мусульманин, мастер Ма Фэнту - патриарх одного из самых мощных стилей ушу - тунбэйцюань (стиль "сквозной подготовки"), в который в качестве составных частей входили стили пигуацюань, бацзицюань (стиль "восьми пределов"), чоцзяо (стиль "хлещущих ног"). Синьицюань оказал такое влияние на Ма Фэнту, что в его школе стали изучаться немало принципов и даже приемов из синьицюань,

например, сюда вошли все приемы "пяти первостихий", а известный стиль бацзицюань перенял много из динамики передвижений и ударов синъицюань.

Синъицюань обогатил своей теорией и арсеналом многие известные стили, например, тайцзицюань, багуачжан, тунбэйцюань, бацзицюань. В некоторых школах он слился со стилем мицзунцюань. Мастер мицзунцюань Цзян Жунцзе некоторое время обучался у Ли Цуньи и стал даже его ближайшим учеником. Сейчас у этих стилей много общего - передвижения, чередования "открытых" и "закрытых" фаз, динамика движений, энергетическая работа, способы выброса силы.

Сегодня синъицюань можно даже увидеть на спортивных соревнованиях по ушу. Мощные удары, гибкие развороты и неожиданные комбинации неизменно вызывают восхищение у публики. И тем не менее полный вид этого стиля и особенно его принципы известны не многим. Нередко можно встретить сравнительно точных имитаторов, копирующих форму движений, но не получивших полную духовную передачу. Лишь ограниченный круг последователей сохраняет свою школу в чистоте, соблюдая старое правило - "не обучать недостойных".



ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ СИНЬИЦЮАНЬ

"Смысл пути синьицюань коренится
в изначальной природе человека".
Мастер Ли Куйюань (XIX в.)

Череда космических
трансформаций:
магия души и мистика космоса

Философско-духовные аспекты играют в боевых искусствах главенствующую роль. Именно духовным наполнением и отличается ушу от обычного боя или спорта. Стоит оставить в стороне эти вопросы, и ушу как таковое моментально улетучивается, оставляя лишь экзотическую оболочку из полумистических терминов и сложных движений. Философия для ушу - не просто красивая оболочка, далекая от реальных аспектов, но абсолютно конкретный указатель на путях боевых искусств

Для нас эти вопросы - не просто дерзкая игра ума, странствия чистого духа по просторам метафизической реальности, но абсолютная жизненная конкретика. Мы не можем просто "прочитать" китайскую философию или запомнить пару метких афоризмов. Надо "впустить" ее внутрь себя, целиком довериться ей. Тогда каждое отвлеченное философское понятие превратится в конкретный принцип занятий, в путь жизни. Ушу есть всегда процесс внутреннего творчества, творчества бесстрашного в своей свободе и вечном поиске. Древняя философия Китая в своей основе не концептуальна, не догматична, она гибка и вместо того, чтобы давить на сознание, как это делают многие западные философы, наоборот высвобождает энергию души, открывает новые горизонты духовных странствий вглубь себя.

Обо всех этих моментах нельзя рассказать в двух словах. Да разве вообще способен кто-нибудь поведать о том, что можно прочувствовать лишь сердцем? В этих вопросах не стоит доверять популярной литературе, нелепым выдумкам отечественных и западных авторов Единственный путь - чтение источников, и мы отсылаем читателя к списку литературы, помещенному в конце книги. Здесь же расскажем лишь то, что необходимо знать, приступая к изучению синьицюань.

Практически все понятия синьицюань, начиная от названия приемов и позиций вплоть до методов дыхания, базируются на

категориях даосской философии, а также неоконфуцианства, возникшего в XIII в. на стыке даосизма и конфуцианства. Практически все поклонники ушу знают, что боевые искусства непосредственно связаны со многими философскими и духовными откровениями, но мало кто может последовательно объяснить, каким образом сложные метафизические построения воплощаются в приемах кулачного искусства. Надо сказать, что не сразу понимали это и ученики в традиционных школах ушу. Для объяснения мастерами составлялись короткие стихи-речитативы, которые могли ритмически произноситься во время тренировок, с одной стороны, налаживая дыхание и ритм упражнений, с другой стороны, подспудно вводя в сознание ряд достаточно сложных философско-космических категорий. Мы отчасти последуем этому правилу и возьмем за основу краткое философски-практическое стихотворное произведение мастера Цзян Жунцзе, который преподавал синъицюань и мицзунцюань в Ассоциации боевых искусств Цзинъю. Сам же он утверждал, что стихи достались ему как преемнику школы "по наследству" от даосского мага, имени которого он так никогда и не узнал.

Итак, последуем за древними объяснениями, постараясь уловить как синъицюань связан с космогоническими представлениями китайской философии.

Беспредельное:

Единое ци, находящееся в хаосе, образовывало собой и внешнее и внутреннее.

Реки Цзиньхэ и Вэйшуй еще не разделились и происходили из Дао.

Абсолютная пустота, естественность, покой незамутненного духа.

Смысл всего этого - трансформация пустоты, восходящей к своему истоку.

Беспредельное (уцзи), символ которого пустой круг, это начало всех начал, или правильнее - отсутствие всякого начала. Еще не существует никакая форма, не появился никакой образ, никакая мысль о нем, нет ни Неба, ни Земли. Все едино и даже энергетическая субстанция ци, которая в результате дальнейших космогонических трансформаций станет основой всех вещей, находится в первобытном хаосе. Это - преддверие мира, его предчувствие. Нет ничего за пределами хаоса, поэтому ци составляет одновременно и внешнее и внутреннее начало. Реки Цзиньхэ и Вэйшуй в китайской традиции символизируют мутные и светлые воды, черное и белое, инь и ян. Но и они в этот момент мирской преданности едины и берут свое начало из Дао -

универсального пути и закона всех вещей, рождающего весь Космос. Путь Дао не определим словами, не уловим никакими органами чувств, он вечно отсутствует, но в то же время все вещи и явления в мире - проявления Дао. Постигание Дао и следование ему - смысл жизни истинного мудреца.

Символ Дао - абсолютная пустота. Это некое идеальное, нерасчлененное состояние, преддверие возникновения мира, затаенная радость от будущего, предформа всех форм. Но в даосской концепции даже пустота может опустошаться - она трансформируется, восходя к своему истоку, к абсолютному отсутствию. Этот момент преддверия всего мира очень трудно постичь умозрительно, ибо он представляет собой доформенное состояние человека. Эта фаза преджизни называется Прежденебесным (сяньтянь), так как в этот момент даже Неба, являющегося истоком благой силы еще не существует. В синьцзиоань Беспредельному соответствует начальная позиция во всех упражнениях - стойка ноги вместе, руки опущены вдоль бедер. Хотя такая позиция не означает ничего конкретного, но уже таит в себе сотни движений, она может породить любую форму.

Великий предел

Беспредельное является матерью, порождающей инь и ян.

Приходя в движение, они разделяются, обретая покой - соединяются.

Два начала инь и ян порождают три начала, четыре образа

Пять первостихий, шесть взаимосоответствий и семь светил.

Смысл этого стиха в следующем. Беспредельное рождает Великий предел - тайцзи, символом которого является диаграмма двух взаимопереходящих и взаимодополняющих начал инь и ян, символизирующих две противоположности, которые тем не менее дополняют друг друга: темное и светлое, холод и тепло, женское и мужское, землю и небо и т.д. (рис.1). Великий предел проявляется как первый этап упорядочивания изначального вселенского хаоса, когда в его недрах зарождаются два начала (ляньи) инь и ян. Эти два начала не являются чем-то статичным, раз и навсегда данным, но, как и все другие явления, подвержены постоянным изменениям и переходят друг в друга. Но так как на этапе Великого предела существуют лишь две возможные трансформации, то совершается бесконечный переход инь и ян. В движении инь и ян разделяются на два противоположных начала, а приходя в изначальное состояние покоя вновь соединяются, обретая единство. Так образуется некая "пульсация мира". Она отражена в динамике практически всех движений синьцзиоань, каждое из которых сочетает в себе открытую и закрытую фазу,

пустую и наполненную, отход назад - прыжок вперед и т.д. Таким образом сам характер движений в синъицюань является объективизацией, реальным и видимым воплощением космических трансформаций инь и ян.

В мире нет ничего, что выходило бы за рамки взаимодействия инь и ян. Вечно изменяясь, они порождают массу явлений, например, "три начала", "три драгоценности" или "Великую триаду" - Небо, Землю и Человека, четыре образа - малое инь, малое ян, большое инь, большое ян; пять первостихий - металл, дерево, вода, огонь, земля; семь светил или семь планет - Солнце, Луну, Марс, Меркурий, Сатурн, Юпитер, Венеру. Все эти символы триады первостихий и планет отражены в приемах синъицюань.

Что же конкретно означает состояние Великого предела для кулачного искусства? Вот что об этом пишет Цзян Жунцзе:

Песнь Великого предела

Сердце приходит в движение резко, как скачущая обезьяна.

Начинаем воплощать приемы кулачного искусства:

Мягкие и жесткие, пустые и наполненные,

Открытые и закрытые, подъемы и опускания.

Взаимопереходу инь и ян в кулачном искусстве соответствуют вполне конкретные формы, а вселенские трансформации принимают форму цепи чередования различных состояний, например, шаг вперед - отход назад, блок-атака, и т.д. Здесь не важна конкретная форма приема - все они сводятся к чередованию разнонаправленных, но при этом взаимозависимых начал. Боец должен постоянно переходить от жестких ударов к мягким блокам, "закрывается", концентрируя ци в даньтянь, и "открывается", выбрасывая энергию во время удара. Он меняет уровень атаки, приседая и вставая. Он застывает на месте и неожиданно бросается в атаку "подобно скачущей обезьяне". Таким образом реальный боец вечно непостоянен, неуловим, вечно неравен самому себе.

Все эти многочисленные переходы есть по существу лишь повторение неких внутренних форм циркуляции ци в организме. Состояние Великого предела представляет собой момент зарождения внутренних трансформаций ци, которые, проецируясь во внешний мир, образуют то, что принято называть "приемом". Таким образом, истинный прием, это не то движение, которое просто заучено или выдуманно нами, он должен быть прежде всего отзвуком внутреннего движения внутри нас. Лишь такое понимание приема может считаться "истинным мастерством" - гунфу. Механическое повторение форм, не

связанное с внутренним состоянием, будет лишь неудачной имитацией и бессмысленным самообманом, а ушу превратится в мертвый слепок с красивого, но недоступно-далекого образа китайской традиции.

Инь и ян никогда не видны явно, но предстают перед нами через другие формы или через символы. Вряд ли новичок в ушу способен уловить все эти многочисленные переходы. В принципе, на первых этапах этого и не требуется. Если абсолютно точно выполнять классические движения, то уже одно это гарантирует, что через некоторое время понимание цепи вселенских трансформаций придет само собой, а человек окажется идущим по срединному пути-Дао. Но стоит лишь заняться фантазированием, и эта возможность будет потеряна на долгое время, если не навсегда. В ушу существует поговорка, пришедшая сюда из древнего даосского трактата "Дао дэ цзина": "Если в начале дороги оступишься хотя бы на один шаг, то в конце пути ошибешься на сотни километров".

Здесь проявляется характерная и весьма существенная для нас черта ушу, да и вообще традиционного китайского миропереживания. В мире существует некая истинная форма, которая в любом виде человеческой деятельности обладает высшей ценностью. При этом не важно, как конкретно она выглядит. Эта форма - абсолютно внутренняя, духовно-энергетическая, символически связанная с внешними движениями человека. Надо абсолютно точно ЗНАТЬ, как выполняется движение в ушу, как пишутся черты иероглифов в каллиграфии, как делаются размыты тушью на картине, где должны располагаться камни при разбивке миниатюрного сада. Форма сверхценна, так как она обеспечивает нам связь с высшими силами, но - и это может показаться парадоксальным - сама по себе она ничего не обозначает. Ведь за формой скрывается путь-Дао и извечность перехода инь-ян. Именно этот путь и постигается в процессе занятий ушу, в процессе сочетания боевых искусств и самосовершенствования, и все это очень далеко от простого кулачного боя.

Можно спросить: да возможно ли это? Не идеализируем ли мы древнее китайское ушу? Разве можно достичь особой ясности сознания, озарения духа в процессе занятий кулачным искусством? В это, конечно, трудно поверить тому, кто "изучает" ушу лишь теоретически либо тренируется урывками, да к тому же и в плохой школе. Но стоит лишь полностью отдаться, довериться этому потоку "внутреннего ушу", занявшись истинно китайским стилем, поверить в сверхъестественность ушу для человека (разве любое высокое искусство не таково?), как многое становится понятно само собой. Ушу не заучивается, но

как бы пробуждается, уже существуя в самых глубинах сознания человека. Здесь необходимо долгое время. Оно выступает здесь фактором абсолютным, непреодолимым - сократить срок тренировок, перепрыгнуть через этапы занятий невозможно. Китайцы по этому поводу всегда приводят срок вынашивания плода в утробе матери - десять лунных месяцев являются здесь фактором абсолютным и обязательным.

Идеал ушу, которое предстоит перед нами в виде форм кулачного боя, лежит далеко за рамками собственно кулачного искусства. Он распространяется в сферу тонкого, духовного, иррационального, вечно ускользающего духовного искусства, которое тем не менее вечно присутствует в каждом моменте нашей жизни.

Не случайно китайские мастера подчеркивали, что ушу следует изучать не на уровне приемов, то есть видимых форм, а на уровне семян. Речь идет о важнейшем китайском понятии "цзин" - семя, квинтэссенция. Это одно из трех важнейших первоначал китайской натурфилософии наряду с пневмой-энергией ци и духом-шэнь. "Дао дэ цзин" мы встречаем в себе намек на важнейшее свойство Дао - оно пустотно, отсутствующе, неуловимо, но содержит в себе "семена вещей". Обратим внимание - не формы, не вещи, не явления, но их семена, некую потенциальную завязь, из которой прорастает весь мир! Ведь семя, упавшее в землю, еще не есть дерево, но оно содержит это дерево в потенции, которое будет произрастать из семени с абсолютной безусловностью и необратимостью. Невозможно выучить все приемы ушу, более того - невозможно порой даже разучить все комплексы одного стиля (в шаолиньцзюань их более пятисот !), но можно постичь ушу именно на уровне семени, то есть на уровне внутренних принципов, которые в необходимый момент дадут жизнь не только любому приему ушу, но и вообще перестроят внутренний мир человека, настроя его на высочайшую чистоту звука души.

И мы должны дать этому внутреннему семени - зачатку истинного мира внутри нас - возможность произрастать свободно, естественно, устранив какие-то волевые усилия, устранив даже сознание собственного "Я". Мы даем взрасти миру внутри нас, прибывая в состоянии "отсутствия себя и отсутствия других" - "у во у та" (дословно: "нет ни меня, ни другого"). Это значит, что между мной как личностью и всем миром рушиться разделяющая нас грань, мы сливаемся с ним в "единое тело" (ити), растворяемся в мировом потоке, безраздельно доверяемся ему. Мы превращаемся в лоно мира, а это значит и приближаемся к единству с Дао, ибо оно и есть "матерь всех вещей". Так наступает состояние, которое китайцы именовали "юнь" -

"созвучие", когда все находится во всем, мое "Я" резонансно звучит в многоголосье остального мира, а само это многоголосье сводится к одному-единственному Великому звуку - эху Дао, хотя, как говорит даосский трактат, "Великий Звук редко услышишь".

Это не просто слияние с Природой, это мистическое "самозабвение" (ванво), самоутрата в потоке мировых трансформаций, когда для нас не существует видимого мира, нет каких-то предметов или приемов ушу, есть лишь само бытие жизни, которое мы бесконечно ощущаем внутри себя.

Семена просветленного духа, который заложили мастера синьицюань в древности, оказались глубоко запрятанными под множеством форм - комплексов, приемов, методик тренировки. Зачастую новичков смущает такое обилие принципов, и они спотыкаются о всякий новый прием, как неумелый оратор запинаясь на незнакомом слове. Нередко встречается и другое - человека охватывает желание выучить "еще один приемчик", начинается настоящее "коллекционирование" таолу и различных комбинаций. Но ведь не случайно мастера синьицюань говорили о загадочной простоте и неприукрашенности истинного ушу. Они намекали на то, что за любой внешней формой должно крыться внутреннее переживание, особое состояние души, ибо без него высокое искусство ушу превращается в подобие кулачного боя, который может быть эффективен для боя, но как Учение вряд ли может существовать.

Тогда зачем же нужны приемы вообще? Не легче ли от них просто отказаться и заниматься, скажем, только медитативными упражнениями? Это другая опасная крайность - несерьезное отношение к изучению приемов или вообще изобретательство своих комплексов, а то и целых стилей. Нельзя обойтись без элементарного изучения движения, как нельзя выйти к солнечной поляне в дремучей чаще, не зная дороги или вообще не умея ходить. Дорога в синьицюань - это и есть простейшие базовые упражнения. Поэтому в этом стиле говорят о "скрытом" или "невяленном" проявлении инь и ян, Великого предела и Беспредельного. Вспомним хотя бы Цзи Цикэ и его способ выражения двух начал через формы журавля и медведя.

Беспредельное порождает Великий предел, из которого возникают инь и ян. Два начала порождают Небо, Землю и человека, восемь триграмм, которые разделяясь, образуют шестьдесят четыре гексаграммы. Ими символично выражается все многообразие вещей и состояний. Человек вписан в эту схему вселенской эволюции, вбирает в себя земные и небесные потоки ци и соединяет таким образом небесное начало ян и земное начало инь внутри себя. Синьицюань становится способом

обретения этого вселенского единства. В этом стиле все сложные космические символы, типа "пяти стихий, восьми триграмм" обретают вполне конкретное воплощение.

Сфера мира - сфера человека

Все действия в синъицюань базируются на принципе сферы. Сфера универсальный образ китайской космогонии, символ Вселенной. Человек внутри себя воспроизводит этот образ. Самая малая сфера человека именуется "малый в малом небесный круг". Это круговорот ци в нижнем "поле кичовари" -дантянь. Вторая сфера - "малый небесный круг" (сяочжоутянь) проходит от макушки, захватывая корпус по переднесрединному и заднесрединному меридиану и оканчивается в нижнем дантянь, точнее - в центральной точки промежности. Третья сфера - "большой небесный круг" (дачжоутянь) помимо корпуса и головы захватывает еще и ноги. Существует еще и внешняя сфера - своеобразное пространство вокруг человека, фактически - спроецированный вовне большой небесный круг.

Общение человека с миром проходит именно по грани этой сферы. Когда целостность сферы нарушается, человек может чувствовать душевный дискомфорт, недомогание, раздражительность, может заболеть. Если же общение с людьми проходит вне грани сферы, мы чувствуем недопонимание со стороны других, отстраненность, отторгнутость от мира, потерю связи с естественным ходом событий. Мировое "созвучие" утрачивается, и мы не слышим "Великого звука" Дао. Понимание грани сферы - это большое искусство, и в синъицюань существует немало упражнений из раздела "внутреннего искусства" (нэйгун, цигун), которое непосредственно способствует осознанию этого свойства.

Считается, что если человек болен, то его сфера теряет идеально овальные очертания, становится ущербной в том месте, которое соотносится с пораженным органом. Китайские медики могут таким образом диагностировать болезнь. В поединке боец благодаря этому способен почувствовать слабое место противника. В синъицюань для этого обычно используется выставленная немного вперед ладонь, четко, словно локатор, реагирующая на малейшие изменения сферы противника.

Все позиции в синъицюань вписаны в сферу, и этот навык "округлой позиции" отрабатывается на основе базовой позиции саньтиши (рис. 2.). Для этого служит и правило "трех кончиков" - кончик носа, кончики пальцев выставленной вперед руки и кончики пальцев левой ноги составляют прямоугольный треугольник. Если конечность выходит за грани сферы, то удар будет слабым, а человек уязвимым.

Наиболее эффективный выброс внутреннего усилия (цзин или цзи) происходит именно на грани сферы. Здесь же - и место самой надежной защиты. Если же ладонь или кулак при абсолютно правильном положении всего тела достигает грани сферы, то выброс, внутренний энергетический выброс, может произойти сам без всякого мышечного напряжения. В этом нетрудно убедиться. Сформируйте "ладонь синьциуань" - немного втяните центр ладони, пальцы чуть согните, отведите большой палец в сторону. Представьте, что между средним пальцем ладони и плечом натянута нить. Медленно толкните ладонью вперед перед собой, как бы натягивая эту упругую нить. Когда ладонь достигнет грани сферы, вы можете почувствовать легкое потепление или щекотание в центре ладони.

Немало времени уходит у человека на осознание границ собственной сферы. Если он не чувствует их, то может испытывать затруднения в общении с окружающими, способен на неадекватную реакцию, страдает нервными расстройствами. У больных, обозленных, уставших людей сфера заметно уменьшена. Они боятся мира и не принимают его, чувствуя свою легкую уязвимость. Наоборот, люди хорошо отдохнувшие, спокойные, соблюдающие правильную диету и режим, регулярно занимающиеся ушу, резко увеличивают границу своей сферы. Знаменитое китайское выражение "мудрец объемлет весь мир" - далеко не метафора. Сфера мастера увеличивается настолько, что может сливаться с мировой сферой, и такой человек становится равным вселенной, черпая из нее свои силы.

Такой человек сразу замечен. Он приятен в общении, притягивает к себе людей. Одним своим присутствием он может лечить людей, повышать их жизненный тонус и передавать духовное учение вне слов. Его сфера действует таким образом, что никто не может даже помыслить о том, чтобы напасть на него или оскорбить. Он побеждает без боя, ибо ни с кем не враждует. Буддисты учили своих послушников: "Вы должны сидеть в медитации так, чтобы никому не пришло в голову подойти и ударить вас".

Бой - это всегда момент столкновения двух сфер. Настоящий боец способен подавить энергетическое влияние соперника, нарушить его сферу, а ударами - лишь завершает поединок. Не случайно говорят, что настоящий удар наносится еще до того, как ударит кулак. Залог психической стабильности и неуязвимости человека - не допускать других внутрь своей сферы, но и не отталкивать их, не утрачивать тесного соприкосновения с миром.

Синъицюань - учение о единстве внешнего и внутреннего

Смысл учения синъицюань заключен в самом названии стиля - "кулак формы и воли". Речь идет об обретении абсолютного единства помысла и действия, импульса сознания и его реализации, внешнего и внутреннего в человеке. Зачастую человек не способен во всех своих поступках соблюдать это единство, не всегда задуманное он способен претворить в жизнь. В современном мире становится все больше и больше разрыв между идеальным "Я" - тем, что человек думает о себе, и реальным "Я" - тем, что он в действительности из себя представляет. Из-за осознания этого разрыва возникают неврозы, стойкие расстройства психики, человек постоянно находится в состоянии напряжения и конфронтации с окружающей средой, мучится от своей неполноценности. Синъицюань благодаря глубоко продуманной системе воспитания позволяет достичь гармонии с миром, единства внешнего и внутреннего в человеке.

В ушу под внутренним началом подразумевается циркуляция энергетической субстанции ци в организме человека, а также особая работа сознания или воли (и). Сознание истинного бойца никогда не спит и устанавливает связь между внутренней циркуляцией ци и внешней формой движений. У начинающих обычно движения оторваны от внутреннего наполнения, отчего и называются "пустыми". У мастеров любой прием - это внешнее выражение внутренней циркуляции: таким образом достигается абсолютное единство и более того - неразличимость внешнего и внутреннего аспектов в человеке. Этим объясняются столь строгие требования, предъявляемые в синъицюань к взаимосоординации движений и способам работы сознания. Знаменитый Сунь Лутан говорил: "Следовать внешней форме - это значит приходить в гармонию с духом и ци, заключенными внутри. Правильность внешней формы - это срединное состояние внутренней воли и ци. Вот почему, видя внешнюю форму, можно познать ее внутреннюю сущность. Сущность - это то, что находится внутри, форма - то, что мы видим снаружи". Вся тренировка в синъицюань - это постепенный процесс достижения единства внешней формы и ее внутреннего посыла.

О каком посыле идет речь? Обратим внимание, что "воля" в китайском понимании этого слова отнюдь не качество самого человека, а особая творческая сила, некий импульс, идущий от Неба на человека, дающий ему толчок к "истинному действию". Таким образом синъицюань, очищая и воспитывая сознание, позволяет претворить "волю Неба", этот священный посыл в действия человека. Есть еще один смысл в названии синъицюань. Стиль состоит из двух больших разделов. Первый называется

синцюань - "кулак формы", второй - ицюань - "кулак воли". "Кулак формы" базируется на имитации состояния и боевого духа 12 животных. "Кулак воли" основывается на изучении пяти базовых приемов-принципов, соотносящихся с пятью первостихиями китайской натурфилософии - металлом, деревом, водой, огнем и землей. Он требует активной работы сознания и овладения различными методами психотехники, ибо человек должен воистину уподобить себя вселенским трансформациям, которые символически выражаются через взаимопереход пяти стихий.



Рис.1



Рис.2

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ И СТРУКТУРА СИНЬЦИУАНЬ

В ушу существует такое понятие как "культура стиля" - то, что труднее всего усваивается при обучении. В это понятие входит и своеобразная ритмика движений, и "внутренняя работа", и особенности тактики боя.

Что же в чисто техническом отношении отличает синьциуань от других стилей ушу? Прежде всего движения в синьциуань предельно собранные и экономичные, здесь не должно быть ни одного лишнего движения и даже взмаха рукой. Собранность прежде всего выражается в том, что все части тела "тяготеют" к энергетическому и физическому центру организма - к дантянь. В этом стиле практически нет широких, амплитудных движений, как, например, в тайцзицюань или чанцюань (длинный кулак).

Все передвижения выполняются не шагом, а посредством резкого подскока. Мастера учили, что "боец должен бросаться вперед столь же стремительно, как осколок от разорвавшейся петарды". Именно это ощущение внезапного взрыва и присутствует во всех приемах синьциуань. К тому же все движения ритмизированы, причем ритм этот проистекает из внутренней ритмики самого организма, зачастую он соответствует ритму сердечных сокращений. В каждом приеме есть "открытая" и "закрытая" фазы, соответствующие вдоху и выдоху, концентрации ци и ее выбросу в ударе.

Большинство ударов наносится в болевые точки: пах, горло, уши, живот. Широко используются удары ногами в живот, пах и по ногам, подсечки и зацепы. В учебных комплексах удары ногами встречаются сравнительно редко, однако в бою используется более двух десятков их разновидностей. Любой удар рукой наносится не с места, а с коротким подскоком или другим передвижением (например, в бок).

Каждый прием может рассматриваться и как боевое, и как психомедитативное действие. Проработка техники этого стиля требует хорошего знания меридианальной системы организма и основ традиционной китайской биоэнергетики. Благодаря этому синьциуань развивает адаптационные, энергетические и умственные способности человека.

Примечательно, что выброс энергии в удар в синьциуань может производиться не только из "классических" ударных точек, например, из фронтальной части кулака или локтя, но и вообще из любой точки тела, куда боец направляет поток ци. Это дает

возможность для универсального удара, который не зависит ни от позиции, ни от точки удара.

Составные части синьцюань

К началу нашего века окончательно сложились три направления синьцюань. Два из них относят к северной ветви - хэбэйское, идущее от Го Юньшэня, Ли Цунь и Чжан Тяодуна, и шаньсийское, наиболее яркими представителями которого являются Чэ Ичжай и Сун Шижун. Южная ветвь - это хэнаньское направление, основы которого заложил Ма Сюэли и его ученики. Фактически же направлений в синьцюань намного больше - этот стиль также практикуется в провинциях Цзянсу, Хэйлунцзян, но базовые принципы и формы везде одинаковы.

Хэбэйское и шаньсийское направления в общем схожи между собой. В шаньсийском направлении выполнение всех приемов предельно динамично, позиции узкие и собранные, а выброс силы очень точен. Движения округлы и идут по плавной дуге, считается, что боец перекачивает в руках большой шар. В хэбэйском направлении позиции более открыты, меньше круговых и больше колющих движений.

Базой для северной ветви синьцюань является комплекс пяти первостихий - усинцюань, в южной ветви он отсутствует. В хэнаньском и шаньсийском направлениях изучают десять форм животных, в хэбэйском - двенадцать. В хэбэйском направлении основой основ тренировки является позиция "трех начал" - саньтиши, на овладении которой уходит почти три года, в шаньсийских школах она отсутствует, вместо нее изучается позиция "шести взаимосоответствий" и "стоять, наполнив даньтянь" (чжаньданьтянь). Существуют также различия в динамике движений, в структуре комплексов, в использовании оружия. Различия и общность трех направлений можно посмотреть по таблице 1.

В этой книге содержатся формы северного направления, в основном хэбэйского, и отдельно оговариваются формы шаньсийских школ.

Из чего же состоит синьцюань? Старые мастера говорили о "трех слоях" или "трех этапах" освоения стиля, но об этом - позже. Сейчас же представим основные части синьцюань хотя бы в общих чертах.

1. Позиция саньтиши - "трех начал" или "трех тел" - базовая форма для отработки всех принципов и медитативных упражнений.

2. Комплекс, базовые формы и принципы "кулака пяти первостихий" - усинцюань.

3. Базовые формы и принципы 12 животных" - шиэрсин.

4. Неканонические удары - то есть не входящие в дв. предыдущих раздела - удары головой, предплечьями, коленями плечами и т.д.

5. Комплексы начального, среднего и высшего уровней, одиночные и парные формы.

6. Одиночные и парные комплексы работы с различными видами оружия.

7. Свободный поединок саньда, принципы построения боя, психологического воздействия на соперника.

8. Философия и принципы "боевой морали" (удэ), принципы взаимоотношений с людьми, поддержание традиции школы.

9. Нэйгун - "внутренняя работа", называемая также цигун - "достижение мастерства в управлении ци". Принципы регулирования сознания, медитация, управление выбросом силы, жесткий цигун, мягкий цигун.

10. Вспомогательные навыки - система питания, построения тренировок, ритмология, рецептура лечебных бальзамов, массаж и т.д.

Конечно же, эта схема весьма условна. В реальности же обучение не распадается на такие части, но они постоянно пересекаются. Многое передается лишь в личных беседах, особенно то, что касается традиции и секретов школ. Многое скрыто в словах трактатов и письменных наставлений - лишь тот, кто прошел предварительное обучение, сможет понять их, для других же они останутся не более чем малопонятным мистическим "молчащим" текстом.



Направление	Шаньсийское	Хэбэйское	Хэнаньское
Одиночные комплексы без оружия	Кулак пяти первостихий, 12 форм животных (в шаньсийских школах - 10 форм); разнообразные удары; кулак четырех форм; кулак восьми форм; 12 ударов Хуна; искусство восьми иероглифов; войти и выйти из пещеры; бой дракона и тигра; восемь ударов нижнего и высшего уровня.		Четыре кулака - восьми форм (удар кулаком в голову, удар снизу вверх, захват орла, прилипающие руки); способ четырех форм; десяти форм, слитых воедино; бой дракона и тигра; отпереть три императорских замка.
Парные комплексы без оружия	Девять дугообразных комплексов; защитить тело; пять цветков; взаимопорождение взаимоотрицание пяти первостихий.	Пять первостихий; защитить тело; срезать цветок; восемь взаимосвязанных ударов; бой на три удара.	Парный бой синьцзянь.
Комплексы с оружием	Связки прямым мечом; трезубец летящего крыла, связки изогнутым мечом; связки палкой; копье шести взаимосоответствий; меч трех начал; меч шести соответствий, 13 ударов копьем.		Парный бой синьцзянь.

ГЛАВА 4.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прежде чем обучаться ушу,
Учись передвигаться.
Прежде чем обучаться поединку,
Овладей стойками.
Прежде чем учиться бою,
Упражняйся годами в базовой
технике.
Поговорка в ушу

Базовые упражнения (цзибэньгун) - важнейшая составная часть любого стиля ушу. Это фундамент, на котором будет в дальнейшем стоять все здание стиля. В понятие базовых упражнений входят различные способы разминки, стойки, передвижения, позиции рук и ног. Если вы допускаете хотя бы небольшие погрешности в базовых упражнениях, то разучивание сложных комплексов и методов поединка окажется лишь пустой тратой времени. Не случайно на отработку цзибэньгун в различных школах ушу уходит от одного года до трех лет.

В ушу рассматривается пять составляющих частей любого приема и технического действия. Это способы работы руками и основные положения кисти (шоуфа, шоусин), передвижения и стойки (буфа, бусин), движения корпусом (шэньфа), удары ногами (туйфа), постановка взгляда (яньфа). Ниже рассматриваются те разделы цзибэньгун, которые необходимы для начального этапа обучения.

1. САНЬТИШИ - ПОЗИЦИЯ ТРЕХ ТЕЛ

Общий смысл саньтиши

Саньтиши является основной позицией в синьцзяньюань. Ее также называют саньцайши - "позицией трех начал" или саньюйши - "позицией трех драгоценностей". Все остальные стойки и позиции по отношению к ней являются вспомогательными. В какой-то мере саньтиши - универсальная позиция, так как целиком отвечает как требованиям ведения поединка, так и подходит для занятий психопрактикой и оздоровительными методиками. Сегодня саньтиши широко применяется даже в лечебно-профилактических учреждениях для лечения целого ряда заболеваний, например, дисфункций желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но еще в

недалеком прошлом принципы саньтиши хранились в секрете, и если саму форму этой позиции мог видеть любой ученик, то ее внутренняя сущность, способы отработки и многие тонкости объяснялись далеко не каждому.

В чем же состоит секрет и высший смысл саньтиши, почему Го Юньшэнь как то заметил : "Кроме саньтиши, в синьциоань можно ничего не изучать" ?

Прежде всего саньтиши позволяет установить оптимальный энергетический баланс в теле человека, наладить циркуляцию ци. Она направлена на совершенствование работы сознания, а также - отработку приемов самоконцентрации, владения взглядом, энергетическим выбросом. Это - своеобразный корень, из которого произрастает вся остальная техника синьциоань. В мистической концепции синьциоань считается, что благодаря саньтиши можно перекинуть мост между Прежденебесным пустотным началом и Посленебесным началом, или миром форм. Так как саньтиши представляет из себя вполне конкретную форму, чисто внешне она принадлежит Посленебесному началу, поэтому Го Юньшэнь говорил, что "саньтиши может породить мириады форм". С другой стороны, по типу дыхания, работы сознания и циркуляции ци саньтиши соотносится с Прежденебесным началом и позволяет человеку возвратиться в изначальное состояние абсолютной пустоты Беспредельного.

О каких трех телах, трех драгоценностях или трех началах идет речь ? Прежде всего, это триада - Небо, Земля и Человек. Находясь в позиции саньтиши, человек единит в себе полноту свойств всех трех начал, осознает себя неким посредующим звеном или медиатором между Небом и Землей, а соответственно - между инь и ян. Он - исчезающе-тонкая грань между переходами светлого и темного начал, и благодаря этому он может полноценно использовать в бою как инь, так и ян, а также их проявления, например, мягкое-жесткое, открытое-закрытое, движение-покой.

Вместе с этим, каждое из трех вселенских начал само по себе включает еще три начала: Небо - луну, солнце и звезды; Земля - воду, огонь и ветер; Человек - семя, ци и духовное начало. Так замыкается круг небесно-земных трансформаций, а человек чутко следует этим изменениям. Для полного овладения саньтиши надо прежде всего понять именно это метафизическое содержание позиции.

В физиологическом плане "тремя началами" считаются голова, руки и ноги или верхняя часть, середина и низ, что соответствует иерархии Небо-Человек-Земля. Таким образом, существует взаимопреемствование между философским и физиологическим пониманием саньтиши.

Способ принятия саньтиши

Сначала мы расскажем о наиболее простом способе принятия саньтиши, который рекомендуется на первых этапах занятий.

Встаньте прямо, руки опущены вдоль бедер, носки ног разведены под углом 90 градусов. Взгляд направлен вперед (рис.3). Левая стопа разворачивается наружу на пятке под углом 45 градусов, корпус немного поворачивается вправо, колени чуть сгибаются, левое колено проецируется на большой палец ноги. Кулаки медленно подходят к центру живота, обращаясь центрами вверх (рис.4).

Ноги продолжают сгибаться в коленях. Перенесите центр тяжести на правую ногу. Правое предплечье вращается наружу. Кулак, выполняя "буравящее" движение, выдвигается наружу, выходя на уровень носа. Рука согнута в локте, кулак обращен центром вверх. Траектория движения кулака - вперед-вверх по дуге - вы как бы наносите удар вперед и снизу-вверх фронтальной частью. Выполните вдох (рис.5).

На выдохе сделайте шаг вперед левой ногой. Правый кулак раскрывается в ладонь. Правая ладонь идет вниз к животу давящим движением, центр ладони направлен вниз. Левый кулак также раскрывается в ладонь. Сделайте рубяще-толкающее движение внешним ребром левой ладони сначала вперед и немного вверх, а затем без остановки - чуть вниз и немного наружу-влево. В конечной фазе движения кончики пальцев левой ладони располагаются на уровне носа, плоскость ладони под углом 45 градусов обращена вперед (рис.6).

Обратите внимание на то, чтобы кончик носа, пальцы левой руки и пальцы левой ноги составляли прямоугольный треугольник. Это является важнейшим принципом синьцзиоань, называемым "правилом трех кончиков", которое следует соблюдать при всех ударах.

Теперь отрегулируйте позицию. Держите голову прямо, постарайтесь не напрягаться. Плечи опущены, локти смотрят вниз, не разводите руки в стороны. У вас должно создаваться ощущение, что все мышцы тела стягиваются к единому энергетическому центру внизу живота - к даньтянь. Корпус развернут вперед под углом 45 градусов (рис.7). Стопа левой ноги повернута чуть внутрь, стопа правой ноги развернута под углом 45 градусов наружу. Центр тяжести проецируется по отвесной линии вниз, идущей от колена левой ноги.

Важное замечание! В дальнейшем в этой книге все приемы и технические элементы будут объясняться на основе левосторонней саньтиши, когда левая нога располагается впереди. Все изменения в позиции будут оговариваться особо, однако при

отсутствии указаний на стойку по умолчанию принимаем левостороннюю саньтиши.

Основные требования к саньтиши

Теперь назовем основные требования к саньтиши, следуя вдоль тела сверху вниз.

1. Голову держать прямо, не наклоняя в стороны.

2. Шею держать прямо, не напрягая мышцы, подбородок немного втянуть, ровно настолько, чтобы это не привело к наклону головы вперед.

3. Смотреть спокойно перед собой, как бы пронзая взглядом предметы, будто они прозрачные. Стремитесь энергетизировать своим взглядом сферу перед собой, наполнить ее своим волевым импульсом.

4. Точка байхуэй в центре макушки должна быть "привязана" к небу невидимой нитью. У вас должно создаваться впечатление абсолютной легкости и опустошенности в голове, словно она взмывает вверх. Одновременно нижняя часть корпуса, в основном дантянь, наполняется ци, таким образом реализуется важнейший принцип сочетания пустого и наполненного в человеке.

5. Рот полуприкрыт, зубы неплотно сжаты, язык прижат к небу (при регуляции дыхания и циркуляции ци на вдохе язык может подниматься к небу, на выдохе опускаться).

6. Плечи находятся в горизонтальном положении, не напряжены и опущены. Это называется "опустить плечи в поясницу", благодаря чему плечи и поясница - средний и нижний дантянь - оказываются энергетически связаны. Оба плеча тяготеют внутрь, как бы стягиваясь, благодаря чему грудь немного вытягивается. Однако это следует выполнять без приложения физической силы, и тем более не следует подавать грудь вперед и немного вытягивать живот, как это делается, например, в современном спортивном стиле чанцюань.

7. Почувствуйте, как ваши руки наполняются могучей силой, будто в них таится взрывная сила, готовая в любой момент выплеснуться наружу, руки наполняются жаром и приятной тяжестью (см. принцип "Руки медведя").

8. Локти опущены и всегда направлены вниз, немного стягиваясь к дантянь. Они находятся близко к корпусу, защищая живот и ребра, и как бы охватывают его, защищая живот и ребра. В хэбэйской школе положение локтей несколько шире, чем в шаньсийской. Однако не следует плотно прижимать локти к корпусу, это может привести к повреждениям ребер от собственного локтя при атаке соперника.

9. Стремитесь прочувствовать несколько типов внутреннего импульса или энергетического усилия в предплечьях. Предплечья в

своей нижней трети (ближе к ладоням) содержат два типа усилия: толкающее вперед и давящее вниз. Вы должны ощутить, как левая ладонь, с одной стороны - связана энергетической нитью с левым плечом, с другой стороны, стремится оторваться от него, надавливая вперед. Левая ладонь развернута диагонально вперед, правая ладонь фронтально направлена вниз. Между ладонями тоже существует упругая энергетическая нить, при этом левая ладонь растягивает ее вперед, а правая - вниз. На первых порах эту энергетическую нить можно воспринимать как резиновый жгут или тягучее тесто.

10. Обе ладони находятся в позиции "ладонь синъюань", или "ладонь тигра" (см. "Положения кисти"), большой палец правой ладони прижат к дантянь, остальные пальцы направлены вперед-вправо, кончики пальцев левой ладони располагаются на уровне носа. Всегда помните о "правиле трех кончиков", которое мы описывали выше.

11. Грудь чуть втянута, спина округлена, живот немного подан вперед. Это называется "позицией натянутого лука", подобно тому, как согнутый лук таит в себе скрытую силу и готов стремительно послать стрелу в цель.

12. Во время прямого типа дыхания межреберные мышцы должны быть расслаблены и не задействованы в процессе дыхания, во время обратного типа дыхания грудная клетка естественным образом расширена, однако стремитесь избежать бочкообразной грудной клетки и тем более гипервентиляции легких. Дышите спокойно и незаметно.

13. В животе должно создаваться ощущение энергетической наполненности, горячего kloкочущего шара. Однако эта наполненность резко отличается от тяжести в животе при переедании.

14. Поясница расслаблена, верхняя часть бедер подтянута вверх-внутрь, ягодицы поджаты. Этим достигается напряжение в дантянь без напряжения мышц живота. Помните, что все члены тела, все его органы "стягиваются" к нижнему дантянь.

15. Колено левой ноги тяготеет внутрь, как бы вворачиваясь вправо-к себе.

16. Стопа левой ноги развернута под углом 45 градусов внутрь, что делает позицию более устойчивой, а в сочетании с положением колена создает напряжение в дантянь.

17. Пальцы ног чуть поджаты, несильно "захватывая" землю. Это выделяет центральную точку стопы "юнцюань" - "бьющий родник" и позволяет установить контакт с землей, напиться от нее, равно как "подвешенность" макушки к небу - контакт с небом. Так образуется своеобразная небесно-земная растяжка человека и реализуется его центральная роль в мироздании.

18. Предплечье левой руки, правое бедро и пальцы правой стопы образуют прямую линию (рис.3)

Пусть вас не смущает такое обилие правил. Здесь одно вытекает из другого. Саньтиши удивительна тем, что стоит выполнить все требования, как тотчас появляются поразительные эффекты - вы чувствуете ,как небо как бы электризуется, пространство наполняется ци, а сфера перед вами энергетизируется. Тело становится упругим, готовым к резкому передвижению, но в то же время абсолютно спокойным. Про это состояние говорят: "Абсолютный покой снаружи и непрекращающееся движение внутри".

Уровни саньтиши

Существует три уровня позиции саньтиши: низкая позиция, средняя и высокая. Уровень позиции регулируется сгибом правой ноги в колене. При этом для каждого типа саньтиши имеется своя функциональная нагрузка.

Высокая саньтиши обычно используется для быстрых перемещений и отработки передвижений. Из нее же наносятся все основные удары ногами, поэтому высокая саньтиши часто используется в реальном бою. Но у нее есть свои слабости: центр тяжести расположен слишком высоко, поэтому устойчивость бойца невелика, его можно вывести из равновесия подсечкой или ударом по ноге. Есть и другая слабость - не очень силен импульс руки в ударе. В высокой саньтиши на левую ногу приходится 20-30% веса тела, на правую ногу - 70-80%. Угол сгиба между внутренней частью правого бедра и голенью - 160 градусов. Центр тяжести проецируется на носок правой ноги (рис.9).

Средняя саньтиши наиболее распространена в синьцзиуань. Расстояние между ступнями - около 60 см, сгиб правой ноги составляет около 140 градусов. На левую ногу приходится 30 % веса тела, на правую - 70%. Центр тяжести проецируется на точку, находящуюся на одной трети длины линии, соединяющей обе ступни, и располагается ближе к правой ноге (рис.10).

Эта позиция широко применяется в бою, ее же можно порекомендовать во время длительных сеансов психотренинга в саньтиши, особенно для тех, кто только начинает заниматься.

Низкая саньтиши наиболее сложная, но одновременно и наиболее надежная позиция. Центр тяжести проецируется посредине линии, соединяющей ступни. Угол сгиба правой ноги составляет 120 градусов. На правую ногу приходится 60-70% веса тела, на левую - 30-40% (рис.11). Эта позиция отлично тренирует мышцы всего тела и оптимальна для выполнения упражнений нэйгун. Она наиболее устойчива и обеспечивает мощный выброс

силы, поэтому постепенно следует вводить ее и в отработку поединков.

В тренировочном процессе используются все три позиции. Стремитесь стоять низко, однако вырабатывайте тот уровень, который позволяет избежать вам излишнего напряжения, прерывистого дыхания, потери полноты ощущений энергетической нити. Правильная позиция должна быть прежде всего удобна и комфортна для вас.

Отработка позиции саньтиши

С проработки саньтиши должна начинаться каждая тренировка. Сколь бы опытны вы ни были в ушу, сколько лет бы вы ни занимались - каждый день вы должны проводить в саньтиши от двадцати минут до часа. Не старайтесь сразу овладеть всеми ресурсами, которые предоставляет человеку саньтиши, но овладевайте этой позицией "послойно", помня, что саньтиши - не столько стойка, сколько комплекс чрезвычайно важных принципов, воплощенных в сравнительно несложной позиции.

Тренировка саньтиши разделена на несколько этапов. На первом этапе вашей задачей является принятие абсолютно правильной и технически грамотной позиции. Первоначально стоять в позиции необходимо 5-10 мин три раза в день. При этом не стремитесь выполнять никаких других упражнений из этой позиции - главное приобрести правильную форму. На первых этапах желательно стоять перед зеркалом, так как через несколько минут после начала упражнения у начинающих обычно немного меняется позиция, например, левая рука опускается ниже чем необходимо, приподнимается плечо или стойка становится недопустимо высокой. Полностью расслабьтесь, стремитесь к тому, чтобы позиция не мешала вам, вы чувствовали себя комфортно и естественно. Физическое расслабление непосредственно зависит от покоя в мыслях, поэтому устранили все отвлекающие мысли, спокойно и незаметно дышите брюшным дыханием, подавая живот немного вперед на вдохе и чуть втягивая на выдохе. Глаза смотрят вперед, но не фиксируются ни на каком конкретном предмете, а как бы смотрят сквозь них, "прожигая" насквозь. В первые дни занятий все внимание перенесите на дантянь. Через одну-две недели, когда почувствуете, что не устаете от саньтиши, начинайте концентрировать внимание на центре левой ладони (точка "лаогун"), одновременно сосредоточиваясь на дантянь. Таким образом вы устанавливаете энергетическую связь между центром левой ладони, действующей как локатор, и полем дантянь.

Если вы стоите правильно, то чрез месяц-полтора появляется чувство внутренней наполненности и упругости в теле, в точке лаогун появляется легкое щекотание и нагревание.

На втором этапе необходимо почувствовать внутреннюю энергетическую нить, связывающую даньтянь и все органы тела, которая как бы создает внутреннюю распорку вашему телу. Принцип внутренней распорки очень важен в синьциуань. Внешняя и внутренняя форма соотносятся между собой как ян и инь. Из этого следует, что внутренняя энергетическая формы противоположна внешней физической форме, то есть в теле человека создается некий "двойник" в виде противотока ци. Этот момент очень сложно уловить, но сделать это необходимо, так как именно здесь заключен принцип выброса ци во время удара.

На этом этапе начинайте концентрировать свое внимание на центральных точках ступней "юнцюань", представляйте, будто вы врастаете в землю, укореняетесь на 30-40 см вглубь. Для этого необходимо "захватить" пальцами ног землю, однако это движение не следует утрировать и выполнять изо всех сил, иначе может нарушиться равновесие. Постарайтесь чисто психологически довериться земле, принять ее, стать ее составной частью. Тогда вы почувствуете мощный поток земного инь-ци ("темного" ци), идущий снизу в даньтянь. Это позволит обрести стабильность во время передвижений.

Затем перенесите свое внимание на точку "лаогун" левой руки. Центр ладони должен быть слегка втянут. Несильно толкните ладонью вперед, как бы ощупывая внутреннюю грань сферы, в которой вы находитесь. Обратите внимание на позицию руки и сгиб ног в коленях (рис.12). Представляйте, что несильным толчком вперед вы натягиваете нить, которая привязана к среднему пальцу левой руки, идет через левое плечо в даньтянь. Таким образом, толчок вашей ладони должен откликаться в даньтянь.

Установите мысленную связь между левой ладонью и правой стопой по линии, идущей через даньтянь. Вы должны ощутить эту связующую нить до мелочей, в частности, представьте, как связаны между собой центр ладони и центр стопы, каждый палец стопы и каждый палец ладони.

После этого таким же образом установите мысленную связь между правой ладонью и левой стопой через даньтянь. Наконец, установите связь между частями тела, следуя принципу трех внешних соответствий: между ступнями и ладонями, локтями и коленями, плечами и поясницей. (см "Шесть взаимосоответствий"). Таким образом, все тело оказывается пронизанным энергетическими нитями, образующими мощный внутренний каркас и сходящимися к единому центру в даньтянь.

Представляйте дантянь в виде клубка нитей, которые вы растягиваете своими конечностями (рис.13). Найдите оптимальный вариант позиции, когда натяжение нитей не будет избыточным или, наоборот, ослабленным. Это и станет границей вашей энергетической сферы.

На втором этапе тренировки в саньтиши также следует использовать способ циркуляции ци по малому и большому небесному кругу, однако к этому способу надо подходить постепенно. Первые два-три месяца после начала второго этапа пользуйтесь методом малого небесного круга.

Третий этап характеризуется новым упражнением - "дыханием через ладонь". Сначала дышите естественно и расслабленно. На вдохе представляйте, будто ци входит через точку лаогун, проходит по руке и опускается по переднесрединному меридиану в дантянь. На выдохе ци поднимается по заднесрединному меридиану, идет через плечо и выходит наружу через точку лаогун. В момент выхода ци немного подайте центр ладони вперед, не двигая руку. Вы почувствуете, как ци наполняет кончики пальцев. Это ощущение может быть легким покалыванием, потеплением или восприниматься как дуновение теплого ветерка.

• Еще через неделю переходите к следующему этапу. Встаньте перед деревом на расстоянии около 1,5-2 метров, приняв позицию саньтиши. Попробуйте установить мысленную связь между деревом и ладонью. На вдохе представляйте, что животворное ци от дерева идет вам в ладонь и пронизывает все тело до ступней. В этот момент ваше тело немного притягивается к дереву. На выдохе ощутите, как ци поднимается от земли через стопу заднестоящей ноги, проходит через спину вдоль позвоночника и "выбрасывается" в предмет, а ваше тело немного отталкивается от него. В течение 10-15 мин. чередуйте такие "притягивания" и "отталкивания", внутреннее расслабление на вдохе и напряжение на выдохе. Стремитесь к тому, чтобы своим волевым импульсом, своим мысленным ощущением дойти до самих соков дерева, проникнуть в его сердцевину. Это упражнение лучше всего выполнять, стоя на земле, а не на асфальте или на камнях.

В помещении можно использовать иную разновидность этого упражнения. Стоя на расстоянии около 1 м от стены и закрыв глаза, старайтесь "ощупать" поверхность стены, ощутить ее малейшие шероховатости, выбоины, цвет, температуру. Постепенно увеличивайте расстояние, доводя его до 4-5 м.

Эти два уникальных упражнения - подпитка от дерева и ощущение стены - лишь малая часть некогда закрытых упражнений синъицюань, позволяющих развивать уникальные

сенсорные способности. Помните главное: вы не просто должны почувствовать дерево или стену, вы сами должны СТАТЬ этим деревом или стеной, вы должны ПЕРЕЖИТЬ себя этими предметами. Учитесь перевоплощаться, быть всем и ничем в отдельности. В этом - великая сила искусства побеждать, не вступая в поединок.

Полная форма саньтиши

Мы уже говорили, что саньтиши имеет космическое значение и по сути несет символическое звучание. Причем это можно уловить не только в самой позиции, но даже в способе ее принятия. Важно не только, как стоять, но и как встать в позицию. Принятие позиции символизирует собой развертывание мировой пружины Дао, рождение из пустоты Мира и всех вещей в нем. Здесь мы расскажем о полной форме принятий саньтиши.

Первая фаза называется "позиция Беспредельного" - уцзиши. Она представляет собой обычную начальную позицию. Пятки стоят вместе, носки разведены под углом 45 градусов, спина прямая, голову держать ровно, плечи опущены, ладони лежат на бедрах. Грудь немного втянута, живот подан чуть вперед. Если вы правильно приняли позицию, вы сразу же почувствуете, как ци начинает циркулировать вдоль позвоночного столба, или, как говорили китайцы, "ци приклеивается к позвоночнику". Благодаря этому корпус естественно выпрямляется без излишнего напряжения. Ягодицы несильно напряжены, верхняя часть бедер подтянута внутрь. Глаза полуприкрыты, язык соприкасается с небом.

Главная цель этой позиции - достичь полного расслабления, внутреннего опустошения, устранить все отвлекающие мысли.

Полное успокоение и отстраненность от внешнего мира приводит к проявлению природного естественного начала, заложенного в человеке от рождения. Представьте, что оболочка из мыслей, переживаний, страхов, стремлений внезапно слетает и под ней проявляется природная чистота и незамутненность человеческого сознания, ничем не отличного от изначальной чистоты мира. Для вас в этот момент ничего не должно существовать, это состояние выражает еще одно название этой позиции - "Позиция всеотсутствия пустоты Беспредельного".

"Позиция Беспредельного" встречается во всех без исключения комплексах ушу в качестве начальной (исходной) и заключительной позиции. Сотни поклонников ушу выполняют ее по несколько раз в день, но мало кто понимает, что за столь нехитрой внешней формой скрывается глубокое космогоническое содержание. "Состояние Беспредельного" означает, что ничего в мире еще не родилось, не проявилось, не появилась ни одна

форма, ни одно движение. И в то же время "Беспределенное" уже содержит в себе все формы Мира, все приемы ушу, но в скрытой, пред-данной форме. Именно про эту форму сказал Сунь Лутан : "Кажется уже все существует, но ничего еще нет".

Находясь в "позиции Беспределенного" и не сделав еще ни одного движения, вы уже должны мысленно представить, как вы выполняете весь комплекс или весь прием от начала до конца. Вы находитесь в состоянии предчувствия движения. Помните известную китайскую поговорку: "Решив написать иероглиф и лишь приступив к первой черте, вы должны уже видеть, как выглядит последняя черта".

В этой позиции сконцентрируйтесь на нижнем дантянь, однако не напрягайте слишком свое внимание, достаточно лишь "вспомнить" об этой точке (рис.14).

Вторая позиция - "позиция Великого предела" (тайцзиши). В нее переходят непосредственно из "позиции Беспределенного". Разверните корпус немного вправо, подав левое плечо вперед. Левая стопа направлена непосредственно вперед, правая - вправо под углом 45 градусов. Ноги немного согнуты в коленях. Ладони подходят к центру живота, обращаясь вверх. Вы должны представлять, будто поднимаете ци из дантянь. Внимание по-прежнему сконцентрировано на дантянь (рис.15).

Эта позиция символизирует рождение "Великого предела" из "Беспределенного", следуя классической формуле "Беспределенное" рождает "Великий предел" и является матерью инь и ян. Вы должны почувствовать как ци начинает циркуляцию по переднесрединному и заднесрединному меридианам тела.

Тайцзи порождает два начала - инь и ян, поэтому следующая позиция именуется позицией Двух первоначал (ляньши). Руки через стороны расходятся в стороны, ладони обращены вверх. Это символизирует разделение инь и ян (рис.16).

Затем ладони по дуге идут вниз к животу. Сожмите кулаки и поверните их центрами вниз (рис.17). Сделайте шаг вперед правой ногой, развернув носок наружу. Одновременно правый кулак, обращаясь центром вверх, идет вверх, вперед и немного вправо, останавливаясь на уровне носа. Обратите внимание, что траектория движения правой стопы и правого кулака аналогичны. (рис.18). Сделайте шаг вперед левой ногой, поставив ее перед правой. Правая ладонь обращается вниз и идет к животу, левая ладонь проходит над правым предплечьем и поднимается до уровня носа. Вы приняли позицию саньтиши (рис.19).

Сегодня также используется и более простая форма принятия саньтиши, пришедшая из хэбэйских школ. До позиции "Великого предела" она полностью аналогична предыдущей. "Позиция Двух первоначал" выполняется следующим образом: правая нога

делает шаг назад, ладони поднимаются на уровень груди, правая над левой, центрами обращены вниз (рис.20) Затем правая ладонь идет к животу, левая ладонь подается вперед и откидывается на себя. Таким образом вы принимаете саньтиши.

Возможно, вам на первых порах покажется сложным внутренне осознать все этапы принятия саньтиши. Научитесь сначала правильно выполнять фазы этого движения. Затем, стараясь выполнять все фазы плавно, неторопливо и с достоинством, начинайте осмысливать внутреннее содержание каждого этапа саньтиши.

2. СТОЙКИ (БУСИН)

Все стойки в синъицюань носят исключительно прикладной характер, здесь не встречается "теоретических" положений ног, которые нельзя применить в бою. Уточним, что под понятием "стойка" подразумевается положение ног, еще точнее - ступней, а под понятием "позиция" - совокупное положение как ног, так корпуса и рук. Термин "стойка" не очень верно передает смысл китайского понятия "бу", которое означает как стойку, так и "передвижение" или "шаг". Таким образом, все стойки в ушу - понятие не статичное, а динамичное. В синъицюань на каждую новую стойку приходится новое техническое действие, а боец благодаря этому находится в постоянном движении.

Основное требование к стойке - она должна быть удобной и стабильной. В любой стойке боец должен иметь возможность включить в удар все тело, а также быстро перейти в другую стойку. Столь элементарные требования на первых порах нелегко воплотить на практике. Правильность стойки зависит от позиции всего тела, от положения спины, головы, груди, живота и многого другого.

Все стойки подразделяются по трем уровням: высокие (дабу), средние (чжунбу) и низкие (сяобу). Высота стойки зависит от конкретной ситуации и регулируется сгибом ног в колене. Чаще всего используются стойки среднего уровня. Это позволяет успешно защищать корпус и, свободно передвигаясь, наносить удары ногами. Чем ниже стойка, тем меньше площадь тела, уязвимая для удара соперника, но тем труднее передвигаться и бить ногами.

Наиболее распространенная тренировочная и боевая стойка синъицюань - саньтиши, о которой мы уже рассказали. Остальные стойки - производные от саньтиши. Принципы саньтиши распространяются и на них.

Большинство стоек описано на примере левосторонней стойки, то есть когда левая нога стоит впереди, а правая - сзади. Все стойки симметричны и могут выполняться как влево, так и вправо.

Гунбу (стойка лука)

Ноги стоят чуть шире плеч, левая нога согнута в колене, носок развернут чуть внутрь или смотрит вперед, колено проецируется на большой палец ноги. Правая нога полностью выпрямлена, однако не напряжена, поэтому в синъицюань говорят: "Нога кажется выпрямлена, но не выпрямлена". Носок правой ноги развернут внутрь на 45 градусов. Обе стопы плотно стоят на земле. Гунбу используется в основном для защиты, реже - для атаки (рис.21).

Пубу (вспомогательная стойка)

Левая нога полностью согнута в колене, колено максимально развернуто наружу. Правая нога выпрямлена, носок максимально развернут внутрь. Корпус естественно выпрямлен. Пригнитесь немного вперед. Пубу используется для уходов от ударов ногами в верхнюю и среднюю секцию, захватов и ударов по ногам соперника (рис.22).

Мабу (стойка лошади)

Обе ноги - чуть шире плеч (2-3 ступни), согнуты в коленях, верхняя часть бедер тяготеет внутрь (принцип "застегнутой позиции"). Это единственная стойка, где используется принцип "двойной тяжести" (шуанчжун), когда вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Мабу применяется крайне редко, в основном лишь в одном нижнем блоке против удара ногой по ногам, и в отличие от других стилей ушу не только не считается базовой стойкой, но даже рассматривается как малопрактичная и крайне опасная в бою, так как сковывает движения (рис.23).

Баньмабу (половинная мабу)

Эта стойка в общем похожа на мабу, однако носок левой ноги развернут наружу, а ступни составляют прямой угол между собой. Центр тяжести на правой ноге. Баньмабу хотя и более эффективна, чем мабу, также редко используется в синъицюань, так как ее успешно заменяет саньтиши (рис. 24).

Дулибу (стойка на одной ноге)

Дулибу также называют тибу - "стойка с поднятой ногой" и цзисинбу - "стойка петуха". Правая нога все стопой стоит на земле, левая нога немного согнута в колене, стопа левой ноги

находится у щиколотки правой, носок левой ноги подтянут вверх. Эта стойка используется во время "трущего шага", характерного для синъицюань, а также во время прямых ударов кулаком для усиления импульса удара (рис.25).

Тиси (стойка с высоко поднятым коленом)

Правая нога всей стопой стоит на земле, левая нога согнута в колене, колено подтянуто максимально вверх. Левая голень диагонально направлена внутрь таким образом, чтобы защитить пах (рис. 26). Эта стойка используется для ухода от подсечки противника или от его удара ногой по ноге (рис.27), а также для защиты корпуса от удара ногой сбоку (рис.28).

Себу (скрученная стойка)

Также называется цзяньцзибу - "стойка ножниц" и лунсинбу - "стойка дракона". Обе ноги находятся в скрещенной позиции. Правая нога ставится вперед, носок развернут наружу. Левая нога располагается сзади и стоит на носке, носок повернут внутрь. Обе ноги согнуты в коленях таким образом, чтобы колено левой ноги соприкасалось с подколенным сгибом правой (рис.29 а,б). Себу используется для ухода от атаки, чтобы ослабить удар соперника (рис. 30). Себу может быть различной высоты. Стойка в полном приседе обычно называется цзопаньбу - "сидение на нижних конечностях". Она используется для низкой атаки и в формах дракона (рис. 31).

Цзяобу (скрестная стойка)

Правая нога согнута в колене, носок развернут наружу. Левая нога немного согнута в колене и стоит всей стопой на земле, носок развернут влево-вперед (рис. 32). Обратите внимание на позицию ступней. Эта стойка часто используется в "кулаке пяти первостихий" при атаке и отступлении (рис. 33).

Цилунбу (стойка оседлавшего дракона)

Это одна из основных боевых стоек. Она похожа на губу, но более узкая. Правая нога немного согнута в колене, пятка отрвана от земли, носок может быть повернут немного внутрь. Центр тяжести - на переднестоящей ноге или располагается равномерно на обеих ногах (рис. 34). Эта стойка очень эффективна для нанесения нескольких последовательных прямых ударов кулаком бэнцюань (рис. 35) или при отводящем блоке ладонью люйчжан.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (БУФА)

В синъицюань особое место занимают передвижения, фактически от правильного передвижения зависит больше половины успеха в поединке. Десятки поговорок из фольклора ушу выражают эту мысль: "Нанести удар кулаком несложно, намного труднее правильно передвигаться", "Сначала уделяй особое внимание передвижениям, и лишь затем - ударам руками". В основе правильного передвижения лежат стабильные стойки: "Коль стойки не устойчивы, то и удары руками хаотичны, коль передвижения не быстры, то и удары кулаками медленны".

Правильным мы называем такое передвижение, которое обеспечивает равновесие бойца, подвижность, быстроту, возможность стремительно перейти от одного технического действия к другому, сочетать удары руками и ногами, а также выполнять мощный выброс силы через любую часть тела.

В синъицюань в большинстве случаев используется особое передвижение, выполняемое в виде короткого или длинного прыжка вперед, поэтому передвижения в этом стиле называют прыжковыми. Всего насчитывается около двух десятков типов перемещений, в том числе перемещения перекатом и даже на четвереньках. Однако базовыми считаются лишь два: приставной шаг, или подшаг цуньбу, и шаг вперед хобу. Все остальные передвижения являются производными от этих двух.

Базовые передвижения.

1. Цуньбу - приставной шаг

Используется для быстрого сближения с противником или при отходе от него, если вы располагаетесь от него на расстоянии 30-50 см. Опытные бойцы могут перемещаться благодаря цуньбу на расстояние свыше метра. Именно цуньбу использовал обычно Го Юньшэнь для нанесения своего знаменитого прямого удара, который никто не мог не только отразить, но даже заметить.

Цуньбу складывается из шага переднестоящей ногой (цзиньбу) и подшага заднестоящей ногой (гэнбу).

Левая нога делает шаг вперед, наступая с пятки на носок и, не поднимаясь высоко от земли, скользит над ее поверхностью. Как только она касается пола, сделайте приставной шаг правой ногой, которая также ставится с пятки на носок (гэнбу) (рис.36-37). Стойка остается прежней, то есть если вы начинали передвижение из левосторонней саньтиши, то и прийти вы должны в левостороннюю саньтиши. При постановке правой ноги несильно притопните стопой, обеспечивая, таким образом, резкий выброс силы. Однако это притопывание не должно быть искусственным

или чрезмерно громким. Представьте, будто ци, выбрасываясь из дантянь, идет в правую ногу и заставляет ее, выполняя громкое притопывание, укореняться в земле. Само притопывание должно быть упругим. Противодействующая этой силы идет в левую ладонь, благодаря чему вы чувствуете внутреннюю нить удара от правой ноги в левую ладонь.

Цуньбу должно быть предельно резким, взрывным, но при этом противник не должен заметить вашего старта.

Выполняя цуньбу назад, сначала сделайте отшаг правой ногой, ставя ногу с носка на пятку (туйбу), а затем подтяните левую ногу (сайбу). В последней фазе отшага назад - сайбу носок левой ноги не должен отрываться от пола и подволакивается к себе.

Основные ошибки: 1. Цуньбу вялый, при передвижении весь корпус передергивается или подпрыгивает вверх, в то время как необходимо делать прыжок вперед. 2. Во время цуньбу вперед правая нога вместо того, чтобы делать шаг, подволакивается по полу, и из-за этого теряется импульс удара.

Оптимальным и простейшим способом отработки цуньбу является следующий: выполните медленный цуньбу вперед-назад, затем то же самое повторите быстро. Выполните два последовательных цуньбу вперед, затем два назад. Следите за тем, чтобы ширина стойки оставалась стабильной при всех передвижениях.

2. Полный шаг - хобу

Хобу переводится как "подвижный шаг" и является своеобразной визитной карточкой синъицюань, так как чаще всего используется в поединках и комплексах. Хобу позволяет сблизиться с противником, который находится на расстоянии 1-1,5 м от вас. Существуют две базовые разновидности хобу: хобу вперед и хобу по диагонали.

а. Хобу вперед

Сделайте левой ногой полшага вперед, развернув ее носком наружу и перенеся на нее центр тяжести. Этот небольшой шаг, представляющий собой первую фазу хобу, называется табу (рис.38-39).

Поднесите правую ногу к левой щиколотке, но не ставьте ее на пол. Представьте, будто между ногами натянут резиновый жгут, который притягивает правую стопу к левой щиколотке. Носок правой ноги натянут на себя и приподнят вверх, расстояние до пола - около 10 см. Эта фаза называется моцабу - "трущий шаг". Представьте, что вы целиком стягиваетесь в дантянь, смысл этой фазы - сконцентрировать ци в дантянь для выброса в последующей фазе передвижения (рис.40).

Не задерживаясь в предыдущей позиции, сделайте шаг вперед правой ногой и с небольшим притопыванием подшагните левой (гэнбу). Теперь вы находитесь в правосторонней саньтиши (рис.41-42).

Передвижение должно быть не только быстрым, но и очень мощным. Импульс исходит от ног и поясницы. Представьте, что некая сила толкает вас в область поясницы, и вы делаете шаг, похожий на прыжок вперед (но не сам прыжок!). Ни в коем случае не подпрыгивайте вверх, двигайтесь низко над землей вперед.

6. Хобу по диагонали

Этот тип хобу используется для атаки противника сбоку и в общих чертах он похож на прямой хобу.

Левая нога делает табу влево-вперед (рис.43-44), затем быстро разверните корпус немного влево и подведите правую стопу к левой щиколотке при помощи "трущего шага". В этот момент ваш корпус развернут влево. Задержитесь в этой позиции на долю секунды (рис.45).

Разверните резко корпус вправо, сделайте правой ногой шаг вправо-вперед и подшагните левой ногой (гэнбу). Таким образом, вы приняли правостороннюю саньтиши (рис.46).

Продолжая выполнять диагональный хобу, сделайте небольшой шаг вперед-табу правой ногой вправо-вперед и перенесите на нее центр тяжести (рис.47). Затем "трусим шагом" подведите левую стопу к внутренней части правой щиколотки, развернув при этом корпус влево. Сделайте шаг левой ногой влево-вперед и подшагните к ней правой, приняв левостороннюю саньтиши.

Таким образом, передвигаясь по волнообразной траектории, вы идете вперед. Старайтесь во время диагонального передвижения одновременно разворачивать бедра и поясницу.

Дополнительные типы передвижений

3. Гайбу - переднескрестный шаг

Гайбу представляет собой шаг, при котором одна нога проходит перед другой, в результате чего боец в конечной фазе передвижения принимает скрестную позицию себе. Это передвижение широко используется для резкого сближения с противником при практически неподвижном положении корпуса, а также для атаки по ногам. Используется оно также для подготовки удара ногой. Его можно встретить в базовом комплексе "Пять первостихий", а также в формах "дракона", "змеи" и некоторых других.

Из левосторонней саньтиши приподнимите правую ногу, согнув ее в колене, носок правой ноги разверните немного наружу

(рис.48). Затем резко опустите правую ногу вниз, поставив ее перед левой, носок правой ноги по-прежнему развернут наружу, левая нога стоит на носке, вы находитесь в стойке себу. Корпус находится во фронтальном положении по отношению к противнику.(рис.49).

Резкое опускание правой ноги может трактоваться как атака в коленный сустав или подъем стопы противника (рис.50).

4. Чабу, или даочабу, - заднескрестный шаг

Чабу, или даочабу, представляет собой передвижение, при котором одна нога проходит за другой, в результате чего боец приходит в стойку себу. Это передвижение по своим функциям похоже на предыдущее, однако правая нога проходит не перед левой ногой, а за ней (рис.51-52).

Эти четыре передвижения, описанных выше, - цуньбу, хобу, гайбу и чабу, изучаются на первых этапах занятий синъицюань.

5. Сыцзяобу - "четырёхугольный шаг"

Сыцзяобу заключается в быстрой смене позиций ног - левая становится на линию правой, а правая - на линию левой. Это передвижение используется для ухода корпусом от атаки и для обманных маневров, которых очень много в синъицюань. Преимуществом этого передвижения является то, что корпус и голова остаются практически на месте, в то время как за счет перемены позиций ног ударная конечность как бы "удлиняется", что оказывается полной неожиданностью для противника. Именно таким образом часто наносится "буравящий" удар цзуаньцюань или прямой удар бэнцюань с близкой дистанции в шею.

Из левосторонней саньтиши левая нога идет по внутренней дуге назад, а правая - вперед. Ноги меняются местами, и вы оказываетесь в правосторонней саньтиши. При этом корпус не должен наклоняться вперед или в стороны, голова находится на месте, плечи не передергиваются. Обратите внимание на то, что это не шаг вперед, а именно перемена позиций ног, на одном и том же месте (рис.53).

Таким же образом выполняется и обратный сыцзяобу - левая нога идет вперед, правая нога - назад.

Перемена позиций ног происходит не поочередно, а одновременно за счет невысокого, быстрого прыжка. Это передвижение сегодня широко используется в единоборствах, в том числе и в боксе, и именуется "разножкой". Эти передвижения лучше всего тренировать перед зеркалом, следя за тем, чтобы голова оставалась на одном уровне.

6. Цисинбу - семизвездный шаг

Семизвездный шаг получил свое название за своеобразную траекторию, напоминающую конфигурацию созвездия Большой медведицы. Это передвижение используется для быстрого сближения с противником в сочетании с несколькими последовательными ударами руками.

Из левосторонней саньтиши сделайте полшага вправо-вперед правой ногой (рис.54). Левая нога идет по внутренней дуге вперед, проходя перед правой (2), затем правая нога делает шаг вперед, оказываясь перед левой (3). На этом заканчивается первая часть передвижения. Вы находитесь в правосторонней саньтиши.

Левая нога делает полшага вперед-влево (4), правая нога делает шаг вперед, проходя по внутренней дуге перед левой ногой (5), левая нога тотчас делает шаг вперед и ставится перед правой (6). Вы находитесь в левосторонней саньтиши. Эта вторая часть передвижения. Обращайте внимание на развороты корпуса во время движения, который как бы "виляет", не давая противнику понять, откуда последует атака.

Семизвездный шаг, если он выполняется быстро, может полностью дезориентировать противника и может быть очень эффективен в поединке.

7. Лунсинбу - шаг дракона

Шаг дракона выполняется по двум параллельным линиям в форме буквы "S". Он получил это название за сходство своей траектории с извивающимся хвостом дракона. Этот шаг по форме несколько напоминает хобу, однако здесь носки обеих ног развернуты наружу, что позволяет принимать устойчивую позицию или выполнять подцеп стопы противника снаружи. Лунсинбу обычно используется в форме дракона (см. "двенадцать животных") вместе с резкой переменой уровня атаки.

Из левосторонней саньтиши левая нога делает небольшой подшаг вперед, носок разворачивается влево, правая нога по дуге идет вперед, носок разворачивается наружу. Затем вперед идет левая нога и т.д. (рис.55, 56-59).

8. Тяобу - перемена ног прыжком

Тяобу похож на четырехугольный шаг или "разножку" сыцзяобу, однако если сыцзяобу выполняется при неподвижном корпусе, то при тяобу корпус может подниматься и опускаться. Тяобу используется для усиления импульса удара или блока.

Подпрыгнув на 15-25 см, быстро поменяйте позицию ног в воздухе, при этом можно сместиться немного вперед (рис.60-63).

Это передвижение используется, в частности, в приеме "ворваться в лес", который и показан на рисунке.

9. Юэбу - прыжок вперед

Это передвижение используется для резкого сближения с противником и изменения уровня атаки.

Из левосторонней саньтиши перенесите центр тяжести на левую ногу (рис.63). Сразу же после этого, толкнувшись левой ногой, сделайте прыжок вперед и вверх. Приземлившись на правую ногу и полностью согнув ее в колене, вытяните вперед левую ногу, полностью распрямив ее. Таким образом вы приняли позицию пубу (рис.64-65).

В боевой ситуации это может рассматриваться как удар соперника ребром левой стопы в голень.

Юэбу также может иметь вид простого прыжка вперед без прихода в пубу и изменения уровня атаки. В этом случае конечной позицией будет являться саньтиши.

10. Хуаньбу - сменный шаг

Это передвижение используется для ухода от атаки противника с последующей резкой контратакой и шагом вперед. Хуаньбу часто встречается в разделе пяти первостихий.

Из правосторонней саньтиши сделайте шаг назад - сайбу, скользя носком правой ноги по полу. Затем поднесите к внутренней стороне щиколотки правой ноги левую ногу, не ставя ее на пол, левый носок оттянут вверх (рис.66-67). Затем сделайте быстрый шаг вперед левой ногой и подшаг-гэнбу правой (рис.68). Вы перешли в левостороннюю саньтиши.

Способы отработки передвижений

Первых три-четыре месяца занятий следует отрабатывать лишь два базовых типа передвижений - цуньбу и хобу. Четыре передвижения - цуньбу, хобу, гайбу, чабу относятся к начальному этапу занятий; сыцзяобу, хуаньбу, лунсинбу - к среднему этапу; цисинбу, тяобу, юэбу - к высшему этапу.

Существует несколько способов отработки передвижений. Сделайте мелом на полу или на земле метки в тех местах, куда вы должны ставить ступни, а затем начинайте передвигаться по ним все быстрее и быстрее. После этого выполняйте движения с закрытыми или завязанными глазами, время от времени контролируя, правильно ли вы ставите ступни.

Развороты

Развороты на 180 градусов отрабатываются обычно вместе с отработкой комплексов и передвижений. Правильный разворот

должен быть предельно быстрым, собранным и обеспечивать максимальную защиту всего тела. Во время разворота боец может на какой-то момент потерять ориентацию, стать легко уязвимым. Чтобы избежать этого, надо придерживаться основных принципов синъицюань, в частности, принципов "застегнутости", "шести соответствий", "четырёх образов" и других.

Существует два основных типа реазворота - коубу и мэйхуабу. Первый - наиболее быстрый и простой - используется как обычный разворот, второй применяется часто для захода противнику за спину или для его запутывания. В комплексах и при отработке ударов чаще всего используется коубу.

1. Коубу - "застегнутый" разворот

Уже своим названием коубу напоминает об основном требовании синъицюань - подобранность внутрь и тяготение всех частей тела к даньтянь.

Из правосторонней саньтиши (рис. 69) разверните правую стопу внутрь и тримите стойку коубу. В стойке коубу ("застегнутой стойке") обе стопы направлены внутрь, линия, образуемая стопами, представляет собой прямоугольный треугольник. Ладони сжимаются в кулаки, которые подходят до дуге к центральной части живота, обращаясь центрами вверх. Немного напрягите ягодицы, опустите плечи, мысленно как бы "стянитесь" в даньтянь. Это позиция "закрытия", или "соединения", при которой ци концентрируется в даньтянь (рис.70). Разверните корпус влево, одновременно левая стопа разворачивается наружу. Кисти раскрываются в ладони, левая ладонь выходит на уровень носа, правая, обращаясь вниз, остается у даньтянь. Вы стоите в левосторонней саньтиши. Это фаза "открытия", или "выброса ци" (рис. 71).

Обращайте особое внимание на плавность перехода и на то, чтобы колени все время тяготели внутрь. Это позволяет защититься от неожиданного удара противника в пах в момент разворота.

2. Мэйхуабу - разворот мэйхуа

Мэйхуа - одна из разновидностей китайской сливы, а данный тип передвижений по своей конфигурации напоминает соцветие мэйхуа.

Из левосторонней саньтиши сделайте подшаг-табу левой ногой влево-вперед, развернув носок наружу (1). Правая нога идет вперед и ставится перед левой (2). Левая нога идет по внутренней дуге и ставится перед правой носком внутрь, корпус поворачивается немного вправо (3). Правая стопа "трущим шагом" проходит с внутренней стороны левой щиколотки, а

корпус разворачивается вправо, после чего правая нога ставится вперед (4), а левая нога делает подшаг-гэнбу в позицию (2). Таким образом вы развернулись на 180 градусов и находитесь в правосторонней санъиши (рис.72).

Для разворота влево правая нога делает коубу в позицию (5). левая нога подходит по дуге к внутренней стороне правой щиколотки, а затем возвращается в позицию (2), при этом корпус разворачивается влево. Начинайте симметричный разворот, как было описано выше.

В синъицуюань существует немало других типов передвижений и разворотов, которые обычно отдельно не отрабатываются, а применяются лишь в составе комплексов. Поэтому они будут описаны при изучении таолу.

Принцип "шести ровных" в перемещениях

Передвижения в синъицуюань характеризуются стремительностью и неожиданностью. Однако у новичков зачастую попытки достичь скорости сочетаются с передергиванием корпуса, наклонами, что превращает любой шаг в дерганный рывок, не наполненный силой. Чтобы избежать этого, необходимо запомнить простое правило: при любых передвижениях, поворотах телом, вращениях корпусом стремитесь сохранять корпус прямым. В синъицуюань это называется "правилом шести прямых", или "шести ровных" (лючжэн). Что это за "шесть ровных"? Передвигаясь вперед, не заваливайтесь, отходя назад, не отклоняйте корпуса; при повороте вправо и влево, не наклоняйтесь в стороны; стоя на месте, будьте устойчивы; не привставайте и не приседайте, не меняйте уровня передвижений.

Наклон вперед или назад обычно происходит из-за того, что корпус получает больший импульс к передвижению, чем ноги. Наклоны при поворотах происходят из-за дискоординации вращения поясницей и плечами. Стоя на месте, следите за тем, чтобы плечи были на одном уровне, голова не наклонялась в стороны. Чаще всего на первых этапах занятий при передвижениях начинают привставать или приседать, поэтому старайтесь больше тренироваться перед зеркалом, следя за тем, чтобы плечи и поясница двигались на одном уровне.

Только стабильный уровень передвижений (сейчас мы не говорим о формах животных, где встречается изменение уровня позиций) позволит направить весь импульс силы в одну точку. Заваливаясь в стороны, вы выходите за пределы собственной сферы и становитесь уязвимыми. Правило "шести ровных" столь же просто, сколь и эффективно для отработки правильных передвижений. Его надо запомнить с первых дней занятий

синъицюань, и уже через несколько недель вы заметите, какой мощный выброс энергии в передвижениях оно способно обеспечить.

4. ПОЗИЦИИ КИСТИ (ШОУСИН)

Большинство технических действий в синъицюань выполняется руками, а точнее кистями. Отметим, что существует и немало ударов предплечьями, плечами, однако кисть является важнейшей ударной поверхностью особенно на ранних этапах занятий. Все многообразие позиций кисти в ушу можно свести к трем базовым позициям - кулак, ладонь, крюк. Ударные поверхности в синъицюань укрепляются различными видами "мягкого" и "жесткого" цигун. Задача здесь заключается не столько в том, чтобы сделать ладонь или кулак нечувствительными к ударам, сколько обеспечить выброс ци через эти поверхности. Если на первых порах достаточно лишь правильно сформировать кисть, то на высших этапах необходимо представлять, какие меридианы соотносятся с ударными поверхностями, и активизировать их занятиями нэйгун. Мастера обязательно применяют различные виды укрепляющих бальзамов, втирая их в руки.

В синъицюань много ударов наносится ладонью, например, рубящий удар, удары в формах обезьяны, орла, дракона и т.д. Считается, что ладонью можно нанести "внутренний удар", при котором на поверхности тела противника не остается даже покраснения, а вся энергия удара направлена внутрь. Ладонь в данном случае соответствует началу инь - темному и потаенному, в то время как кулак - началу ян, явленному. Удар кулаком обычно может привести к перелому кости, а удар ладонью может повредить внутренние органы.

Кулак

Особая позиция кулака в синъицюань обеспечивает большую сокрушающую мощь удара и очень резкий выброс силы. Существуют следующие важнейшие ударные позиции кулака:

а) "удар, открывающий дверь" (мэньбечунь) - пальцы сжаты вместе, большой палец располагается сверху, удар наносится второй фалангой указательного пальца и кончиком большого пальца, либо вторыми фалангами четырех пальцев, либо тыльной стороной кулака (рис.73);

б) "естественный кулак" (цзыжаньцюань) - обычное положение кулака, при котором большой палец прижат снизу к указательному и среднему (рис.74);

в) "кулак, валящий на землю" (гуаньцюань) - одно из наиболее эффективных и часто употребляемых положений кулака, при

котором вторая фаланга указательного пальца выставлена вперед. Ей и наносится удар по болевым точкам. Удар можно наносить также и вторым суставом большого пальца рубящим движением в горизонтальной плоскости, например, по ребрам или под ухо (рис.75);

г) "кулак финиковой косточки" (чжакэцюань) - вторая фаланга среднего пальца выставлена вперед. Применяется это положение кулака также, как и гуаньцюань (рис.76).

Во время нанесения любого типа удара кулак немного наклонен вниз таким образом, чтобы указательный палец находился на одной линии с серединой тыльной стороны запястья (рис.77). Кулак и запястье должны находиться при прямом ударе бэнцюань на одном уровне, что предохраняет запястье от повреждений (рис.78-80).

Существует еще одно эффективное положение кулака, называемое "мощная", или "свирепая ладонь" (баочжан), которая используется для мощных прямых, боковых ударов и ударов сверху-вниз в голову, живот, ребра. Пальцы сжаты в кулак, большой палец располагается сбоку, кулак отведен немного назад и составляет с предплечьем угол приблизительно в 90 градусов. Удары наносятся внутренней частью кулака - нижней частью ладони и вторыми фалангами пальцев (рис.81).

Ладонь

Удары ладонями широко распространены в хэбэйских школах синьциюань. Именно через ладонь, а точнее через точку "лаогун" в ее центре производится выброс ци, к тому же ладонь позволяет наносить тяжелые и хлесткие удары. Существует несколько важнейших позиций ладони.

1. "Ладонь синьциюань"

"Ладонь синьциюань" также называется "ладонь тигра" (хусинчжан), или "округлая ладонь" (юаньсинчжан). Это основное положение ладони в синьциюань, позволяющее управлять выбросом и концентрацией ци. "Ладонь синьциюань" используется в рубящем ударе пичжан и в позиции саньтиши.

Пальцы немного согнуты: указательный почти выпрямлен, средний чуть согнут, безымянный и мизинец - еще больше. Промежуток между большим и указательным пальцами, называемый "пасть тигра" (хукоу), округлен. Центр ладони втянут, пальцы чуть расставлены, Вы будто держите в руках пиалу за доньшко (рис. 82).

Сила ладони концентрируется в точке "священные врата" - "шэньмэнь" на внутренней стороне запястья. Именно оттуда она выбрасывается в ладонь. Корень большого пальца расслаблен.

Ладонь с этой стороны считается "пустой" и соотноситься с началом инь. Ребро ладони со стороны мизинца немного напряжено, так как туда направлено усилие, и этим местом наносится удар. Эта сторона считается "наполненной" и соотноситься с началом ян. Ци из точки шэньмэнь идет в указательный палец - он немного напряжен. Под небольшим напряжением находится и безымянный палец. Поэтому ци и идет в эту часть ладони. Таким образом, в ладони соблюдается принцип разделения инь и ян, на пустое и наполненное.

Ударная поверхность - внешнее ребро и нижняя часть ладони. "Ладонь синьциюань" всегда развернута под углом 45 градусов вперед ребром на соперника. Угол между внутренней поверхностью предплечья и ладонью также составляет 45 градусов (рис.83).

Если вы приняли правильное положение ладони, то тотчас почувствуете тепло и небольшую тяжесть в точке "лаогун". Все удары "ладонью синьциюань" составляют нечто среднее между давящим вперед движением и движением наружу. Следует научиться верно распределять силу в ладони. Практикуйте в свободное время несложное упражнение: приняв позицию "ладонь синьциюань", медленно вращайте ее наружу (например, левую ладонь - влево) и чуть подайте ее вперед на 4-5 см, разгибая руку в локте. Представляйте как поток ци идет из точки шэньмэнь в точку лаогун и затем, вместе с вращением ладони, во внешнее ребро. Как только теплый, немного щекочущий, поток достигает ребра ладони, подайте центр ладони немного вперед (в идеальном варианте - он подается вперед сам). Вы почувствуете резкое нагревание и как бы "потяжеление" ладони. Это и произошел выброс ци (фац).

2. Когти орла

"Когти орла" (иньчжачжан) используются в основном в формах орла для захватов и ударов по глазам.

Пальцы немного расставлены и согнуты в первых суставах. Сила концентрируется в кончиках пальцев. В отличие от "ладони синьциюань" в позиции "когти орла" ладонь и предплечье составляют одну линию (рис.84).

3. "Рога барана"

"Рога барана" (яньцзяочжан) также называются "рога оленя" (пинцзяо), или "ладонь в форме иероглифа "ба" - восемь" (бацзычжан). "Рога барана" используются в форме аллигатора для ударов в лицо и горло, а также для захватов.

Средний, указательный палец и мизинец подогнуты к центру ладони, но не касаются ее. Указательный палец вытянут вперед и

немного согнут во втором суставе. "Пасть тигра" округлена, центр ладони втянут. Сила концентрируется в указательном пальце и в "пасти тигра" (рис. 85). Удары наносятся указательным пальцем ("палец-копье"), "пастью тигра" или ребром ладони в горло или лицо противника. "Рогами барана" можно также ставить блоки и выполнять захваты.

4. "Ладонь ивового листа"

"Ладонь ивового листа" (люечзажан) также называется "сложенная вместе ладонь" (даньхэжан). Пальцы выпрямлены и сложены вместе, большой палец прижат к ладонной поверхности (рис. 86).

"Ладонь ивового листа" широко распространена в таких стилях как шаолиньцюань или чанцюань ("длинный кулак"). В синьцзицюань она используется значительно реже, нежели "ладонь синьцзицюань". Так как не дает мощного выброса ци. Однако ею можно наносить мощные удары наотмашь ладонной и тыльной поверхностями, а также ставить блоки.

Пальцы

Удары пальцами могут быть эффективны для атаки по болевым точкам - под ухо, в глаза, подмышки и т.д. Однако все это требует предварительной закалки пальцев по методике "жесткого цигун", называемой "алмазные пальцы". На первых этапах можно практиковать отжимания на пальцах в упоре лежа.

1. "Пальцы-меч"

"Пальцы-меч" (цзяньчжи) - редкое, но эффективное оружие в стиле синьцзицюань. Указательный и средний пальцы вытянуты вперед и немного согнуты (не распрямляйте их до конца, иначе пальцы можно сломать). Безымянный и мизинец подогнуты к центру ладони. "Пасть тигра" округлена (рис.87)

2. "Коварный крюк"

Рука согнута в запястье. Указательный и средний пальцы выпрямлены и смотрят вниз, безымянный и мизинец согнуты. Большой палец выпрямлен и касается указательного пальца, пальцы собраны в щепоть. "Коварным крюком" (дяогоу) пользуются для отводящих блоков. Локоть в этом положении всегда смотрит вниз.



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

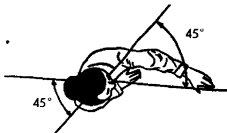


Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10

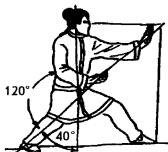


Рис.11

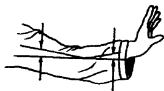


Рис.12

левое
плечо

левый
локоть

левое
бедро

левое
колени

левая стопа

левая
ладонь

правое
плечо

правый
локоть

дантьянь и
правая
ладонь

правое
бедро

правое
колени

правая стопа



Рис.13



Рис.14



Рис.15

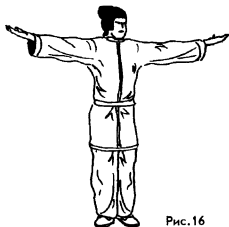


Рис.16



Рис.17

45°



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29а

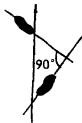


Рис.29б



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

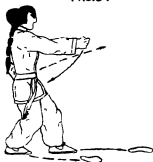


Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

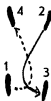


Рис.53

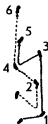


Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.68



Рис.66



Рис.67



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76



Рис.77



Рис.78



Рис.79

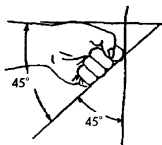


Рис.80

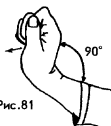


Рис.81



Рис.82

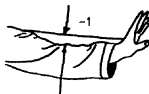


Рис.83

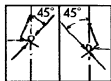


Рис.84

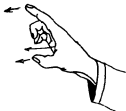


Рис.85



Рис.86



Рис.87

Что такое нэйгун!

"Внутреннее искусство" - нэйгун - является важнейшей составной частью синьицюань. Более того, можно сказать, что весь этот стиль является разветвленной системой нэйгун. Нэйгун также называют цигун - "искусство управления энергетической субстанцией ци". Хотя понятия цигун и нэйгун имеют некоторые смысловые различия, здесь мы их будем употреблять как синонимы.

Нэйгун в своей теории тесно связан с даосской философией. Уже из самого названия - "внутреннее искусство" - нетрудно заметить, что оно противопоставляется некоему внешнему началу, то есть движению или форме. Таким образом, внутри человека существует некий неявленный прообраз внешней формы. Он как бы является синонимом Дао - несубстанционален, неприметен, безобразен, но тем не менее определяет все поступки человека. По существу, движения бойца - не более чем реализация внутренней формы.

О какой же внутренней форме, предформе всех форм идет речь? Прежде всего - это циркуляция энергетической субстанции ци по каналам-цзиньло в теле человека. Циркуляция ци направляется еще одним важнейшим несубстанциональным началом человека - волевым импульсом, исток которого по китайским понятиям связывается с сердцем.

Таким образом, любое движение, любой прием, даже любой замысел - это проекция внутренней циркуляции ци и волевого импульса во внешний мир. Важно, чтобы эти два начала - внешнее и внутреннее - находились в непосредственной взаимосвязи, тогда будет реализовываться основной принцип синьицюань - единство формы и воли, помысла и действия, волевого импульса и его воплощения.

Нэйгун - это не только искусство управления ци, но и тренировка сознания, умение регулировать свой волевой импульс. Техника нэйгун включает в себя десятки различных упражнений, однако, все они сводимы к трем составным частям: регуляция позиции, регуляция дыхания и регуляция сознания. Регулируя позицию, человек должен обрести некое оптимальное положение тела, при котором ци может циркулировать в организме без закупорок, остановок и таким образом не вызывать болезни. Регуляция позиции первоначально выполняется на элементарных стойках, например, на основе позиции саньтиши, а затем

отработанные навыки переносятся на все другие позиции тела. Это правило относится не только к самому моменту тренировки, но вообще ко всем жизненным ситуациям.

Регуляция дыхания связана с тем, что в китайской терминологии энергетическая субстанция ци и "воздух" обозначаются одним и тем же иероглифом и, таким образом, между ними нет никаких различий. Дабы не было путаницы, во внутренних стилях ци, заключенное в организме человека, называют "внутренним ци", а ци, которое мы понимаем как "воздух" - "внешним ци" (вайци). Между ними существует непосредственная связь, поэтому крайне важно научиться правильно дышать для того, чтобы "внешнее ци" не просто механически переходило бы во "внутреннее" состояние, но и определенным образом распределялось по энергетическим каналам организма-цзиньло, полноценно напитывало все органы. Здесь к работе подключается работа сознания, которое как бы распределяет ци по телу. На высших этапах циркуляция выполняется чисто инстинктивно и не требует какого-то излишнего напряжения. Все приемы в синьцзоань связаны не только с боевыми действиями - ударами и блоками, но и с определенной "внутренней формой" - циркуляцией ци, которая "наполняет" или "энергетизирует" все эти приемы. Не случайно, что для каждого из пяти базовых приемов синьцзоань подробно разбирается взаимосвязь с энергетическими процессами, влияющими на состояние внутренних органов.

Постепенно, учась управлять собственными энергетическими ресурсами, боец переходит от использования физической силы к применению импульса, идущего изнутри тела. Здесь складываются воедино сразу несколько начал. Прежде всего субстанция ци и физическая сила. Необходимо также правильно направить вектор приложения силы для того, чтобы образовалась единая составляющая от ног корпуса и рук. Существует также некий вид усилий, исходящий, по мнению мастеров внутренних стилей, от сухожилий. Поэтому большинство упражнений в китайской разминке направлено не на наращивание мышечной массы, но на укрепление сухожилий и регуляцию ци. Все эти многочисленные составляющие образуют внутреннее усилие, называемое цзин. Его не стоит путать с обыкновенной физической силой; возможность применения усилия цзин сохраняется у мастеров вплоть до глубокой старости и, как вам предстоит убедиться на собственной практике, зависит прежде всего от состояния сознания. При занятиях нэйгун оно всегда остается чистым, незамутненно спокойным, ясным, как отполированное зеркало.

Занятия нэйгун позволяют научиться использовать это внутреннее неосоздаваемое, но чрезвычайно мощное начало как в бою, так и в обыденной жизни. Необходимо научиться использовать само Дао, понять, что за каждым явлением обыденной жизни стоит некая метафизическая глубина - темный двойник реальности. Этого не стоит бояться, но наоборот, надо учиться применять эти силы на практике. Тогда у бойца, как говорил знаток нэйгун Сунь Лутан, наступает этап "использования того, что не имеет ни формы, ни цвета, ни вкуса, ни запаха, ни звука".

Три драгоценности нэйгун

"Тремя драгоценностями" или "тремя первоначальными" называют три важнейших духовно-телесных компонента в человеке: ци, семя-цзинь и духшэнь.

Что же такое ци? Сколько загадок породило это понятие! Ци переводят и как "энергию", и как "пневму", сравнивают ее с праной, воздухом, биоэнергией, но все это далеко от истинного смысла. К сожалению, абсолютного эквивалента понятию ци в европейских языках нет, однако, это отнюдь не значит, что западному человеку недоступно ощущение тока ци в процессе занятий нэйгун и внутренними стилями ушу.

По китайским понятиям, ци - это энергетическая субстанция, которая представляет собой основу всего сущего. Первоначально ци находилось в хаосе, затем разделилось на темное инь-ци, из которого сложилась Земля, и светлое ян-ци, из которого произошло Небо. Из ци сложился и человек, таким образом, он имеет единую природу с Небом и Землей. Этот тезис для нэйгун очень важен - посредством правильных занятий можно обрести такую же мощь, спокойствие и долголетие, как сама природа. Китайские мастера вели речь о "едином ци" (ици). При этом внутри единое ци подразделяется на несколько взаимопересекающихся категорий. Прежде всего напомним, что упражнения нэйгун развивают "внутреннее ци", заключенное в организме. Внутреннее ци называют также "истинным ци" (чжэньци). Состояние "истинного ци" человека зависит от множества факторов: регулярных занятий нэйгун, питания, психического состояния, окружающей среды. Каждый человек обладает внутренним ци, но не все умеют правильно использовать его, развивать, у подавляющего большинства ци находится в дестабилизированном состоянии. Цель нэйгун - напитать организм "истинным ци", успокоить его, заставить ци циркулировать без закупорок по организму.

Внутреннее ци соотносится с двумя началами - Прежденебесным и Поздненебесным. Прежденебесное ци, то

есть то, которое существовало в доформенном мире абсолютного хаоса, человек получает от слияния ци отца и матери. Это и есть его природные врожденные свойства. Многие сверхэффекты, которые демонстрируют китайские мастера, например, стойка на натянутом листе бумаги, лечение тяжелых болезней на расстоянии зависят во многом и от врожденных талантов. Но существует и Посленебесное ци, получаемое человеком от дыхания и от питания. Таким образом, важную роль здесь играет правильное питание и дыхательные упражнения в сочетании с медитативной техникой.

Место концентрации ци - "поле киновари" дантянь. По древним даосским понятиям именно в этой области, расположенной на 3-3,5 см ниже пупка, формировалась "пилюля бессмертия", дарившая человеку вечную жизнь. Если быть точным, то мы говорим о "нижнем дантянь", в то время, как существует "средний дантянь" в районе груди и "верхний дантянь" в голове. Все три важнейших энергетических центра человека задействованы в упражнениях нэйгун и пронизаны энергетическими каналами-цзиньло. Ци, циркулирующее по каналам или меридианам, называют инци - "питательное ци", именно эта часть ци выбрасывается в момент удара через ударную поверхность, чаще всего через ладонь. Такой процесс называется "выброс ци" или "испускание ци" - фацци. Часть ци не заключена в каналах и находится непосредственно под кожей, оно находится в поте, моче, других выделениях - это "защитное ци" взэци, предохраняющее человека от температурных изменений, заразных заболеваний и очищающее организм от вредных веществ.

В теле человека насчитывается 12 основных и 8 вспомогательных или "чудесных" меридианов. Первый шаг нэйгун заключается в том, чтобы "открыть" каналы, устранив все препятствия на пути ци. Считается, что любая болезнь, даже легкое недомогание, угнетенное настроение - все это результат застоя ци.

Другой "драгоценностью" нэйгун называют семя-цзинь. Цзинь - это исключительно человеческая субстанция, некий человек в потенции. Цзинь концентрируется в нижнем дантянь и передвигаться по телу само не может. Лишь соединившись с ци и образовав таким образом "очищенное ци" - цзинци, оно, обретая возможность циркуляции, восходит в средний дантянь по каналам, а затем и в верхний дантянь, соединяясь с духовной субстанцией. Человек обретает духовное озарение.

Цзинь воплощает собой сексуальную, осеменяющую организм энергию и подразделяется, как и ци, на цзинь Преждебесного и

цзинь Посленебесного. Первое концентрируется в нижнем дантянь и почках, второе - в легких.

Третья "драгоценность" нэйгун - это дух-шэнь. Это высшая стадия развития человеческой природы. Длительными тренировками в нэйгун можно достичь проявлений духовной мощи человека, не случайно в Китае говорили: "В ударе драчуна сквозит лишь сила, в ударе мастера проявляется дух".

Три этапа достижения мастерства

В теории синьцзоань вся практика нэйгун подразделяется на три этапа, называемых "три слоя мастерства". Они именуются на основе тех изменений, которые происходят в энергетических структурах человека: первый - "упражня семя, изменяем ци", второй - "упражня ци, изменяем дух", третий - "изменяя дух, возвращаемся к пустоте". Некоторые мастера, например, Ли Куйюань, говорили и о четвером, высшем этапе: "упражнясь в пустоте, восходим к Дао".

Три этапа в основном не предусматривают трех различных комплексов упражнений. Упражнения остаются одними и теми же, однако, изменяется, постепенно углубляется их осмысление и внутренняя проработка. Например, основной позицией для нэйгун на протяжении всего времени занятий синьцзоань является позиция "трех тел" - саньтиши. Используется также ряд вспомогательных упражнений, однако, старые учителя объясняли, что достаточно и одной позиции, на основе которой ученик осваивает все новое и новое поле опыта внутри себя.

Этап базовых упражнений

"Три слоя мастерства" предваряются этапом базовых упражнений, называемом "создание базы" - чжуцзи. Это этап тренировки внешней формы, укрепление основных групп мышц и связок. Занятия синьцзоань можно начинать в любом возрасте, однако, исходные данные у людей не одинаковы, различна не только их физическая форма, но и психика. Необходимо время, чтобы человек смог привыкнуть к стилю, к характеру его движений, понять требования, предъявляемые к его последователям. Это - этап "вхождения" в стиль.

Все люди в зависимости от их исходного уровня подразделяются на две большие категории. Первая - люди высоких качеств (шандэ), вторая - низких качеств (сядэ). Речь идет, конечно, не о моральных качествах, но о физической форме, состоянии психики, здоровья, даже об условиях жизни. К первой категории относятся обычно молодые и практически здоровые люди со стабильной психикой, находящиеся в равном настроении, редко раздражающиеся, не агрессивные, ведущие

размеренный образ жизни, не злоупотребляющие спиртными напитками, не курящие, ведущие размеренную половую жизнь, проводящие достаточно времени на свежем воздухе, развивающие себя интеллектуально. Эти люди могут практически сразу же начинать занятия синьцзянь, без предварительного этапа. Ко второй категории относятся люди со стойкими заболеваниями, расстройствами, с частыми сменами настроения, агрессивные, подавленные, раздражительные, малоразвитые в духовном и интеллектуальном плане. Им следует не менее 3-4 месяцев практиковать подготовительные упражнения - успокаивающие и стабилизирующие комплексы.

Помимо классической позиции саньтиши, на первом этапе используется десять упражнений учителя Цзян Жунцзе, выполняемых каждое утро и перед тренировкой, а также упражнение "вскармливание и регуляция" (дяоянгун).

1 этап. "Упражня семя, изменяем ци"

Семя, как уже говорилось, в основном сосредоточено в нижнем отделе корпуса - в даньтянь и почках. Налаживая свободное, спокойное дыхание и наполняя тело животворным ци, человек соединяет цзинь и ци, в результате чего формируется "очищенное" или "утонченное" ци. Для этого используется особое абдоминальное дыхание, которое производится не межреберными мышцами, но животом. На вдохе живот немного подается вперед, на выдохе чуть втягивается. Это движение не должно быть заметным, а грудь не должна подниматься и опускаться. Сконцентрируйте сознание на точке даньтянь. Через некоторое время можно почувствовать приятную тяжесть в даньтянь, бурление, будто шум грохочущего вдалеке водопада. Это называется "опустить ци в даньтянь" - основное требование при занятиях нэйгун.

На первом этапе занятий ци циркулирует по двум основным меридианам - переднесрединному жэньмай и заднесрединному думай. На вдохе ци опускается по шее, вдоль средней линии груди, живота, через даньтянь к центральной точке промежности "хуэйинь". Здесь заканчивается переднесрединный меридиан. На выдохе ци восходит по заднесрединному меридиану: от точки хуэйинь вдоль позвоночника к затылку, у макушки разделяется двумя каналами по ушам и вновь сходится на небе. Верхняя точка языка - "иньцяо" - "вороний мост" - своеобразный проводник между двумя каналами. Когда "мост" поднят - язык соприкасается с небом, ци циркулирует по двум каналам, когда язык опущен, циркуляция прекращается. На вдохе язык поднят, на выдохе опущен.

Циркуляция ци по переднесрединному и заднесрединному меридианам называется Малым небесным кругом. Для того, чтобы овладеть этим этапом, требуется, по крайней мере, три месяца ежедневных занятий.

2 этап. "Упражняя ци, изменяем дух"

Для овладения этим этапом требуется не менее десяти месяцев, что соответствует сроку созревания плода в утробе по лунному календарю. По древней традиции этот этап тренировки называется "преодолением девятимесячной заставы". Помимо дыхательно-медитативных упражнений, он предусматривает соблюдение ряда предписаний, например, уменьшения мяса в рационе, отказ от жирной пищи, преимущественное питание овощами, употребление различных отваров из трав.

Общий смысл этого этапа состоит в том, чтобы напитать ци все части тела, а не только сосредоточить ци в дантянь, как это было на первом этапе. На втором этапе открываются каналы большого небесного круга. На вдохе ци опускается до точки "иньцяо" по переднесрединному меридиану, затем, разделяясь двумя каналами, опускается по передне-внутренней поверхности ног до центральных точек стопы "юнцюань" ("бьющий родник"). На выдохе ци поднимается по заднесрединному меридиану.

На этом этапе открывается верхний дантянь в голове, где сосредоточивается дух. После этого становятся ощутимыми качественные изменения от занятий изйгун. Человек, наконец, становится духовно целостной личностью, а сознание полностью контролирует все процессы организма. Своим духовным импульсом он может "напитывать" окружающих. Даосы полагали, что на этом этапе человек "отдаляет старость и побеждает болезни" и при регулярных занятиях достигает "человеческого долголетия" - ста лет. Человек как бы пробуждается в новом духовном облики, как говорили мастера, "прозревает свой изначальный лик".

Пробуждение высших духовных сил человека ведет к тому, что он свободно следует Дао, находясь в состоянии недеяния, позволяя мировым потокам ци соединяться с "внутренним ци" организма. Человек пронизан этими вселенскими потоками и, таким образом, вселенское и человеческое, сакральное и профанное становятся едиными. Важнейшим фактором становится незамутненность сознания не только во время занятий ушу, но и в любом обыденном поступке. Действия происходят как бы вне вашего участия, интуитивно, но при этом вы все выполняете абсолютно осознанно, пронизывая своей волей каждый акт. Древние даосы называли это состояние "не-мыслием" или "вне-мыслием" - "унянь". Это не просто недумание или отключение

сознания, но некая сверхмысль, подобная Дао - "истинная мысль". Она проистекает не от долгих размышлений и мучительных раздумий, поисков в лабиринтах собственного усталого и напряженного сознания. Трактат Ш в. о "Золотой пилюле" учит: "Сердце-душа является местом, откуда проистекает мысль. И если благодаря этому мысль истинна, то и нет такого поступка, который был бы не истинен; если мысль не ущербна, то и всякое действие не имеет изъяна". Таким образом, на втором этапе человек постепенно перестраивает свою жизнь, соблюдая определенные морально-этические уложения бойца - нормы "боевой морали", очищая свое сознание. Он учится думать и действовать сердцем. Занятия ушу становятся путем духовного подвижничества. Но при этом все должно проистекать естественно, без насилия над собственным телом или сознанием. Помните, что об этом говорил Сунь Лутан: "Путь синьцзиоань не содержит в себе ничего сверх трудного, надо лишь следовать Дао". Человек становится носителем духа ушу, символизируя собой чистоту идеи боевых искусств.

В качестве дыхательно-медитативных упражнений на этом этапе широко практикуется, помимо саньтиши позиция "трех кругов", упражнения на растягивание нити и цигун форм различных животных - медведя, дракона, тигра, обезьяны.

3 этап. "Упражняя дух, возвращаемся к пустоте"

Легендарный основатель даосизма Лао-цзы говорил: "Достигая предельной пустоты, я сохраняю абсолютный покой". Покой в душе - основа вашего прогресса, а абсолютное внутреннее умиротворение есть начало высшего этапа нэйгун. Человек восходит к своему первоистoku, полностью сливается с мировым потоком изменений. Такое состояние наступает не менее, чем через десять лет занятий, поэтому этот этап называется "десятилетней заставой". Девять лет - не случайная цифра. Именно столько просидел легендарный основатель чань-буддизма и синьцзиоань в состоянии глубокой медитации лицом к стене. Считается, что именно этот срок позволяет полностью понять собственную природу, а древние мудрецы считали: "Упражняя дух, восходим к пустоте и вновь возвращаемся к Беспредельному, делаем ясным свое сердце и прозреваем собственную природу". Вдумайтесь в эти слова!

Это - состояние Будд и просветленных даосов. "Достигаем бесследного и беспрепятственного Дао, тысячи образов становятся светлыми и соединяются с Небом и Землей". На этом этапе человек может творить истинные чудеса, полностью управлять не только собой, но и самым ходом событий. Потребность в ушу, как в искусстве боя, исчезает, так как сам

человек просто не отличим от самого мира. Это и есть, по выражению Сунь Лутана, "кулачное искусство вне кулачного искусства".

На этом этапе уже не вводится никаких новых упражнений, и даже наоборот, их количество может уменьшиться, так как каждый момент жизни становится тренировкой в нэйгун.

Комплексы упражнений нэйгун

Прохождение "трех этапов мастерства" - процесс долгий и кропотливый, поэтому надо набраться много терпения. Прежде всего надо свыкнуться с мыслью, что на первых порах будут важны для нас лишь два фактора - время и правильность выполнения упражнений. Больше можно пока ни о чем не думать - все постепенно придет само собой.

Упражнения шелковой нити

Это уникальный вид упражнений, встречающийся во внутренних стилях ушу. В древности они принадлежали к "тайному" разделу синьцзиоань и позволяли развить в человеке реальное чувство циркуляции ци практически за несколько недель. Представьте, что внутреннее ци пронизывает все тело человека, наподобие тонкой упругой нити. Клубок нити расположен в даньтянь, а ее концы идут в руки и ноги. Во время ударов, распрямляя руки и ноги, мы растягиваем нить, а подводя руки обратно к корпусу - вновь сматываем. Все тело оказывается "подпружиненным" благодаря этой тонкой, но чрезвычайно прочной нити.

Старые мастера уподобляли эти упражнения вытягиванию нити из кокона тутового шелкопряда. Эта нить и представляет собой некую внутреннюю форму, о которой мы говорили раньше. Обратим внимание, что внутренняя форма противоположна внутренней по направлению. Например, когда руки поднимаются вверх, ци опускается и наоборот. Когда боец наносит удар кулаком, часть ци устремляется в ударную поверхность, а часть ци идет в заднестоящую ногу. Таким образом получается как бы внутренняя распорка, которая во внутренних стилях называется "игла, таящаяся в вате". Снаружи форма может показаться очень мягкой, а удар - не сильным, но благодаря внутреннему натяжению нити, она оказывается чрезвычайно жесткой. Об этом гласит важный постулат традиционного синьцзиоань - "в жестком находится мягкое, в мягком - жесткое".

I. "Разводить и сводить руки"

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ладони - на высоте груди, обращены друг к другу. Расстояние между ладонями - 10-15 см. Опустите плечи, полностью расслабьтесь, не поднимайте локти (рис. 88).

2. На вдохе медленно разведите ладони в стороны на ширину плеч. Представьте, что между ладонями натянута плотная, немного вязкая нить. По мере того, как вы разводите ладони в стороны, ее натяжение усиливается. Когда сопротивление нити возрастет до предела, начните сдвигать ладони (рис.89).

3. Медленно на выдохе, сводя ладони, представляйте, что нить стягивается, притягивая ладони друг к другу.

Во время всего упражнения представляйте, что клубок нити располагается в области даньтянь. Нить между ладонями может представляться в виде густого теста или упругой резины. Вы должны почувствовать как каждая часть одной ладони энергетически связана с соответствующей частью другой ладони (рис. 90). Старайтесь не просто разводить руки, но в момент разведения рук немного подавайте грудь вперед, как бы "раскрываясь", а в момент сближения ладоней подавайте грудь назад и "закрываетесь".

II. "Пронзающие руки"

Принципы этого упражнения такие же, как и предыдущего, однако, траектория движения рук другая.

1. Поднимите руки-ладони на уровень груди, левая под правой, ладони смотрят друг на друга, руки согнуты в локтях (рис. 91).

2. Подайте правую ладонь вперед, как бы проглаживая что-то. Во время этого движения пальцы направлены вперед. Одновременно подайте левую ладонь немного назад. Корпус разверните чуть влево. Это движение означает растягивание нити. Выполните вдох (рис. 92).

3. На выдохе верните ладони в начальную позицию. Как только они оказываются друг напротив друга по дуге, поменяйте их местами - левая ладонь переходит в верхнее положение, а правая - в нижнее (рис. 93). После этого подайте левую ладонь вперед, а правую - назад.

Следите за тем, чтобы движение исходило из поясницы.

III. "Вытягивание нити из даньтянь"

1. Примите высокую мабу. Обе ладони, обращенные друг к другу, находятся на уровне нижнего даньтянь, но с животом не соприкасаются. Пальцы правой руки направлены влево, пальцы

левой руки - вправо. Левая ладонь располагается под правой (рис. 94).

2. На вдохе начните растягивание нити. Медленно отведите правую ладонь вправо. В конечной точке пальцы обращены вперед. Левая ладонь идет влево и немного вверх. Одновременно поясница разворачивается влево и движется в противоположную сторону относительно правой ладони (рис. 95).

3. На вдохе нить стягивается, ладони подходят друг к другу. Правая ладонь описывает полукруг вперед-к себе, как бы вращая что-то. По такой траектории она и подходит к левой ладони. Поясница вращается вправо (рис. 96).

IV. Одиночная плеть

1. Из стойки ноги вместе, согните ноги в коленях и перенесите тяжесть на правую ногу. Ладони подходят к груди, располагаясь напротив друг друга. Взгляд направлен на ладони (рис. 97).

2. Левая нога делает шаг влево. Ладони обращаются вперед и руки немного разгибаются в локтях (рис. 98).

3. Медленно перенесите центр тяжести на левую ногу. Одновременно разведите руки в стороны, как бы описывая грань сферы вокруг себя. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 99).

4.* Приставьте левую ногу к правой, ладони сведите перед грудью, как в начальной позиции. Выполните то же упражнение в другую сторону.

Это упражнение не только вырабатывает чувство внутренней нити, но и грани сферы вокруг человека. Следите за тем, какой диаметр полуокружности вам покажется наиболее приятным для выполнения, это и будет гранью вашей сферы.



Рис.88



Рис.89

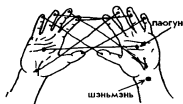


Рис.90



Рис.91

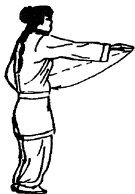


Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96



Рис.97



Рис.98



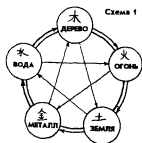
Рис.99

КУЛАК ПЯТИ ПЕРВОСТИХИЙ

Теория пяти первоэлементов или, что правильнее, пяти первостихий (усин), является краеугольным камнем синъицюань. Сущность этой теории заключается в том, что каждой из первостихий китайской натурфилософии - металлу, дереву, огню, воде, земле - соответствуют пять базовых канонических ударов синъицюань - рубящий, пробивающий (прямой), буравящий, взрывающийся и отводящий.

Пять первостихий - это порождение двух первоначал инь и ян. Как гласит известная сентенция, часто встречающаяся в философских трактатах, когда инь и ян приходят в движение, из него возникают сначала пять первостихий, а уже затем - все бесчисленное множество вещей, в том числе и сам человек. Таким образом, "усин" - это структурообразующие элементы мира, вечно переходящие друг в друга. Им присуща бесконечная динамика, бесчисленные трансформации. Поэтому, например, говоря о стихии "металл", имеют в виду, естественно, не кусок металла, который каким-то малопонятным образом трансформируется в воду, но достаточно сложное метафизическое явление. В повседневной жизни мы встречаемся не столько с самими стихиями, сколько с их проявлениями. Это своеобразные символы круговорота и динамики изменений в природе.

Пять первостихий связаны между собой двумя типами взаимоотношений - взаимодополнением (взаимопорождением) и взаимоотрицанием, причем эти два процесса происходят одновременно (схема 1). Это взаимодействие и лежит в основе



теории атаки и защиты в синъицюань: линию взаимоотрицания используют для защиты, линию взаимопорождения - для развития атаки и перехода от одного приема к другому.

Великий Суь Лутан считал, что, "помимо кулака пяти первостихий в синъицюань, можно ничего не изучать". Рассказывают, что он сам под конец жизни выполнял лишь комплекс пяти первостихий, причем его внутреннее мастерство росло день ото дня. Действительно, такое возможно и даже вытекает из самой логики этого стиля.

Дело в том, что пять первостихий соответствуют не столько пяти базовым приемам (это, так сказать, верхний, видимый слой тренировки), но пяти глобальным принципам синъицюань, пяти способам выброса внутреннего усилия, пяти типам движения тела. Обратим внимание - каждый из пяти канонических приемов связан не только с первостихией, но "включает" в действие целый ряд взаимосоответствий.

Примечательно, что сегодня некоторые приемы из комплекса "пяти первостихий" активно используются китайскими медиками в оздоровительных целях, например, многократное медленное повторение "буравящего" удара цзюаньцюань применяется при лечении бессонницы.

Предварительные советы к изучению раздела усинцюань

Раздел усинцюань - кулак пяти первостихий - главенствующая и в принципе самостоятельная часть синъицюань. При ее изучении следуйте такой схеме:

- прежде всего внимательно ознакомьтесь с описанием приема, изучив его общую форму. Сначала обратите внимание на характер передвижений, их траекторию, например, используется ли шаг (хобу) или подшаг (цунь бу), идет он по прямой или по диагонали. Затем изучите характер работы руками, положение кисти;

- сначала отрабатывайте удары на месте, а затем - с передвижениями. Двигайтесь медленно, без рывков, не стремясь сразу же достичь стремительного боевого применения. И вообще, забудьте о бое. Первая задача заключается в том, чтобы тело привыкло, "притерлось" к новому движению. На начальных этапах изучите базовую форму приемов, затем переходите к разновидностям и вариантам;

- ознакомьтесь с характером применяемого усилия при приеме. Таких усилий одновременно может быть несколько: буравящее, пробивающее, давящее и т.д. Запомните взаимосоответствие между ударами, пятью первостихиями, внутренними и внешними органами, меридианами и т.д.;

- лишь после приобретения абсолютно правильной формы движения, переходите к боевому применению приема - юнфа. Здесь показана лишь крайне малая часть способов юнфа, на самом деле вариации могут доходить до нескольких десятков. Учитесь творчески осмысливать движение;

- вы должны реально представлять точку, в которую вы наносите удар. Включайте импульс всего тела и не забывайте, что правильный удар идет не от руки и даже не от поясницы, но от ног. Внимательно ознакомьтесь с разделом "Теоретические основы синъицюань" в данной книге

Пичжан - рубящий удар

Пичжан - первый из пяти канонических приемов синъицзоань. Он соответствует стихии металла, его образ - металлический топор, разрубающий дерево, внутренний орган - легкие, внешний представитель - нос, сторона света - запад. В энергетическом плане он напитывается ци из верхней части "тройного обогревателя", то есть из легких; занятия пичжан могут способствовать лечению болезней дыхательных путей. В момент пичжан ци циркулирует по переднесрединному и заднесрединному меридианам и оmyвает все тело по малому небесному кругу. В руку ци поступает по меридиану сердца малого инь и меридиану тонкого кишечника большого ян. По этим двум взаимоуравновешивающимся меридианам происходит прилив и отток ци в ударную поверхность.

Пичжан - это рубяще-давящее движение внешним ребром ладони. Сначала мы расскажем о том, как выполняется его классическая форма.

1. И.п.: левосторонняя санътиши (рис. 100).

2. Сожмите левый кулак и подведите его к животу, кулак обращается центром вверх. Правый кулак также сжимается. Взгляд направлен вперед (рис. 101). Левая нога делает табу вперед-влево, левый носок немного разворачивается наружу, перенесите центр тяжести на левую ногу. Левый кулак идет вверх, проходит вдоль центральной линии груди, обходит подбородок (вы как бы обрисовываете контур собственного тела), а затем идет вперед буравящим движением. Последняя фаза движения выполняется вперед и немного влево-наружу. В конечной фазе центр левого кулака обращен вверх. Левое предплечье вращается наружу. В конечной фазе левый кулак располагается на уровне носа, не забывайте о соблюдении правила "трех кончиков" - кончик носа, левый кулак и левая стопа образуют прямоугольный треугольник (рис. 102).

Важнейшие требования: не задерживайте дыхание. Левый кулак и левая стопа заканчивают движение одновременно. Обратите внимание, что движение левого кулака вперед-влево абсолютным образом соответствует движению левой стопы вперед-наружу. Высоту стойки регулируйте в зависимости от своей физической формы. Эта первая фаза пичжан - движение предплечьем вперед-наружу обычно трактуется как отводящий блок.

3. Мощно оттолкнувшись правой ногой от пола, сделайте шаг вперед правой ногой и поставьте ее перед левой. Затем сделайте левой ногой подшаг (гэнбу). Таким образом вы выполнили полный хобу вперед. Левое предплечье вращается внутрь, левый кулак

подходит к центру живота и раскрывается в ладонь. Большой палец ладони касается живота, пальцы направлены вправо-вперед. Одновременно с возвращением левой ладони к животу правая рука проходит над левым предплечьем "трущим движением". Затем кулак раскрывается, образуя "ладонь синъицюань". Нанесите удар ребром ладони вперед-вправо и немного давя вниз. Взгляд направлен на средний палец правой ладони. Вы находитесь в правосторонней саньтиши (рис. 103).

Важнейшие требования: сила удара зависит от синхронной постановки ног и удара ладонью. Выполняя приставной шаг гэнбу, левая стопа мощно и резко ставится на пол с небольшим притопыванием, как бы вколачивая гвоздь ("топчущее усилие"). Движение очень резкое и собранное. Опустите плечи, а в момент удара подайте центр ладони вперед, "выбрасывая ци", затем вновь округлите ладонь. В конечный момент удара немного поверните внешнее ребро ладони наружу ("подрезающее усилие"), внутреннее усилие концентрируется на внешнем ребре ладони.

4. Нанесите удар пичжан левой ладонью, выполнив хобу вперед и повторив симметричное движение руками (рис. 104-106). Продолжайте движение вперед, насколько позволяют размеры тренировочной площадки.

5. Разворот: придя в левостороннюю саньтиши, выполните разворот. Поверните левую стопу внутрь и примите стойку коубу. Руки в кулаках подходят к животу, центры кулаков обращены вверх. Напрягите немного ягодицы, подтяните верхнюю часть бедер к себе-внутрь и таким образом как бы целиком "втянитесь" в даньтянь. Это - фаза "закрытия" или "концентрации". Затем продолжите разворот через правое плечо, развернувшись таким образом на 180 градусов. Примите правостороннюю саньтиши и нанесите пичжан правой ладонью (рис. 107). Продолжайте движение в обратном направлении.

Изучение пичжан разбейте на две фазы. Сначала проработайте рубящий удар ладонью на месте из фронтальной позиции кайлибу - ноги стоят на ширине плеч. Затем выполните пичжан вместе с хобу, как описано выше. После этого можете переходить к выполнению пичжан с подскоком вперед (цуньбу).

Во время нанесения пичжан зрительно представляйте, будто наносите сильный рубящий удар топором. В большинстве школ провинции Хэбэй такой рубящий удар наносится ребром ладони - "острием топора". В шаньсийских школах он наносится внешним ребром кулака - "обухом топора" и называется пицюань - "рубящий кулак". Техника удара и передвижения в данном случае абсолютно идентичны удару ладонью, однако, пицюань позволяет блокировать мощные удары ногами.

Теперь расскажем об энергетических основах пичжан. Они базируются на связи пичжан с легкими, а точнее - с ци, заключенным в легких. Пичжан наносится с резким, коротким выдохом - "движение ци в легких подобно раскату грома". Во время нанесения левого пичжан левое легкое считается наполненным ци и соответствует началу ян, а правое - опустошенным и соответствующим инь. Во время правого пичжан они меняются местами и таким образом происходит взаимопереход инь-ян. Во время удара сделайте едва заметный сонорный (звуковой) выдох носом.

Во время пичжан ци должно омыwać меридианы сердца инь и меридиан тонкого кишечника большого ян. Ци проходит от подмышечной впадины (точка циюань), идет по внутренней стороне руки до внутренней стороны мизинца (точка шаочун). Меридиан тонкого кишечника ян начинается от тыльной поверхности ладони на мизинце, поднимается к плечу, идет через боковую поверхность шеи, а затем - к скуле. Таким образом, два меридиана противоположны друг другу, если по одному из них ци направляется вниз, в ладонь, то по другому - поднимается вверх, а затем они меняются местами.

Юнфа

1. Базовый вариант

1. Противник наносит удар левой рукой вам в голову или живот. Сделайте шаг вперед-влево левой ногой, уклонившись от его удара. Не делайте шага непосредственно на противника. Одновременно буравящим движением своего левого предплечья заблокируйте ударную руку противника, отводя ее наружу и давя вниз, затем тут же захватите ее (рис. 108).

2. Сделайте хобу вперед, придя в правостороннюю саньтиши. Ребром правой ладони нанесите удар в боковую поверхность шеи, лицо или левую ключицу соперника. Его захваченную левую руку натягивайте на себя-влево (рис. 109). Удар должен наноситься не просто рубящим, а рубяще-давящим движением вниз-вперед. В момент контакта с поверхностью поверните руку немного ладонью наружу и давите резко вниз (рис. 110). Если удар выполняется в плечевой сустав, а рука соперника вытянута, то этим действием можно выбить ему руку из сустава.

Обращайте внимание на два идентичных движения, выполняемых одновременно, причем с единым направлением импульса - вниз. Это "прилипание" ног к полу и "прилипание" бьющей руки к ударной поверхности, что позволяет осадить противника вниз. Этот вариант практически полностью соответствует классической форме пичжан.

Пичжан можно выполнять сверху-вниз, если противник ниже вас, или в том случае, если вы наносите пичжан с небольшим приседанием в живот, пах или ногу.

II. Пичжан с использованием "усилия броска" - пуцзин.

Эта разновидность пичжан используется для нанесения фронтального удара в лицо с подскоком и часто встречается в шаньсийских школах. Кисть при этом может находиться в положении "ладонь синъицюань", "ладонь ивого листа" или "мощная ладонь". Если вы бьете "мощной ладонью", в последний момент сделайте небольшой хлесткий наброс ладонью сверху вниз, при этом вращая кулак наружу. Удар может сочетаться как с хобу, так и с цуньбу (рис. 111). С приседанием такой удар наносится в пах или живот.

III. Использование пичжан в качестве блока.

1. Противник делает шаг на вас и наносит прямой удар левым кулаком (бэнцюань). Сделайте цуньбу назад-вправо и нанесите пичжан в левую руку соперника, блокируя его атаку. Пичжан должен быть выполнен четко ребром ладони, дабы обездвижить руку нападающего. Такой блок может быть очень болезненным, если его выполнять хлестко с включением всего тела, при этом корпус немного поворачивается влево (рис. 112). Этот вариант блока выполняется по принципу "закрывающейся двери" (гуаньмэнь), когда рука противника отводится внутрь по отношению к нему самому. Это открывает спину противника для вашей контратаки.

Если противник атакует правым прямым ударом, то блок выполняется по принципу "открывающейся двери" (каймэнь). Это позволяет нанести удар в грудь или живот (рис. 113).

2. Противник наносит круговой удар правой ногой цэдяньтуй в голову (рис. 114). Сделайте шаг вперед-вправо таким образом, чтобы угол поворота вашей поясницы совпал с углом поворота поясницы противника влево. Это позволяет практически полностью погасить импульс удара. Одновременно заблокируйте ногу соперника посредством пичжан, поворачивая корпус немного влево. Блок эффективнее всего поставить не в области нижней трети голени, где удар может быть очень сильным, а в области середины голени или даже в колено (в данном случае можно применять не пичжан, а пицюань), где импульс сравнительно слаб. Во время блока вращайте предплечье левой руки наружу, "снимая" удар соперника. Вы можете заблокировать либо ребром ладони, либо (что надежнее) наружной поверхностью предплечья. Ладонью правой руки можно упереться в правое бедро соперника и несильно толкнуть его от себя, чтобы он потерял равновесие.

Локти опущены и прикрывают корпус. Немного поднимите левое плечо, защищая подбородок. Вы находитесь в выгодной позиции для контратаки (рис.115). Этот вариант блока посредством пичжан - один из наиболее распространенных видов защиты от боковых ударов ногой или рукой.

3. Противник наносит цзяньтуй в голову левой ногой (рис. 116). Отклоните корпус назад или сделайте отшаг-цуньбу назад, уходя от удара. Руки держите в защитной позиции перед корпусом (рис. 117). Как только нога противника миновала вашу центральную линию, используйте закручивающийся импульс атакующего. Сделайте быстрый цуньбу вперед и нанесите пичжан одной или обеими ладонями в область левой икры соперника, заставьте его поставить ногу на землю и развернуться к вам спиной (рис. 118). После этого выполните контратаку прямым ударом руки в шею или нанесите прямой удар ногой таньтуй в пах. Немного придерживайте противника своей левой рукой за его правую руку, чтобы он не смог защититься (рис. 119). Следите за тем, чтобы импульс пичжан совпадал с импульсом и траекторией ноги соперника.

4. Противник наносит круговой удар цзяньтуй левой ногой вам в голову. Сделайте небольшой подшаг вперед и заблокируйте его ногу* левым пичжан (лучше предплечьем) в области голени или бедра. Не останавливаясь, тут же сделайте шаг вперед на противника, поставьте свою правую ногу за его опорную левую ногу и нанесите правый пичжан в шею слева-направо. Это заставит противника упасть назад. Следите за тем, чтобы между блоком и контратакой не было ни малейшей паузы. Идите на противника не рукой, а всем корпусом, резко и быстро.

Бэнцюань - "пробивающий" прямой удар

Бэнцюань - второе важнейшее движение из комплекса усинцюань. Он представляет собой одно из наиболее распространенных движений в ушу - прямой удар кулаком вперед. В своем внутреннем значении бэнцюань соответствует первостихии дерево, стороне света - восток. В теле человека он соотносится с точкой "цзяцзи", расположенной в центре заднесрединного меридиана на спине на линии, соединяющей лопатки. Эта точка считается одной из трех важнейших "застав" в теле человека, где может застаиваться ци, что вызывает ряд серьезных болезней, например, болезни сердца, легких и .д. Бэнцюань стимулирует ци селезенки, улучшает зрение, раскрывает меридиан толстого кишечника и перикарда. Соотносясь со всем телом, он стимулирует канал "даймай", опоясывающий человека по пояснице и устанавливающий взаимосвязь всех меридианов между собой. Образ, с которым

связан бэнцюань, - стрела. Представляйте, как стрела, выпущенная из тугого лука, вонзается в дерево - сухо, резко и почти незаметно. Именно так и должен наноситься бэнцюань. В базовой форме бэнцюань наносится, в основном, кулаком в положении гуанцюань на уровне груди или шеи. Угол атаки между грудью и рукой составляет 45 градусов (рис. 83).

Напомним, что пять канонических приемов синьцюань - не просто удары, сколько символическое воплощение пяти важнейших принципов. Поэтому в бою бэнцюань может наноситься не только кулаком, но пальцем или колющим движением ладони. Точно так же выполняется и прямой укол мечом и копьем. Таким образом, бэнцюань представляет собой базовую форму для целого комплекса прямых движений.

Сначала объясним простейшую форму выполнения бэнцюань.

1. И.п.: левосторонняя саньтиши (рис. 120). Сожмите оба кулака. Центр левого кулака обращается вправо, центр правого кулака - вверх. Правый локоть прижат к правому боку. Взгляд направлен на левый кулак (рис. 121). Выполните подшаг цуньбу, оставаясь в левосторонней саньтиши. Одновременно с передвижением нанесите удар правым кулаком вперед на уровне живота или шеи, центр кулака обращается влево. Левый кулак оттягивается к центру живота, обращаясь центром вверх. Взгляд направлен на правый кулак (рис. 122).

Важнейшие требования: во время удара правый локоть смотрит вниз. Не поднимайте плеч. Удар наносится собранно и резко, будто взрыв, мышцы напрягаются лишь в последний момент. Делая шаг вперед, не поднимайте высоко ноги. Старайтесь не столько шагать, сколько прыгнуть вперед, что значительно усилит ваш удар. Синхронизируйте постановку левой ноги на пол и удар правым кулаком. Удар правой рукой вперед и оттягивание левой руки к животу идут одновременно, между предплечьями возникает "трущее усилие", будто они связаны между собой энергетической нитью, хотя и не касаются друг друга. Следите за тем, чтобы предплечья скользили вдоль боковых поверхностей корпуса и слегка касались их. В момент удара правым кулаком поверните поясницу влево и немного подайте влево весь корпус. Вы должны почувствовать, как импульс удара в правый кулак исходит из правой ноги.

2. Вновь сделайте цуньбу вперед оставаясь в левосторонней саньтиши. Нанесите левый бэнцюань на уровне груди или горла, правый кулак отходит к животу, обращаясь центром вверх. Во время удара разверните немного поясницу вправо. Взгляд направлен на левый кулак (рис. 123).

3. Сделайте цуньбу вперед, оставаясь в левосторонней саньтиши, нанесите правый бэнцюань (рис. 124). Таким образом

передвигайтесь вперед, все время оставаясь в левосторонней саньтиши.

4. Разворот: поверните левую стопу внутрь, примите стойку коубу. Левый кулак по-прежнему прижат к центру живота, а правый разворачивается центром вверх и также подходит по дуге к центру живота (рис. 125). Правый кулак, делая буравящее движение, проходит вдоль груди, идет вперед и немного вправо и выносится на уровень носа. Все движение выполняется по плавной дуге. Центр кулака обращен вверх и немного наружу. Усилие прикладывается к мизинцу. Одновременно с этим согните правую ногу в колене, оттяните носок ноги на себя и разверните стопу наружу. Корпус немного согнут, грудь втянута. Взгляд направлен на правый кулак (рис. 126). Не задерживаясь в предыдущей позиции, с силой опустите правую стопу на пол, развенув наружу. Левая нога сразу же делает подшаг вперед и ставится на носок. Колено левой ноги упирается в подколенный сгиб правой. Вы приняли стойку себу. Одновременно с приходом в себу левый кулак раскрывается в ладонь, которая проходит перед грудью вверх, а затем делает рубящий удар пичжан немного влево и вперед. Правый кулак подходит к центру живота, обращаясь вверх. Взгляд направлен на указательный палец левой ладони (рис. 127).

Важнейшие требования: весь разворот должен выполняться слитно без остановок. Вся мощь разворота выливается в сильное рубящее движение ладонью.

5. Сожмите оба кулака. Сделайте шаг вперед правой ногой. Он должен быть небольшим, но очень резким. Затем сделайте большой шаг вперед левой ногой, поставив ее перед правой. После этого сделайте полшага левой ногой, поставив ее перед правой. После этого сделайте полшага правой ногой. Вы приняли левостороннюю саньтиши. Одновременно нанесите правый бэнцюань (рис. 129). Продолжайте движение вперед, используя подшаги цуньбу и нанося поочередно бэнцюань левым и правым кулаками.

6. После завершения всей серии ударов, вернитесь в исходное положение. Делается это следующим образом. Выполните разворот, как описывалось выше (рис. 129-131). После нанесения правого бэнцюань, не меняя положения рук, сделайте левой ногой шаг назад и немного вправо (рис. 132). Затем правая нога заступает за левую, отходя назад, стопа стоит на носке. Примите позицию себу. Одновременно нанесите левый бэнцюань. Взгляд направлен на левый кулак. Это движение означает уход от атаки противника с одновременной контратакой в шею (рис. 133-134). Приставьте правую ногу к левой, ладони опустите вдоль бедер.

Рассмотрим более сложную форму отработки бэнцюань, встречающуюся в шаньсийских школах. Эта комбинация очень эффективна в бою.

1. И.п.: левосторонняя саньтиши (рис. 135).

2. Выполните цуньбу вперед, придя в левостороннюю позицию. В конечной фазе расстояние между ступнями должно быть не более 15-20 см. Правая нога стоит на носке. Немного привстаньте. Одновременно нанесите правый бэнцюань на уровне шеи, левый кулак подходит к центру живота и обращается центром вверх. Подайте вперед правую часть корпуса (рис. 136).

3. Вновь выполните цуньбу вперед и придите в низкую левостороннюю саньтиши. Можно также использовать баньмабу. Одновременно нанесите левый бэнцюань в живот. Правый кулак подходит к центру живота, обращаясь центром вверх (рис. 137).

Таким образом вы передвигаетесь вперед, чередуя удар в шею и удар в живот, меняя уровень атаки и высоту стойки. Оба удара представляют собой короткую связку и не должны быть разорваны. Разворот и приход в исходную позицию такие же, как и в предыдущей форме бэнцюань.

Обратите внимание на ширину постановки ног: при левом бэнцюань она составляет чуть больше ширины плеч. При левом бэнцюань носок левой ноги немного повернут внутрь, ступни параллельны друг другу. При правом бэнцюань носок левой ноги смотрит вперед, ступни стоят под углом 45 градусов относительно друг друга (рис. 138).

Юнфа

Применение бэнцюань весьма разнообразно, один из самых употребительных ударов в ушу. В синьцзюань различают два принципиально важных способа нанесения бэнцюань. Первый наносится кулаком в позиции цзыжаньцзюань (естественная позиция кулака) по твердым поверхностям, например, в ребра, затылок. Такой удар обладает мощным "проламывающим" эффектом, однако, для него необходимо обладать хорошей физической подготовкой, иначе бэнцюань превратится в обычный толчок. Поэтому в синьцзюань чаще используют другой тип удара, наносимый кулаком в положении гуаньцзюань (кулак с выставленной вперед второй фалангой указательного пальца) по болевым и уязвимым точкам. На верхней части - это глаза, нос, точка под носом, шея, под ухо, виски, в подбородок. На средней части - это межреберные промежутки, под ключицы, в живот и т.д. (рис. 139). Такой удар требует намного меньше физического усилия и даже легкий бэнцюань может вызвать сильный болевой эффект.

Разберемся теперь во внутренних основах бэнцюань. При его выполнении надо обращать особое внимание на работу глаз, с которыми соотносится первостихия дерево - символ бэнцюань. Известное правило гласит: "Когда дух по-настоящему сконцентрируешь внутри тела, то сумеешь взглядом приковать противника к месту". Чистота взгляда зависит от состояния печени, то есть от того внутреннего органа, с которым связан бэнцюань. Регулируя взгляд, вырабатывая его ясность, пронзительность, можно наладить работу печени. Мутный, бегающий взгляд - показатель внутреннего расстройства. Достаточно вспомнить пожелтение белков глаз при заболевании печени. В соответствии с чередованием ударов левой и правой руками по китайским понятиям печень может "открываться" и "закрывается". Например, при правом бэнцюань (напомним, что печень располагается в правом подреберье) печень "закрывается" или "напрягается", при левом бэнцюань - "расслабляется" или "открывается" и, таким образом происходит массаж печени.

Обращайте особое внимание на опущенные плечи при бэнцюань. Следуя правилу "трех сочленений", плечо является "корнем", и бэнцюань начинается от плеча (в общем плане - от ног). Если плечо во время удара приподнято, то ток внутреннего ци застаивается в плече и не доходит до кисти, таким образом, удар наносится лишь силой руки, а не внутренним усилием всего тела. При правом бэнцюань правое плечо немного подается вперед (не вверх!), однако, не настолько, чтобы подставить свою спину под контратаку соперника. Левое плечо одновременно с этим реверсивным движением подается назад и немного расслабляется. Таким образом реализуется принцип взаимосочетания инь и ян в ударе.

При бэнцюань должно возникать "трущее усилие" - предплечье ударной руки слегка соприкасается с боковой поверхностью ребер, не отходя от корпуса. То же справедливо и для возвращения руки к корпусу после удара. Движение рук координируется с резким подшагом цуньбу. Обратите внимание, что хотя обе ноги движутся в одном и том же направлении, тип прилагаемого к ним усилия различен. Стопа, стоящая впереди (в данном случае - левая), имеет тенденцию подворачиваться внутрь ("буравящее" усилие), а двигаясь вперед, как бы выдергивает за собой все тело ("лидирующее" усилие). Стопа, стоящая сзади, догоняет переднюю и ставится на землю с притопыванием, посылая импульс от земли в удар.

Цзуаньцюань - буравящий удар

Третьим базовым ударом, разделяя "кулак пяти первоэлементов", является цзуаньцюань - "буравящий" удар. Уже

из названия видно, что этот удар наносится "взвинчивающимся" движением тыльной или фронтальной частью кулака, при этом центр кулака обращается вверх. В энергетическом плане он связан с первоэлементом - водой, сторона света - север, внутренний орган - селезенка, ее внешний представитель - ушами и по образу напоминает изломанную траекторию молнии. Ему соответствуют две активных точки - центральная точка промежности "хуэйинь" и точка "минмэнь", расположенная между П-м и Ш-м поясничными позвонками. От них и исходит импульс в удар. Во время нанесения цзуаньцюань активизируется несколько меридианов. Прежде всего, меридиан большого ян ноги (от мизинца до задней поверхности ноги до поясницы) и меридиан малого инь ноги (от большого пальца до передне-внутренней поверхности ноги до паха). Ци также наполняет меридиан янмин руки (от указательного пальца до задней поверхности плеча) и канал цзюэинь руки (от среднего пальца через центр ладони по внутренней поверхности руки до точки на груди рядом с соском). Это парные меридианы, по которым идет "прилив" и "отлив" ци.

При нанесении цзуаньцюань используются передвижения хобу.

Цзуаньцюань наносится следующим образом:

1. И.п. - саньтиши (рис. 140).

2. Сожмите оба кулака. Левый кулак идет вниз к животу, проходит перед грудью и обращается центром вверх, а затем делает буравящее движение вперед и немного влево. Одновременно левая нога делает табу вперед, разворачиваясь носком наружу, центр тяжести переносится на левую ногу. Правый кулак обращается центром вверх и располагается у живота (рис. 141).

Важнейшие требования: это движение полностью соответствует первой фазе пичжан и означает отводящий блок. В конечной фазе взгляд направлен на мизинец левого кулака.

3. Не задерживаясь в предыдущей позиции, сделайте большой шаг вперед правой ногой и подшагните к ней левой, выполнив хобу. Одновременно правый кулак проходит перед грудью, а правое предплечье вращается наружу. Нанесите удар тыльной или фронтальной поверхностью кулака снизу вверх и вперед на уровне носа, правый кулак развернут центром вверх (рис. 142).

Важнейшие требования: обращайтесь внимание на то, чтобы удар и постановка ног выполнялись одновременно. Шаг должен быть большим, похожим на прыжок. Предплечье расслаблено, локоть смотрит вниз. Вы должны почувствовать энергетическую нить между кулаком, идущим вниз к пояснице, и кулаком, наносящим удар. Нить стягивается, сближая кулаки, а затем упруго натягивается во время удара.

4. Сделайте табу правой ногой, развернув стопу наружу и перенеся центр тяжести на правую ногу (рис. 143). Затем выполните хобу вперед, перейдя в левостороннюю стойку. Правый кулак идет по дуге к центру живота, обращаясь центром вниз. Одновременно левый кулак проходит перед грудью, обращаясь центром вверх, и наносит цзуньцюань (рис. 144).

Таким же образом продолжайте передвижения дальше. После нанесения левого цзуаньцюань выполните разворот.

5. Используя левую ногу в качестве центра вращения, развернитесь через правое плечо, используя промежуточную стойку коубу (рис. 145), сделав подшаг правой ногой вперед, перенесите на нее центр тяжести и выполните буравящий блок правым предплечьем (рис. 146). Сделав хобу вперед и приняв левостороннюю саньтиши, нанесите левый цзуаньцюань. Продолжайте движение вперед.

6. Заключительная позиция: после нанесения левого цзуаньцюань, оба кулака разжимаются, ладони ложатся на бедра, а левая нога приставляется к правой.

Юнфа

Боевое применение цзуаньцюань весьма обширно. Описанный выше способ удара является лишь принципиальной схемой. В зависимости от конкретной ситуации его можно варьировать. Например, делая упор на движение кулака вперед, можно наносить удар его фронтальной частью, а на движение кулака вперед-вниз - его тыльной частью.

1. Противник наносит прямой бэнцюань. Вы немного отходите назад-вправо, левой рукой блокируете удар, отводя его влево-вниз. Обратите внимание на то, что тыльная часть вашего левого кулака давит на предплечье противника непосредственно рядом с его запястьем. При резком движении это не только надежно блокирует удар, но и вызывает резкое болевое ощущение у противника (рис. 147).левой стопой подцепите ногу соперника, не позволяя ему сделать шаг назад. Это движение должно быть быстрым и незаметным (рис. 148). Натягивая руку соперника на себя, сделайте шаг вперед и нанесите ему цзуаньцюань в левую боковую поверхность шеи или под ухом фронтальной частью кулака, немного вращая его наружу для усиления эффекта. Такой же удар можно нанести и боковой поверхностью кулака со стороны большого пальца под ухом (рис. 149). Это - "верхний цзуаньцюань", наносимый в глаза, уши, виски, нос, горло.

2. "Средний цзуаньцюань" наносится в область сердца, живота, а из положения полуприседа - в пах и колено. Точка приложения силы - вся фронтальная поверхность кулака (рис.

150). Натягивать соперника на себя надо очень резко, немного сдергивая его вниз на удар.

3. Так как цзуаньцюань сочетает два вектора силы - в бок и вперед - его можно применять и в другой комбинации. Когда соперник наносит прямой удар в лицо, вы блокируете его левым цзуаньцюань, отбрасывая руку нападающего в сторону. Тут же, продолжая движение руки, нанесите цзуаньцюань навесным движением в нос или шею, используя принцип экономии движений в синьциуань (рис. 151).

4. "Нижний цзуаньцюань" используется для контратаки от удара ногой. Противник наносит круговой удар ногой цэдяньтуй в голову. Сделайте цуньбу вперед и заблокируйте его удар левым предплечьем в средней части голени. Одновременно вращайте левое предплечье, "снимая" с него удар (рис. 152). Нанесите правый цзуаньцюань снизу-вверх в пах соперника либо во внутреннюю часть бедра (рис. 153). Можно также эффективно использовать подцепляющее движение стопой, когда вы выполняете табу. Подцепив ногу противника, резко согните свою левую ногу, надавливая голенью на его икроножную мышцу, что вызывает сильный болевой эффект (рис. 154). Нанесите сопернику добивающий удар в шею или цзуаньцюань в пах (рис. 155).

Теперь немного об энергетических основах цзуаньцюань. Они связаны с водой, которая может просачиться в любую щель, обойти любое препятствие, то есть защиту противника. Символ "молния" говорит о скорости и взрывной силе цзуаньцюань. Во время тренировки представляйте этот образ.

Почки - парный орган человеческого тела. Они, по китайским понятиям, соответствуют пояснице, а точнее - тому принципу, что всякое усилие ушу исходит от поясницы. Вращение в пояснице приводит к тому, что одна почка наполняется ян, а другая - инь, затем они меняют свою полярность. Например, при левом цзуаньцюань левая почка будет считаться наполненной ян, а правая - инь. По концепции китайской медицины укрепление почек приводит к улучшению слуха.

Выполнение цзуаньцюань связано с так называемым "движением на почки". В позиции саньтиши, когда ци концентрируется в нижнем даньтянь, а ягоды немного поджаты, считается, что почки немного сжимаются. Это позволяет чистому ци из почек подниматься вверх, а ци из сердца - опускаться вниз. Так как почки соответствуют воде, а сердце - огню, то это сочетание называется "совокупление огня и воды". Когда эти две стихии находятся в равновесии, то человек чувствует себя хорошо. В противном случае огонь иссушает воду или вода гасит огонь, то есть угнетаются функции сердца или почек. Поэтому в

тренировке выполнение цзуаньцюань сочетается с паоцюань, соответствующим огню.

Для обозначения характера сил усилия в цзуаньцюань используются понятия "резкость", "быстрота" и даже "свирепость". Ци поднимается от центральной точки стопы "юнцюань" заднестоящей ноги, проходит через почки, а затем резко идет в руку. Перемена рук местами во время удара и соответствует "давлению на почки". Обратите внимание и на то, что ударный кулак развернут центром вверх, а другой кулак - центром вниз. Это представляет собой постоянный взаимопереход инь-ян.

Цзуаньцюань отрабатывается с различными типами передвижений. Мы описали цзуаньцюань в его наиболее распространенной форме с последовательными шагами, когда при ударе правой рукой впереди стоит правая нога. Этот тип удара называется "шунь" - "последовательный". Другой тип удара "ао" - "изломанный", когда при ударе правой рукой впереди стоит левая нога. В бою часто применяется удар не с хобу, а с цуньбу - резким подскоком вперед.

Паоцюань

(Взрывающийся кулак)

Название этого четвертого канонического приема синьциюань связано с китайской хлопушкой, используемой на традиционных праздниках, характеризующейся резким взрывом. Удар должен наноситься с такой же "взрывной силой". По этой причине ему соответствует первоэлемент - огонь, внутренний орган - сердце и его внешний "представитель" - язык, триграмма - "ли", сторона света - Юг. Паоцюань - это удар одной рукой с одновременным блоком другой. Все передвижения производятся по дугообразной траектории, чтобы подойти сбоку от противника.

1. Примите позицию саньтиши (рис. 156).

2. Сделайте левой ногой полшага вперед. Одновременно левая ладонь поворачивается наружу, центр ладони направлен диагонально вправо-вверх. Правая ладонь смотрит влево (рис. 157). Вслед за подшагом левой ногой сделайте резкий шаг вперед и поставьте его перед левой. Левая нога тут же подшагивает на один уровень с правой. Левая нога едва касается земли и как бы висит в воздухе. Обе руки сжимаются в кулаки и резко подходят к центру живота, обращаясь центрами вверх. Взгляд направлен вперед, колени немного согнуты (рис. 158). Левая нога делает шаг влево-вперед, правая нога приставляется к ней, центр тяжести находится на правой ноге. Одновременно левый кулак, вращаясь наружу, проходит перед грудью, перед лицом, обращаясь центром наружу, и останавливается у левого виска на расстоянии

около 10 см от него. Одновременно с блоком левым предплечьем нанесите прямой удар правым кулаком на уровне рта. Взгляд направлен на правый кулак. Такой одновременный блок с ударом и называется паоцюань (рис. 159).

Важнейшие требования: удар правым кулаком и постановка левой не должны выполняться одновременно. Во время удара корпус поворачивается немного влево. Во время блока левой рукой, левый кулак сначала прямо поднимается до уровня носа, вкручивая вверх, а затем идет влево, как бы отодвигая руку противника. Оба кулака располагаются на центральной линии тела.

3. Левая нога делает полшага вперед, правая нога делает подшаг к левой и зависает в воздухе, не опираясь на землю. Одновременно оба кулака подходят к пояснице, обращаясь центрами вверх (рис. 160). Правая нога делает шаг вперед-вправо, левая нога делает подшаг в том же направлении. Правый кулак идет вверх-вправо, делая блок, левая рука наносит удар вперед на уровне рта. Вы выполнили левый паоцюань (рис. 161).

4. Сделайте правой ногой полшага вперед, левая нога подходит к правой, зависая в воздухе. Оба кулака подходят к животу и обращаются центрами вверх. Сделав левой ногой шаг влево-вперед и подшаг правой, нанесите правый паоцюань, как это описано в "2".

Вы можете продолжать наносить паоцюань, двигаясь по зигзагообразной траектории. Нанеся левый чунцюань, развернитесь на 180 градусов. Разворот выполняется следующим образом: используя левую ногу в качестве центра разворота, повернитесь назад-влево. Вместе с разворотом правая нога разворачивается и ставится на один уровень с левой ногой, левая стопа поднимается, оба кулака подходят к животу, обращаясь центрами вверх (рис. 162). Задержавшись на секунду в предыдущей позиции, сделайте левой ногой шаг влево-вперед и подшаг правой ногой. Одновременно нанесите правый паоцюань (рис. 163-165).

5. Когда вы закончили выполнение паоцюань, выполните заключительное движение. Нанеся левый паоцюань развернитесь на 180 градусов, как это описано выше, и нанесите правый паоцюань. Ненадолго задержитесь в этой позиции. Затем оба кулака опускаются вдоль тела и разжимаются в ладони. Одновременно приставьте левую ногу к правой.

Теперь расскажем об энергетических особенностях паоцюань. В теле сердцу, с которым связан паоцюань, соответствует центральный даньтянь, располагающийся в центре груди. Именно на этом уровне происходит выброс силы при паоцюань. В системе энергетических меридианов паоцюань соответствует меридиан

сердца и меридиан толстого кишечника. Памятуя о связи паоцюань с огнем, следует наносить удары подобно взрыву, при этом "сердце возгорается огнем", а язык - "представитель" сердца - упирается в зубы. Энергетически паоцюань связан с акупунктурной точкой шэньчун, расположенной в центре линии, соединяющей соски. Это место сосредоточения ци в центральном даньтянь, и раскрытие одного из "трех сердец" - груди - соответствует выбросу ци из этой точки.

Паоцюань основан на принципе открытия (кай) и соединения или закрытия (хэ) или взаимоперехода инь и ян. Закрытием и раскрытием здесь мы называем сосредоточение и выброс воли, ци, физической силы - ли, производимых одновременно и дополняющих друг друга. Например, при закрытии необходимо сосредоточить свою мысль в нижнем и среднем даньтянь, почувствовать циркуляцию ци по меридиану сердца и толстого кишечника. Во внешней форме это будет соответствовать немного согнутой спине ("медвежья спина"), полной подобранности всех частей тела к даньтянь. Во время открытия необходимо сделать резкий выдох, раскрыть "три сердца", сделать быстрое и мощное движение в направлении атаки. Позиция саньтиши соответствует здесь закрытию. Энергетически это соответствует соединению ци из сердца и почек или в соответствии с древними даосскими представлениями огня и воды. Огонь и вода - две важнейшие противоположные стихии, порождающие жизнь лишь в том случае, если находятся в равновесии. Если же равновесие нарушается, то вода гасит огонь либо огонь иссушает воду. Поэтому удар паоцюань должен соответствовать ровному ритму сердца. Вглядитесь в него внимательнее и вы поймете, что все движения паоцюань напоминают биение сердца, сокращение и расширение. Считается, что правильные упражнения в паоцюань могут способствовать налаживанию сердечного ритма.

Какие же виды усилия используются в паоцюань? Прежде всего "концентрирующее усилие", соответствующее начальной фазе паоцюань, "закрытой" фазе удара. Затем - "натягивающее усилие", направленное назад-вниз во время поднесения кулака к пояснице. Оно используется во время захвата или давящего блока от удара противника в живот. "Накатывающее усилие" применяется во время "открытой" фазы и блока верхней рукой. Блокирующая рука должна накатывать на удар соперника, как мощная волна накатывает на берег, и сносить его в сторону. Одновременно и корпус должен делать такое же мощное "накатывающее" движение вперед-вбок. "Усилие следования" говорит о способе применения паоцюань. Важно уловить движение противника, подойти к нему сбоку, заблокировать удар и

одновременно провести контратаку. Обычно при паоцюань используется "гуаньцюань" - "пронзающий кулак" либо "кулак финиковой косточки". "Взрывающее у силе" напоминает нам о резкости удара. Описание этих усилий должно стать для вас опорными точками, о которых вы должны помнить во время отработки паоцюань.

Есть несколько способов применения паоцюань в бок. Ударная рука наносит удары в болевые точки - в переносицу, под нос, в подбородок, под ухо, в шею, центральную точку груди, под соски, а при атаке сбоку - в висок, под ухо, боковую поверхность шеи, в центральную точку плеча, для парализации руки, в подмышку и т.д. Для всех этих ударов используется "пронзающий кулак". При "естественном кулаке" удар наносится в лицо, подбородок, челюсть, под сердце, в живот.

Когда противник наносит вам прямой удар в голову или корпус правым кулаком, сделайте подшаг сбоку от него, заблокируйте его удар правым предплечьем и нанесите удар в лицо или подмышку (рис. 166). Во время атаки можно использовать и блокирующую руку. Тем же движением, которым выполняется блок, вы можете нанести режущий удар кулаком, ребром кулака в нос, под ухо и в шею нападающему. Это отвлечет противника от вашего основного прямого удара в корпус (рис. 167).

В бою можно использовать и "натягивающее усилие", захватив противника за руки или за одежду, а затем, нанеся ему удар (рис. 168). Есть еще одно очень интересное применение паоцюань - удар локтем верхней руки, если противник пытается уйти от вашего удара в сторону. Такой удар наносится под ухо или в челюсть (рис. 169).

Паоцюань - один из самых мощных или комплексных, по своему применению, ударов в синьциюань. Поэтому его надо отрабатывать пофазно и быть крайне внимательным во время отработки с партнером. Сначала тренируйте движения руками на месте, поочередно нанося левый и правый паоцюань, немного разворачивая корпус влево и вправо. Затем отдельно отработайте передвижения в позиции саньтиши. После этого скоординируйте движения руками и ногами.

Хнцюань - отводящий удар

Хэнцюань - "отводящий" или "диагональный" удар является одним из основных блокирующих действий в синьциюань, которое одновременно может также использоваться как неожиданная атака. Хэнцюань соответствует элементу земля, внутреннему органу - селезенке, месторасположение - центр. Если рассматривать все эти взаимосоответствия с точки зрения традиционной меридианальной системы, то имеется ввиду не

столько сама селезенка как физиологический орган, сколько ее функция (по китайским представлениям, селезенка находится в центре организма). Такому центральному положению соответствует и акупунктурная точка "цихай" - "море ци", расположенная в нижнем даньтянь на 3-3,5 см ниже пупка. Таким образом, хэнцюань во всех понятиях связан с центром и даже наносится от живота.

При нанесении хэнцюань используется несколько типов передвижений в зависимости от конкретной ситуации, однако, в тренировочной форме наиболее распространенным считается диагональный хобу, такой же, как и при выполнении паоцюань. Обратите внимание на своеобразное положение кулака в хэнцюань - он немного отогнут вниз таким образом, что бы между тыльной стороной кулака и наружной поверхностью предплечья образовался угол в 45 градусов. Такой же угол образуется между боковой поверхностью кулака и боковой поверхностью предплечья.

Хэнцюань выполняется следующим образом:

1. Примите позицию саньтиши (рис. 170).

2. Сожмите кулаки.левой ногой сделайте табу вперед-влево, а правой подшагните, выполнив "трущий шаг". Вы должны выполнить шаг по диагонали, примерно под 45 градусов относительно вашей первоначальной позиции. Центр тяжести на левой ноге. Разверните корпус вправо и сделайте цуньбу вперед-вправо. Одновременно правый кулак, обращаясь центром вверх, идет сначала влево, затем делает диагональное отводящее движение слева-направо, проходя над левым предплечьем. Во время отводящего движения подайте правый кулак немного вперед. Таким образом, это движение можно рассматривать как одновременный удар и блок. Левый кулак обращается центром вниз и подходит к центру живота, что можно рассматривать как блок и захват (рис. 171).

Важнейшие требования: во время движения правой рукой правый кулак должен идти немного вверх, вращаясь наружу и описывая контур тела. В конечной фазе движения правый кулак располагается на уровне рта или груди. Рука в локте немного согнута, кулак отогнут вниз, как это объяснялось ранее. Не отводите правое предплечье далеко от центральной линии. Движение должно быть не "сметающим", но отводящим в сторону и немного давящим вниз. Не наклоняйте голову, не выпрямляйте ноги в коленях, не поднимайте плеч и следите за равновесием.

3. Любой ногой сделайте полшага вперед-влево (табу). Вслед за этим правая нога подходит к внутренней стороне левой

щиколотки, делая "трущий шаг" и задерживаясь на мгновение, но не опускаясь на пол. Затем разверните корпус вправо и сделайте правой ногой шаг вправо-вперед и подшагните к ней левой, выполнив гэнбу. Одновременно сделайте левый хэнцюань: левый кулак идет сначала вправо, затем выполняет отводящее движение справа-налево и немного вперед. Правый кулак обращается центром вниз и подходит к середине живота (рис. 172).

Важнейшие требования: диагональный хобу и хэнцюань выполняются в одно слитное движение, похожее на большой прыжок. Хотя и вы движетесь по диагональной (зигзагообразной) траектории, помните, что вы защищаетесь от одного нападающего, подходя к нему с разных сторон. Поэтому не следует прыгать из сторону в сторону слишком широко. Пытайтесь достичь стремительности и плавности.

4. Правая нога делает полшага вперед-вправо (табу). Левая стопа проходит "трущим шагом" мимо правой и ставится перед ней, правая делает гэнбу к правой. Корпус разворачивается вправо (это передвижение аналогично предыдущим). Выполните правый хэнцюань (рис. 171). Упражнение можно продолжать нечетное количество раз. После этого, находясь в правосторонней стойке и нанеся хэнцюань левой рукой, выполните разворот.

5. Развернитесь влево-назад через стойку коубу (рис. 173). Левая стопа немного приподнимается и проходит у правой щиколотки, а затем делает большой шаг вперед. Правая нога выполняет гэнбу к левой. Вы находитесь в левосторонней стойке. Одновременно с разворотом выполните хэнцюань правой рукой. Взгляд направлен на правый кулак (рис. 174).

Важнейшие требования: разворот должен быть собранным и резким. Он означает разворот с одновременным блоком от удара соперника, нападающего сзади.

6. Развернувшись, продолжите передвижения в другую сторону.

7. Придя в исходную стойку, вы должны находиться в правосторонней позиции. Нанесите левый хэнцюань. Развернитесь на 180 градусов, как это описано выше, и нанесите правый хэнцюань. Задержитесь в этой позиции на секунду, успокойте дыхание. Затем разожмите кулаки, опустите ладони вдоль бедер. Одновременно подведите левую ногу к правой.

Разберем подробнее внутренний смысл хэнцюань. Прежде всего обратите внимание на перемену позиции рук - между ними как бы натянута энергетическая нить, клубок которой находится в нижнем даньтянь. При ударе вы растягиваете нить, в промежуточной позиции, когда кулаки подходят друг к другу, нить стягивается. Ощущение растягивания нити обеспечит вам энергетическую наполненность хэнцюань.

Селезенка, с которой связан хэнцюань, в традиционной медицине считается центром человеческого тела, так же, как и земля - главенствующим, центральным из пяти первоэлементов. Такое качество, как мужество, связывается с тем, что селезенка наполнена ци. Этот орган сосредотачивает ци, идущее из нижней полости живота и из верхней - грудной клетки, а затем распределяет ци и семя-цзин по всему телу. Недаром говорят, что хэнцюань "собирает и рассеивает ци". Во время выполнения хэнцюань необходимо сосредоточить внимание на селезенке, учитывая, что по китайским понятиям она располагается не слева в подреберье, а ближе к центру. Селезенка - кровотворный орган, а также центральный орган из пяти полных органов человеческого тела. Это точка пересечения переднесрединного меридиана, меридиана ян руки и канала ян ноги. По древним представлениям, ци селезенки принадлежит к Посленебесному началу, то есть миру форм. По этой концепции Посленебесное начало селезенки дает ей детородную функцию. Хэнцюань воспроизводит ритмичное сокращение селезенки, считающиеся фазами "открытия" и "закрытия".

Существует несколько требований к эмоционально-психическому состоянию бойца во время выполнения хэнцюань. Первое требование выражается понятием "решимость". Шаги должны быть легкими, "кошачьими". Передвижение скупое, сжатое, сила как бы собирается воедино и идет в кулак отводяще-колющим импульсом.

При хэнцюань применяется несколько характерных видов усилия. "Накатывающе-вращающее усилие" символизирует переход инь-ян по округлой дуге, по которой движется боец в время хэнцюань. Другой тип усилия - "отбрасывающе-раздвигающее" - связывается с двумя традиционными образами. карп резко бьет хвостом по воде, змея раздвигает траву. Таковы должны быть резкость и стремительность хэнцюань.

Юнфа

Основа практического применения хэнцюань заключается в отведении руки соперника в сторону-вниз с последующей атакой кулаком в лицо или шею той же рукой. Этот принцип экономии движений характерен для синьцюань и широко используется в поединках. Рука, как змея, "проползает" вдоль конечности соперника, отводит ее в сторону, а затем наносит удар в горло, нос, под ухо (рис. 175-176).

Разберем несколько вариантов применения хэнцюань.

I. Хэнцюань в качестве блока.

1. Противник наносит правый бэнцюань в живот или пах. Вы делаете цуньбу или хобу влево-вперед и отводите своим правым хэнцюань его руку вправо-вниз (рис. 177). Обратите внимание на то, чтобы ваша рука накрыла руку противника сверху.

2. Противник захватил вас левой рукой за правый рукав или одежду с правой стороны. Резко развентите корпус вправо и сделайте правый хэнцюань вправо и немного давя вниз, в результате чего вы срываете захват соперника. Одновременно можете нанести бэнцюань левой рукой в голову (рис. 178).

3. Противник наносит левый чуайтуй (прямой удар ногой в бок) в живот. Из левосторонней саньтиши вы делаете цуньбу или хобу назад-вправо и одновременно отводите ногу соперника посредством хэнцюань влево. Одновременно наложите правую руку на ногу соперника, усиливая защиту (рис. 179). Обратите внимание, что уход от удара выполняется всем корпусом, рука лишь подстраховывает защиту. Спина и левый бок противника открыты для вашей контратаки.

II. Хэнцюань в качестве атаки.

1. Хэнцюань наносится диагональным движением вторым суставом большого пальца под ухо с резким подскоком (рис.180).

2. При входе в ближний бой - хэнцюань в ребра противника (рис. 181).



Рис.100



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105



Рис.106



Рис.107



Рис.108



Рис.109



Рис.110



Рис.111



Рис.112



Рис.113



Рис.114



Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119



Рис.120



Рис.121



Рис.122



Рис.123



Рис.124



Рис.125



Рис.126



Рис.127



Рис.128



Рис.129



Рис.130



Рис.131



Рис.132



Рис.133



Рис.134



Рис.135



Рис.136



Рис.137



Рис.138

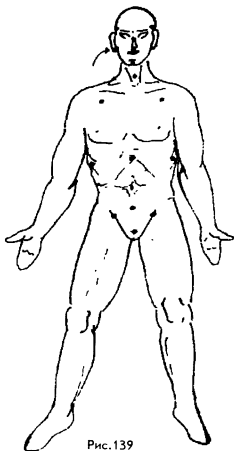


Рис.139



Рис.140



Рис.141



Рис.142



Рис.143



Рис.144



Рис.145



Рис.146



Рис.147



Рис.148



Рис.149а



Рис.149б



Рис.150



Рис.151

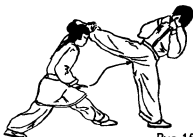


Рис.152



Рис.153



Рис.154



Рис.155



Рис.156



Рис.157



Рис.158



Рис.159



Рис.160



Рис.161



Рис.162



Рис.163



Рис.164



Рис.165



Рис.166



Рис.167



Рис.168



Рис.169



Рис.170



Рис.171



Рис.172



Рис.173



Рис.174



Рис.175



Рис.176



Рис.177



Рис.178



Рис.179



Рис.180



Рис.181

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИНЬИЦЮАНЬ

"Сложные дела в мире должны начинаться с простого.
Великие дела в мире должны начинаться с малого.
Поэтому мудрецы, не начиная дел с великого,
Могли свершить великое".
"Дао дэ цзин", параграф 63

Долгое время теория синьицюань оставалась тайной за семью печатями. Если счастливым и удавалось наблюдать за тренировками, то к теоретическим основам стиля допускались немногие. Впервые многие принципы описал Ли Лонэн - Го Юньшэнь в известном трактате "Теория синьицюань" и, наконец, Сунь Лутан в книге "Истинное описание кулачного искусства". Однако и в этих трудах было немало "темных" мест, понятным лишь знатокам.

Принципы стиля - это его важнейшая составная часть, некий костяк, вокруг которого и наращивается "плоть" синьицюань. Именно это позволяет следовать от простейших приемов, к сложной "внутренней работе" и способам ведения поединков. Теория синьицюань не отделена от практики, хотя и выражается в туманных философских терминах, например, "четыре образа", "пять первоэлементов". Это - особый для Китая вид миропонимания, затронувший и теорию ушу. В названиях принципов синьицюань встречается много чисел. Это - специфическая "магия цифр", особый род нумерологического мышления, помогающий запоминать многие базовые требования в ушу.

Шесть взаимосоответствий

"Шесть взаимосоответствий" (люхэ) - древнейший принцип, встречающийся во многих стилях ушу, позволяющий сочетать внутренние и внешние аспекты. Для синьицюань он столь важен, что в древности стиль так и назывался - "кулак шести взаимосоответствий".

Из шести взаимосоответствий три относят к внешним, а три - к внутренним. Внешние соответствия - это взаимосоординация движений ступней и бедер кистей, локтей и колен, плеч и ягодиц (бедер). Внутренние соответствия заключаются во взаимозависимости сердца (духовного импульса) и воли, воли и ци, ци и физической силы-ли. Внутренние и внешние соответствия объединяются через понятие физической силы. Хотя она и причисляется к внутренним соответствиям, но лишь благодаря ей

приходит в движение тело. Когда все элементы "люхэ" сливаются воедино, тогда внешнее движение становится выражением внутреннего импульса, а сознание человека соединяется с его действиями. Начинающие стараются лишь точно скопировать движения, не чувствуя их внутренней подоплеку. Поэтому человек, как духовно целостное существо, еще не проявил себя, существует лишь механическая игрушка, бездумно выполняющая заданную ей схему.

Для того, чтобы понять принцип "люхэ", надо задуматься над тем, что заставляет человека приходить в движение, откуда исходит импульс к удару, выбросу силы, вообще ко всякому действию? Что позволяет мастеру незаметным для глаза движением выбрасывать в удар фантастический импульс, в то время, как новичок, будь он даже физически силен, не способен и на малую долю этой энергии?

Первоначально может показаться, что все заключено в рациональном включении всех групп мышц и сложении векторов силы. Это, безусловно, правильно. Однако через несколько занятий приходит понимание, что существует и некий внутренний посыл к движению, реально присутствующий не только в ушу, но и во всех поступках человека. Поэтому, глядя как человек выполняет таолу, можно судить о его характере и чистоте помыслов.

Известное китайское изречение гласит: "Вы должны двигаться лишь тогда, когда не можете не двигаться". В этой фразе - суть "истинного движения". Когда человек устраняет все отвлекающие мысли, наполняется ци Неба и Земли, то движение приходит само собой. Здесь не требуется какой-то волевой приказ, все приходит абсолютно естественно.

Три внешних взаимосоответствия

Сосредоточением всей психической деятельности человека, по древне китайским понятиям, является сердце (синь), которое противопоставляется физическому началу - телу "шэнь". "Исток движения заключен в сердце", - говорят учителя внутренних стилей. Сердце в данном случае - не конкретный орган и не физиологическая функция, но именно состояние сознания и души человека.

Сердце надо успокоить, очистить сознание, сделать его пустотным. Как учил Го Юньшэнь: "В сердце абсолютно пусто, нет наличия, но нет и отсутствия, нет бытия, но нет и небытия. Это и есть путь возвращения к пустоте того, что не имеет ни звука, ни запаха". Таким образом, "опустошение" сердца есть способ овладения Беспредельным. Боец не должен быть подвластен ярости или злости - существует лишь предельная чистота и

ясность сознания. Тогда ваш разум становится ясным зеркалом, реально отражающим все явления, но которое само при этом не меняется. Итак, первый шаг к постижению трех внутренних взаимосоответствий - очищение и успокоение сознания. Здесь начинается первое соответствие "сердце-воля". Когда сознание успокоено, то зарождается волевой импульс, стимулирующий ток ци.

О какой воле идет речь? Прежде всего - это ясное желание выполнить прием, полное присутствие сознания в своем действии. Многие люди, долгими годами занимаясь ушу, так и не научились присутствовать своей волей в действиях.

Воля и сознание ни на миг не "отпускают" ни одно движение. Боец живет внутри форм, наполняя их. Воля - это понимание того, что делается. В синъицюань нет ни одного нефункционального или лишнего движения, каждая мельчайшая фаза имеет прикладное значение. Так создается гармония стиля, поэтому надо ясно представлять, зачем нужно то или иное движение.

Для того, чтобы наполнить движение волей, следует точно представлять точку выброса силы, а также (и это, пожалуй, главное) внутреннее соответствие. Например, выполняя "рубящее" движение ладонью пичжан, надо не только сосредоточить свое внимание на ребре ладони, но и почувствовать внутренний импульс, идущий от ноги, стоящей сзади, в ударную поверхность. Затем надо представить образ топора, острое лезвие которого наносит короткий тяжелый удар. После этого прорабатывается и ток ци по меридианам. Естественно, что все это делается не пофазно, но единым "взором". В пространстве как бы рисуется образ движения, а затем боец "входит" в этот образ.

Воля играет также роль "внутреннего ока", которым боец осматривает себя, концентрируя внимание на той или иной точке или энергетическом центре. Это является второй внутренней координацией "воля-ци".

Ци стимулирует сокращение мышц и реализуется третья внутренняя координация "ци - физическая сила". Физическая сила накладывается на циркуляцию ци и образуется так называемое "внутреннее усилие" - цзинь, характеризующее все внутренние стили. Обычные же люди применяют лишь силу мышц и усилие-цзинь у них отсутствует.

Три внешних взаимосоответствия

Три внешних взаимосоответствия - это координация между собой движений ступней и кистей, локтей и коленей, плеч и поясницы. Это соответствует принципу "трех сочленений", по

которому плечи и поясница являются "корнем" удара, локти и колени - "серединой", а кисти и ступни - "верхушкой". Внешние соответствия позволяют передать мощный импульс через все три сочленения в любой удар и произвести выброс силы в любой точке тела, даже через плечо или живот. Синъицюань включает множество движений, которые трудно запомнить по отдельности, но поняв принцип трех внешних соответствий, можно без труда самому овладеть любым из них.

Первое соответствие - кисти координируются со ступнями. Обычно траектория движения кисти соответствует траектории движения ступни. Известное правило гласит: "руки и ноги достигают цели одновременно", то есть их движение оканчивается синхронно. Под первым внешним соответствием подразумевается сочетание между собой стоек и работы руками или "верха и низа". Как говорится: "Если верх пришел в движение, то начал двигаться и низ. Если двигается низ, то и верх не стоит на месте". Руки и ноги как бы усиливают друг друга. Например, при прямом ударе бэнцюань левой рукой импульс идет из правой ноги, а при правом бэнцюань - из левой ноги. Таким образом, в соответствии с внутренними энергетическими нитями руки и ноги координируются крест накрест. Это значит, что взаимокоординация - не просто процесс сложения векторов силы, но и включение внутреннего энергетического импульса. Не случайно мастера говорили: "Если внешнее не следует друг другу, то и внутреннее не приходит в гармонию", "Коль перемещения хаотичны, то и удары кулаками медленны". Задумайтесь над этой сентенцией!

Первое взаимосоответствие гласит, что руки и ноги взаимодействуют между собой неким "трущим" усилием". Что это за усилие? Фактически, мы уже упомянули о нем, говоря, что все члены тела тяготеют к энергетическому центру организма - дантянь. Ступни, проходя мимо друг друга во время передвижений, "трутся", руки никогда не расходятся широко в стороны. Все это усиливает внутреннее напряжение и энергетизацию организма, накапливая ци для мощного выброса.

Второе взаимосоответствие - локти координируются с коленями. Здесь координация может быть как прямой - левый локоть с левым коленом, так и скрестным - левый локоть с правым коленом и наоборот. Между локтями и коленями также возникает "трущее" усилие. Локти и колени, являясь срединными сочленениями, задают направление движения конечностей и направляют выброс усилия, поэтому они должны точно быть ориентированы на точку удара. Например, при ударе бэнцюань локоть левой руки и колено левой ноги должны быть направлены непосредственно вперед, причем импульсы от колена и локтя должны складываться. В синъицюань часто встречается движение

"панда лезет на дерево" - сгиб переднестоящей ноги в колене и одноименной руки в локте. Это движение обеспечивает безопасный разворот, так как защищает пах и корпус и позволяет сразу же перейти в нападение ударом пичжан. Мощь этого движения обеспечивается именно тем, что нога в колене и рука в локте сгибаются одновременно, причем на один и тот же угол, а затем движутся по одной и той же траектории.

Общее правило гласит: скрестная координация колен и локтей обеспечивает мощный выброс силы, а прямая координация обеспечивает подвижность тела и резкость движений. Особенно важна эта координация при ударе короткими рычагами, то есть локтями и коленями в ближнем бою. Это считается неканоническим типом ударов, однако, в поединках бойцы синъицюань довольно часто употребляют их.

Третье внешнее соответствие - координация движений плеч и поясницы или, как говорят в теории синъицюань, плеч и ягодиц. Поясница является средним сочленением всего тела. Это своеобразный руль, которым направляется импульс силы, зарождающийся в стопах - "корне". Стоит ошибиться в выборе угла вращения поясницей, и сила рассеивается или идет не в ту точку. При этом поясница и плечи вращаются в одну сторону и поворачиваются на одинаковый угол. Это правило важно не только для ударов, но и для разворотов тела. Плечи и поясница вращаются в одну сторону и находятся на одном и том же уровне. Если в комплексе "пяти первоэлементов" уровень этих "рулей силы" неизменен, то при выполнении форм животных он может меняться в соответствии с определенными правилами. Например, если в форме змеи левое плечо идет вниз, то опускается и левое бедро - кажется, боец извивается как рептилия.

Три этапа тренировок и три вида усилия в синъицюань

Основой основ синъицюань являются три типа упражнений (саньчжун лянсьи). Речь идет об отработке трех видов внутреннего усилия - светлого, темного и изменчивого. А по существу, это - три этапа овладения каждым приемом и всей системой синъицюань. Сущность трех усилий постигается исключительно в процессе тренировок, считается, что если на овладение светлым усилием затрачивается год, темным - пять лет, изменчивым - десять лет.

Когда новичок приступает к занятиям синъицюань, он обычно не понимает внутренних основ движения и использует физическую силу. Это и есть светлое усилие (минцзинь). Оно используется в основном для резкой атаки прямым ударом, поэтому выброс светлого усилия сравнивают с резким ударом молнии - "сначала

молния поджигает дерево, а лишь затем слышен раскат грома". Эта аллегория говорит о принципе жесткого светлого усилия в синъицюань: атака должна быть настолько быстрой, что противник сначала получает удар и лишь затем понимает, что произошло.

Не путайте светлое усилие с простым напряжением мышц. Излишнее напряжение мышц называется "грубой силой" (чжоли) и считается одной из грубейших ошибок в синъицюань. Светлое усилие используется в таких приемах, как прямой удар кулаком бэнцуюань, отводящий блок хэнцуюань, и чаще всего встречается в базовом разделе синъицюань "кулак пяти первоэлементов". Светлое усилие "не скрывает" себя - оно надеется на свою быстроту и точность удара, в отличие от темного усилия, где атака "спрятана".

Чтобы реализовать светлое усилие, надо придерживаться определенных правил: опустить плечи, следить за тем, чтобы локти всегда смотрели вниз. Светлое усилие проявляется в кистях рук, поэтому следите за положением ладони и кулака. Во время удара сила сосредотачивается в точке "шэньмэнь" на внутренней стороне запястья (рис. 90). При ударах ладонью центр ладони втянут, большой палец отставленный в сторону, не должен быть напряжен. Светлое усилие соответствует первому этапу занятий нэйгун - "упражня семя, изменяем ци" и первому шагу мастерства - "изменение в костях". Вместе они и составляют первый этап тренировок в синъицюань. Он предусматривает овладение базовой техникой, принципами координации различных частей тела, разучивание важнейших передвижений, развитие основных групп мышц и связок.

Темное усилие (аньцзинь) рождается из недр светлого. Оно основывается на сочетании физической силы и ци. Для этого надо прочувствовать тело как абсолютное целое, подчиненное единой энергетической нити. Если светлое усилие требует предельно жесткости, как внутри, так и снаружи, то про темное усилие говорят: "снаружи мягкое, но внутри твердое". Удары, наносимые с использованием этого типа усилия, требуют внешнего расслабления. Например, рубящий удар пичжан будет эффективен лишь в том случае, если ладонь не находится в предельном напряжении, но бьет тяжело и хлестко, словно пощечина. Именно через мягкость и реализуется жесткость. Этот принцип можно встретить и в тайцзицюань. Темное усилие подразумевает не прямую атаку, как этого требует светлое усилие, но сочетание прямого и кругового движения. Это легко проследить на примере "буравящего удара" цзуаньцюань. Кулак движется по дуге, "ввинчиваясь" вперед и обходя руку соперника. На темном усилии построено много блоков в синъицюань: рука

никогда не встречает ударную поверхность соперника жестко под прямым углом, но мягко отводит ее в сторону по дуге, как бы снимая с нее импульс силы. "Взрывающийся удар" паоцюань сочетает в себе сразу оба усилия - в верхнем блоке присутствует темное усилие, а в прямом ударе - светлое. Поэтому темное и светлое не отрицают друг друга, но обычно сочетаются.

Темное усилие базируется на умении правильно расслабиться, оно зарождается из круговой траектории движения как конечности, так и всего корпуса, непрерывности движения и отсутствия остановок и рывков. Темное усилие проявляется при "топчущих" передвижениях в синьциюань. Центр сосредоточения темной силы - средние сочленения, то есть локти, колени, поясница. Эта сила не видна для противника, поэтому и внезапна. Сунь Лутан объяснял: "Когда человек достигает использования темного усилия, то применение приемов становится более искусным. Он поднимается, как грозный дракон, а опускается, как удар грома. Поднимаясь, он не отбрасывает тени, по своему духу похож на ветер, поднимающийся с земли. Он бьет, поднимаясь, и бьет опускаясь, будто накатывающая волна".

Использование темного усилия означает второй этап синьциюань. Ему соответствует второй этап во "внутреннем искусстве" - "упражняй ци, изменяя дух" и второй шаг мастерства - "изменение в мышцах". На втором этапе отбатывается округлость, взаимосвязанность движений, мягкость и эластичность приемов. Одно движение вытекает из другого и уже несет в себе зародыш третьего. Изменчивое усилие (хуацзинь) - поистине искусство мастеров. Оно практически не требует применения физической силы, не зависит от возраста, мастера могли вести поединки и в 60-70 лет. Человек заимствует силу у своего противника и обращает ее против самого нападающего. Это как раз то, что Сунь Лутан называл "кулачным искусством вне кулачного искусства", а Го Юньшэнь - "не искусством силы, но мастерством духа". Изменчивое усилие - это умение воспринимать мир, не конфронтируя с ним, вечно ускользая от агрессии, мягко и незаметно отводя всякое зло. Сунь Лутан писал: "Можно использовать все - слово и молчание, прием и обычный жест, остановку и движение, лежащее положение и положение сидя и даже пищу... Лишь чувствуешь - и следуешь этому. Кажется это невозможным, но здесь нет ничего невозможного. Это и есть третий этап - изменчивое усилие, умелое использование трансформаций духа".

Это этап, когда большую роль играет интуиция, чувствование, нежели разум и физические усилия. Боец находится в полном единстве со Вселенной, трансформируется вместе с мировыми

изменениями, поэтому для него нет ничего невозможного. Сам же он не предпринимает никаких активных действий, поэтому и говорится, что обладая безграничными возможностями, он сам не способен ничего сделать. Он лишь следует Дао.

Существует ряд форм, которые помогут овладеть изменчивым усилием, например, формы змеи или аллигатора, базирующиеся на заимствовании силы противника. Это усилие зарождается в плечах, бедрах, ногах, то есть в "корне" всего тела и составляет основу для темного и светлого усилий. Оно абсолютно незаметно, так как слито с обычными движениями человека.

Этот высший этап в энергетическом плане соответствует "изменениям духа и возвращением к пустоте", а также "омовением костного мозга". Это предельное состояние человека, на котором заканчивается собственно обучение и начинается реализация пути синьциуань.

На этом этапе не встретишь ничего абсолютного или жесткого: прямая содержит в себе дугу, дуга - прямую. Шаг вперед - уход от удара, уход назад - атаку. Передвижения устойчивы, но боец подобен летящей пушинке. Понятие "формы" исчезает, форма исчерпывается и преодолевается, как необходимый, но уже отработанный этап. Остается лишь ее внутренний прообраз, который мы понимаем под "волей" (и) или "опустошенным и чистым сознанием". Таков путь синьциуань - от грубой светлой силы, прямых и жестких движений к мягким округлым движениям и темному усилию, а затем к "бою вне боя" - изменчивому усилию.

Три сочленения

Три сочленения (саньцзе) - важный принцип в синьциуань, который мы неоднократно упоминали. Три сочленения - это "верхушка", "середина" и "корень". Все тело может быть разбито на эти три части, уподобляясь большому дереву, через которое идут от земли живительные соки. Самые большие сочленения - это голова, корпус и руки (сердце) и ноги. В руке - это плечо - корень, локоть - середина, кисть - верхушка. В ноге - тазобедренный сустав - корень, коленный сустав - середина, голеностопный сустав - верхушка. В голове - это лоб, нос и подбородок. В корпусе - шея, грудь, живот(даньтянь). В ладони - пальцы, центр ладони, запястье. Этот перечень можно продолжить до бесконечности.

В момент выполнения приема все сочленения тела должны сливаться воедино, тогда усилие-цзинь будет стремительно передаваться в точку удара. На первый взгляд это может показаться несложным, однако, в традиционных школах проводили 5-6 лет, прежде чем полностью понимали принцип

использования трех сочленений. Три сочленения связаны и с тремя видами усилия - светлым, темным и изменчивым.

Корень - это средоточение изменчивой силы, середина - темной силы, верхушка - светлого усилия. Ключевое правило синъицюань гласит: "усилие исходит из корня, направляется в среднем сочленении и достигает конечной точки в верхушке". Это значит, что, например, при ударе плечо (корень) будет порождать усилие, оттуда и начнется импульс. Локоть направляет усилие, приподнимаясь или опускаясь, а "выбрасываться" импульс будет через кулак - "верхушку". Движения плеча незаметны, локоть не наносит удара, но лишь направляет его.

Синъицюань основан на сочетании мягкой и жесткой силы. Посмотрим, как этого можно достичь, базируясь на теории трех сочленений. Например, если при рубящем ударе пичжан сконцентрировать равномерно по всей поверхности ладони, удар получится жестким, а перехода инь и ян не происходит. Поэтому в ударах используется более хитрая техника. При ударе ладонью сила сначала концентрируется в "корне" - точке "шэньмэнь" на запястье. В момент удара благодаря небольшому вращению ладонью сила из центра ладони "перетекает" в ребро со стороны мизинца. Эта часть ладони - "верхушка" - считается наполненной ян и жесткой, а часть ладони со стороны большого пальца - наполненной инь и мягкой. Произошло, таким образом, разделение инь и ян благодаря соблюдению принципа "трех сочленений".

Три сердца

"Три сердца" (сань синь) - принцип, позволяющий делать резкий выброс усилия. "Сердце" по-китайски может обозначать как физический орган, так и вообще "центр" или "середину". В данном случае имеется ввиду второе значение. "Три сердца" - это центр стопы, центр ладони и центр груди (иногда - макушка). В тот момент, когда боец стоит на месте и готовится к нанесению удара, все "три сердца" должны быть втянуты или "закрыты" - "опустошены". Это напоминает закрытый цветок на расцвете. Грудь и центры ладоней втянуты немного внутрь, пальцы ног "захватывают" землю, а центр стопы подтягивается вверх. В этот момент круговорот ци замкнут внутри тела, ци не истекает на руку и не тратится.

В момент нанесения удара центр ладони подается чуть вперед, грудь немного распрямляется. Это должно напоминать неожиданный взрыв, когда осколки стремительно разлетаются от центра. Раскрытие производится мгновенно, затем "три сердца" опять закрываются, а тело вновь готово к продолжению атаки. Если вы научитесь "открывать" и "закрывать" три сердца, то

удары можно наносить с близкого расстояния, так как они не будут зависеть от размаха руки, но лишь от выброса внутренней энергии.

Чередую фазы открытия и закрытия "трех сердец", можно достичь ритмичных движений всего тела, которое будет напоминать одно большое бьющееся сердце.

Четыре образа

Мировая пружина Дао продолжает последовательно разворачиваться перед нами. Да и сами мы часть пружины... Два начала - инь и ян, разделяясь, порождают четыре образа или четыре проявления - "сы сян". Прежде всего "сы сян" это малое инь, большое инь, малое ян и большое ян, что символизирует стадии плавного взаимоперехода двух начала и постоянного присутствия одного в другом. Даже внутри себя инь и ян не статичны, но находятся в динамике. Например, в стадии перехода от малого инь к большому инь начало ян постепенно ослабевает. Это напоминает то, как тихо спускается ночь на землю, плавно сгущаются краски и меркнет свет дня. Таким образом, в мире нет практически никакого абсолютного начала. Также и в синьцзиуань каждый прием может трактоваться по-разному, как удар и как блок, как удар снизу и как прямой удар и т.д. Пища также подразделяется в соответствии с четырьмя образами и в зависимости от этого подбирается рациональное питание в ушу.

В теории синьцзиуань существует еще одна трактовка четырех образов, пришедшая из даосизма - красный феникс, божество сюаньу, темный дракон, белый тигр. Красному фениксу соответствуют созвездия южного сектора неба, образующие форму птицы, а также стихия: огонь, красный свет, сезон - лето. Божеству сюаньу, представляющемуся в форме черепахи и змеи, соответствуют семь созвездий северного сектора неба, образующие форму двух сплетающихся рогатых змей, стихия - вода, цвет - черный, сезон - зима. С темным драконом соотносятся семь созвездий восточного сектора неба, стихия - дерево, цвет - зеленый, сезон - весна. Белому тигру соответствует семь созвездий западной части неба, стихия - золото, цвет - белый, сезон - весна. Таким образом, в понятие четырех образов входят и священные животные, и сезоны, и первостихии.

Как боец может реализовать в себе четыре образа? Для этого необходимо следовать четырем базовым формам синьцзиуань, о которых так говорят древние трактаты: "иметь ноги курицы, тело дракона, руки медведя, наклонять голову как тигр". Фактически речь идет об определенных позициях тела, которые позволяют соотнести занимающегося с натурфилософскими "четырьмя

образами". И здесь, как обычно, за аллегорическими названиями кроются вполне действенные советы. Отрабатывайте "четыре образа" с самого начала занятий синъицюань, первоначально проверяя себя на саньтиши, а затем контролируя позицию во всех остальных приемах.

Ноги курицы

Принцип "ноги курицы" (цзиуэло) также называется "одиночной тяжестью" (даньчжун). В синъицюань в абсолютном большинстве случаев центр тяжести находится на одной ноге. Это похоже на то, как передвигается курица, поджав одну ногу. Данный принцип разносился для многих позиций - стойки саньтиши, стойки на одной ноге (дулибу), скресной стойки себу. Центр тяжести может переходить с одной ноги на другую (в основном, он находится на заднестоящей ноге, что безопаснее с боевой точки зрения, так как можно легко уклоняться от ударов и контролировать ногой), но он всегда будет располагаться на 60-70% на одной ноге.

Принцип "двойной тяжести" (шуанчжун), когда все практически равномерно распределено между ногами, довольно ущербен. Такая позиция не позволяет быстро атаковать и уходить от ударов, выполнять прыжки, удары ногой, повороты телом, резко уменьшает подвижность бойца. Практически лишь в одном случае стойка лабу, где вес распределяется равномерно на обе ноги, используется в синъицюань - в приеме "Три уровня опускаются на землю" - удар ладонями в стороны сверху-вниз из стойки мабу. Но и даже при мабу в синъицюань тяжесть немного превалирует на заднестоящей ноге.

Тело дракона

Дракон - одно из самых распространенных животных китайской мифологии. Он сочетает в себе два начала инь и ян, так рождается в море и выходит на сушу, соединяя в себе две стихии. Тело дракона гибко и подвижно и в то же время наполнено скрытой мощью, эта мощь - затаенная сила потока воды, или взрыв, скрывающийся в петарде.

Принцип "тело дракона" (луншэнь) заключен в подвижности тела в сочетании с умением сосредоточить всю духовную энергию, всю физическую силу, все ци, а затем в едином потоке выбросить ее. Таким образом, "тело дракона" требует быстрого перехода от расслабления к моментальному напряжению, умения уклоняться корпусом от ударов, включать все тело в движение. Например, особая подвижность корпуса и поясницы необходима в форме змеи и в форме обезьяны, а моментальный переход от расслабления к напряжению в комплексе пяти первоэлементов.

Традиционно движения дракона в ушу означают также изменения уровня атаки, резкие, но при этом незаметные подъемы и опускания корпуса, будто дракон выходит из воды. В синъицюань существует принцип изменения уровней атаки, что позволяет запутать соперника.

Скрытая мощь "тела дракона" достигается за счет принципа "трех согнутых" (саньцюй). Это значит, что руки должны быть согнуты в локтях, ноги - в коленях, а кисти - в лучезапястных суставах, причем согнуты подобно полумесяцу, не больше и не меньше этого. Здесь рекомендуется то же требование - "подпружиненное" тело, концентрация ци в дантянь. Без "трех согнутых" невозможна ни концентрация ци, ни выброс усилия - цзин, тело утрачивает свою упругую мощь.

Руки медведя

В китайской традиции медведь - одно из самых могучих животных, способное даже несильным ударом лапы свалить самого крепкого человека. Создатели синъицюань подметили, что медведь бьет не просто тяжело, он бьет хлестко, сочетая хлещущее, рвущее, пробивающее усилия в одном ударе. Максимальное напряжение испытывает лишь верхняя часть лапы - у человека это соответствует бицепсу, трицепсу и дельтовидной мышце. Остальная часть руки - лишь передаточное звено для этого импульса. На этом и базируется замечательное правило синъицюань - правило трех сочленений, по которому корень (верхнее сочленение - плечо) порождает и таит в себе силу, срединное сочленение (локоть) придает ему необходимую траекторию, а выброс усилия - цзин происходит из нижнего сочленения, например, из ладони.

Чтобы импульс, проходящий по руке, не рассеивался, необходимо все время держать локти близко к телу и опущенными вниз. Они выполняют и другую функцию - защитную, прикрывая ребра, живот, грудь. Помните о важнейшем правиле синъицюань - при любом движении руки должны следовать вдоль тела, описывая его формы и тем самым создавая "мертвую зону" для ударов противника. Такое положение рук при опущенных локтях позволяет легко концентрировать ци в дантянь и наполнять им руки, в чем вы сами без труда убедитесь на практике. Этот уникальный принцип, где сила таится в плечах, а локти смотрят вниз, можно встретить даже в современных видах единоборств, например, в боксе.

Наклоненная голова тигра

В синьцзянь голова чуть наклонена вперед, подбородок подтянут, что позволяет защитить подбородок от удара противника, подняв плечо.

Тигр немного наклоняет голову перед тем, как броситься на добычу. Его взгляд холодно страшен, внимательно наблюдает за жертвой, ни на секунду не выпуская ее из виду. Здесь можно вспомнить кошку, зорко и почти незаметно следящую за мышью.

Когда тигр наклоняет голову, изменяется и весь его силуэт, спина немного выгибается, грудь подтягивается. Старайтесь образно представить не только силуэт тигра перед прыжком, но и сам его внутренний дух, - сосредоточенно яростный, неистовый в своей реализации, но при этом расчетливо точный в нападении и защите.

Восемь правил для правильной позиции

Восемь правил облегчают запоминание универсальных принципов синьцзянь для идеально выверенной позиции. В этом стиле десятки различных стоек, сотни положений тела и их невозможно запомнить со всеми тонкостями. Однако есть определенные всеобщие принципы, знание которых гарантирует то, что любая ваша позиция будет считаться правильной. Восемь правил обычно называют "восьмью иероглифами", так как в древности каждое из них записывалось лишь одним иероглифом, и только мастера могли дать им трактовку. Каждый иероглиф подразумевает по три принципа и, таким образом, всего получается 24 взаимосвязанных правила.

1. "Три устремленности"

"Три устремленности" (саньдин) подразумевают позицию головы, рук и языка. Голова всегда "устремлена" вверх - "подвешена нитью к небу". Пальцы рук устремлены вперед. Это, конечно же, не значит, что вы должны напрягать их, вытягивая вперед, достаточно представить, что перед вами существует некий магнит, притягивающий едва заметно пальцы. Внешнее ребро ладони также диагонально направлено вперед в позиции саньтиши. Язык всегда "устремлен" вверх и касается неба, соединяя заднесрединный и переднесрединный меридианы. Представляйте, будто несколько нитей растягивают вас в разные стороны - голову вверх, руки - вперед, и ваша позиция получается ненапряженной, но устойчивой.

2. "Три застегнутости"

О принципе "застегнутости" мы говорили уже не раз. Говоря о "трех застегнутостях", учителя имеют в виду, что плечи тяготеют внутрь, немного сдвигаясь, локти тяготеют к корпусу, никогда не отходя от него далеко, а пальцы ног вместе со ступнями, как бы "ввинчиваясь" в землю. Эти "три застегнутости" (санькоу) уравнивают "три устремленности" и направлены в противоположные стороны. "Устремленность" - это раскрытие наружу, "застегнутость" - обращение внутрь. В бою посредством двух противоположных сил достигается растягивание и сматывание внутренней энергетической нити, в обыденной жизни - регулирование взаимоотношений с миром.

Обратите особое внимание на положение локтей - они никогда не отходят далеко от корпуса и всегда смотрят вниз. Именно правилом "застегнутости" достигается концентрация ци в даньтянь.

3. "Три округлости"

Первая "округлость" - это спина. Когда спина немного сгибается, то плечи сходятся внутрь, обретая "застегнутое" состояние. "Спина подобна луку" - говорят про это положение мастера. Однако позвоночник должен быть согнут до разумной степени, чтобы не затруднять циркуляцию ци вдоль позвоночного столба и не вредить ровному дыханию.

Вторая "округлость" касается положения груди. Представьте, что на груди лежит большой шар, поэтому она приобретает вогнутую форму. Эта вогнутость не должна быть заметной, она скорее предполагается внутренне, нежели проявляется внешне. Округлость груди соответствует уже известному нам правилу "трех сердец".

Третья "округлость" - это "пасть тигра" (хукоу), то есть промежуток между большим и указательным пальцами. В классическом положении "ладонь синьциюань" или "ладонь тигра" промежуток должен иметь полулунную форму. Это способствует напряжению в центре ладони и выбросу ци через точку "паогун".

4. "Три отравленных"

"Три отравленных", называемых также "тремя стремительными", - это три острия, разящих соперника. В синьциюань такими своеобразными остриями являются не только руки и ноги, как в большинстве других стилей, но и определенное психическое воздействие на противника. Поэтому в синьциюань "отравленными" считаются сердце, руки и глаза. Чтобы поразить

соперника, они должны обладать необычайной скоростью, не случайно их зовут "стремительными".

Сердце в китайской традиционной философии не просто физиологический орган, но средоточие психических сил, в отличие от "тела", которое символизирует физическое начало. В данном случае "отравленное сердце" - это боевая решимость и одновременно чистое состояние сознания. Ваша мысль охватывает соперника, лишает его воли, решительности, мужества. Своим психическим состоянием вы должны "давить" на него, ни на секунду не отпуская его от себя. Этому же способствует и "отравленный взгляд". Глаза обычно смотрят в глаза соперника, а ваш дух благодаря этому проникает в его мысли. Взгляд не выражает ни гнева, ни ярости. Он должен быть холоден и резать как стальной клинок. Он должен быть чувствительно болезнен для противника. Наносите удар взглядом не менее сильно, чем вы наносите рукой. Голова немного наклонена, подбородок втянут ("наклоненная голова тигра"), взгляд энергетизирует пространство перед собой. Это и есть "дух глаз" (яньшэнь) или "способ управления взглядом" (яньфа).

Известные мастера Ли Лонгэн и Го Юньшэнь обладали искусством "отравленного взгляда" в такой степени, что заставляли соперника отказаться от поединка, лишь посмотрев на него. Дело здесь не столько в самом взгляде, сколько во внутреннем состоянии бойца, а глаза лишь выражают его, проецируя боевую решимость во внешний мир. Прожигайте противника взглядом насквозь, одновременно следите за его глазами. Если зрачки противника расширились, значит он растерян, испуган или испытывает сильную боль. Когда зрачки сужаются, значит соперник взбешен и готовится к атаке. Если зрачки начинают "плавать" - это означает, что противник находится в состоянии нокдауна, у него замедлена реакция и потеряна ориентация.

Существует много способов развития взгляда, относящихся к разделу нэйгун, например, "вращение глазами открытого и закрытого" и древнее буддийское упражнение "глаза архата", которые следует включать в ежедневную утреннюю тренировку.

Когда в соперника вонзились два ваших "острия" - сердце и глаза, то можно пускать в действие и третье "отравленное острие" - руки. Естественно, что говоря об "отравленных руках", мы не имеем в виду то, что на руки наносится яд, хотя в некоторых школах ушу такое встречается для воздействия на слизистые оболочки соперника. В данном случае яд хотя и символичен, но тем не менее эффективен, чем настоящий. Речь идет об основной характерной особенности синьцзянь - ударах по болевым точкам фалангами и кончиками пальцев, ребром

ладони, локтями и т.д. Пословица точно передает смысл "трех отравленных": "Отравленное сердце подобно тому, как кошка нападает на мышь. Отравленный взгляд, как у парящего ястреба, охотящегося на зайца. Отравленные руки, как у свирепого тигра, бросающегося на барана".

5. "Три охватывающих"

Дантянь должен охватывать ци. Ум и храбрость охватывают (наполняют) тело, локти охватывают (прижимаются) ребра.

Дантянь всегда должен быть наполнен ци. Следите за тем, чтобы ци не рассеивалось напрасно, для чего придерживайтесь принципа "застегнутости", "растяжения и сматывания нити", регулярно занимайтесь нэйгун.

Этому же способствует и то, что локти должны быть всегда прижаты к корпусу. Здесь речь идет об уже известном нам "трусце усилия", которое позволяет избежать хаотичности в движении рук, делает четким вход и выход из атаки. Локти при любом движении защищают корпус от контратаки соперника или, как говорят в синьцзянь, "сжимают ребра".

Если первые два "охватывающих" характеризуют состояние ци и физического состояния, то третье говорит о духовном наполнении бойца. Сочетание ума и храбрости соответствует древним правилам "боевой морали", по которым "гражданское и военное идет вместе". Боец должен не просто блестяще владеть боевыми приемами, но и понимать, когда их можно применить. Принципы ушу охватывают не только краткие мгновения боя, но и распространяются на всю повседневную жизнь. Лишь человек, обладающий достаточным мужеством и глубиной ума, сможет уравновесить добро и зло внутри себя. Истинный боец не делает различий между экстремальными условиями поединка и событиями "мирной" действительности, он воспринимает жизнь в ее "таковости", во всей ее полноте, многообразии и неравномерности. Каждый момент жизни настоящего воина охвачен присутствием в ней чистого и спокойного сознания "человека целостных свойств", как называли мудрецов в Китае. "Перед лицом противника не меняйся, наедине с собой будь таким же, как и на людях", - говорят морально-этические уложения в ушу. Настоящий боец всегда должен обладать достаточным мужеством и умом, чтобы в любой ситуации оставаться Человеком и носителем духа боевых искусств.

6. "Три опущенных"

В любой позиции плечи и локти всегда должны быть опущены, а ци устремляется ("опускается") в дантянь. Новички часто при нанесении ударов поднимают плечи или передергивают ими.

Поднятые плечи создают застой ци в точке юйчжэнь, чуть ниже затылочного бугра. Это не позволяет ци подняться в верхний даньтянь, вызывает сильные головные боли, головокружение, потерю ориентации. Опущенное положение плеч зависит от того, насколько хорошо вы их расслабили. Представьте, что плечи притягиваются к центральным точкам ступней "юнцюань". Опущенные плечи задают и опущенное положение локтей.

"Ци опущено в даньтянь" - это кардинальный принцип всех "внутренних" стилей ушу. Ци наполняет нижнюю часть тела и "опустошает" макушку, что делает ее легкой, "взлетающей вверх", в то время как нижняя часть корпуса притягивается вниз.

7. "Три согнутых"

Руки согнуты в локтях, ноги - в коленях, кисти - в запястьях. Все тело находится в подпружиненном состоянии благодаря этим трем сгибам. Считается, что внутреннее ци движется не по прямой, а по дуге или спирали, поэтому внешние округлые формы тела должны повторять эту траекторию ци. Любой прямой угол сразу же вызывает застой ци в том или ином органе, может привести к "внутренней ране" (нэйша) - повреждению внутреннего органа, незаметному на первый взгляд, но влекущему за собой серьезную патологию различных систем. Например, постоянное выпрямление рук во время ударов может привести к сердечной аритмии, ног к заболеванию печени и почек и т.д.

Согнутое или, точнее, округлое положение рук, ног и корпуса делает эти части тела более подвижными, позволяет поддерживать их в срединном состоянии между абсолютным напряжением и абсолютным расслаблением. В необходимый момент может включиться в работу любая группа мышц, а время на первоначальное расслабление мышцы-антагониста не затрачивается. Например, если из левосторонней саньтиши вы захотите нанести прямой удар ногой, а нога эта будет выпрямлена в колене, то старт ноги будет медленным и вялым. Вам придется сначала сгибать эту ногу, регулировать вес тела и лишь затем выносить ногу на удар. На это затрачивается много времени, а противник по передергиванию вашего тела без труда поймет, что вы готовите атаку.

8. "Три вытянутых"

Представьте, что к вам привязано несколько нитей, растягивающих тело в разные стороны. Первая - привязана к макушке, благодаря чему шея выпрямляется как у петуха, при этом подбородок подтянут к себе. Вторая нить привязана к пояснице и тянет ее назад, благодаря чему она чуть выгибается,

однако, остается по-прежнему расслабленной. Даньтянь подтягивается внутрь, тело приобретает форму заряженного лука. Поясница - это срединное сочленение всего тела и про нее говорят, "если срединное сочленение опустошено, то и все тело опустошено". Поэтому, подав поясницу немного назад, вы "наполняете" ее, "заряжаете" силой.

К каждому колену также привязано по нити. Ноги в коленях всегда согнуты и поддерживаются этими двумя нитями в упругом состоянии. Нити тянут колени вперед и немного внутрь. Древний трактат по синъицюань учит: "Если макушка вытянута вверх, то ци и усилие-цзинь поднимаются в верхний даньтянь, если поясница выгнута назад, то сила наполняет все тело, если колени вытянуты вперед, то боец находится в устойчивой позиции".

Характерные ошибки при занятиях синъицюань

Исправление ошибок требует немало внимания, в синъицюань разработана даже особая "теория исправления ошибок". Методика коррекции наиболее грубых недостатков сложилась еще при Ли Лонэне. Много внимания уделял этому Сунь Лутан, который довел эту теорию до логического завершения.

Чаще всего встречается десять грубых ошибок:

1. При передвижениях вперед и назад корпус поднимается и опускается, а сами передвижения неустойчивы и медленны.

2. Наклоненная голова и согнутая поясница (ее обычно называют "кошачей") приводят к тому, что духовный импульс не поднимается в верхний даньтянь, а после занятий в теле чувствуется усталость, могут появиться головные боли.

3. Руки слишком напряжены и выпрямлены в локтях. В этом случае физическая сила теряет всякий смысл, мышцы теряют возможность к резкому сокращению.

4. Дыхание производится грудью, ци не может опуститься вниз в даньтянь. Удары исходят не от поясницы, а наносятся лишь силой рук.

5. Не соблюдаются шесть координаций и выброс силы оказывается не цельным.

6. Руки и ноги не координируются между собой, из-за чего усилие получается недостаточным.

7. Когда удар кулаком не наполнен усилием, исходящим от всего тела, то даньтянь считается "опустошенным".

8. Руки, ноги и корпус не следуют друг за другом, что ведет к потере равновесия.

9. Если "три тела" (ноги, руки и голова) не объединены, то и усилие утрачивает свой корень, а все движения хаотичны.

10. "Потухший" взгляд, который не наполняет выполняемые действия духом решительности и волей к победе.

Цель синъицюань - не только в приобретении умения вести поединок, но и в сохранении здоровья, стабилизации своего психического состояния. Эти два начала тесно взаимосвязаны, так как не имея физического и психического здоровья, невозможно овладеть синъицюань именно как боевым искусством. В теории "внутренних" стилей существует "три вреда" или "три зла" (саньхуай) - три болезнетворных фактора, не позволяющих эффективно заниматься ушу. Они встречаются не только у начинающих, но даже и у тех, у кого за спиной несколько лет занятий ушу. "Три вреда" - это "излишнее напряжение ци" или неоправданные задержки дыхания (нуци), использование "грубой силы" (чжоли), напряженная грудь и выпяченный живот.

Излишнее напряжение ци возникает в том случае, если мышцы груди напряжены, дыхание происходит в основном за счет межреберных мышц, а не за счет живота, вход больше выдоха, во время ударов или других технических действий происходит задержка дыхания.

Напряжение ци вредит пяти полым органам: сердцу, селезенке, печени, легким и почкам. Правильная циркуляция ци обеспечивает ритмизацию в работе этих органов: напряжение-расслабление, открытие-закрытие, подъем-опускание и т.д. Если, например, в груди создается напряжение, то и сердце испытывает излишнюю нагрузку, у человека появляются головные боли и головокружение.

Синдром "грубой силы" чаще всего встречается у начинающих. Они стремятся выполнять все приемы, прилагая максимум усилий, их движения получаются дергаными, в них отсутствует внутреннее наполнение. Во "внутренних" стилях физическая сила, хотя и играет немаловажную роль, но является все же не главенствующим, но вспомогательным фактором. Важный принцип - это "преодоление силы с помощью слабости" и "вначале достигается полное расслабление, дабы затем достичь максимального напряжения. Упор на грубую силу мешает циркуляции ци, сбивает дыхание. Стремиться избегать любого излишнего напряжения, особенно в статичных позициях цигун и в саньтиши. Наличие грубой силы в теле даст о себе знать "ломотой" в руках и ногах после тренировки.

Третье "зло" противоречит важнейшему принципу синъицюань, который гласит: "опустошите грудь и наполните живот". Нередко можно у начинающих встретить такую ошибку: они подают вперед грудь и широко расправляют плечи. Ци поднимается вверх и таким образом верхняя часть тела наполняется, а нижняя - опустошается. Это приводит к тому, что сбивается дыхание, теряется равновесие, в теле появляется "грубая сила", удар не подкрепляется импульсом всего тела. Не втягивайте искусственно

живот и не расправляйте широко грудь. Будучи внутренне собранным, снаружи кажитесь расслабленным, дышите животом. Обратите внимание на старые китайские изображения святых даосов или буддийских монахов - у них у всех немного впалая грудь, а живот чуть подан вперед.

Общая теория удара и виды усилий в синъицюань

Прежде чем перейти к изучению базовых приемов, скажем несколько слов о базовых принципах нанесения удара в синъицюань.

В этом стиле удар может наноситься любой частью тела из любого положения. Наиболее распространенными являются кулак, ладонь, пальцы, предплечье, локти, плечи, колени, голень, стопа. Любой удар представляет собой сложение импульса физической силы и энергетического выброса ци (фацзи). В результате наложения физической силы, выброса ци, импульса всего тела образуется особый род усилия - цзинь. В синъицюань рассматривается около десяти видов усилий: темное, светлое, изменчивое, трущее, давящее, "в один цунь" и другие.

Что же следует знать об общих принципах нанесения ударов в синъицюань?

Прежде всего удар в синъицюань принципиально отличается от удара в карате или боксе - он не носит акцентированно-проламывающего характера. Выброс усилия-цзинь происходит внутрь сопеника на 3-4 см. На поверхности тела может даже не остаться следа, зато внутри будто разрывается бомба. Это и есть "выброс усилия на один цунь" (2,5 см) внутрь - цуньцзинь. Это правило равносильно для всех ударов, оно легче всего осваивается при ударах рукой. Представьте, будто наносите удар не по поверхности, а за нее на несколько сантиметров. Через руку вы передаете в противника энергетический импульс, идущий из дантянь (рис. 182).

Выброс "цуньцзинь" осваивается годами. Когда боец овладел этим умением полностью, он уже не зависит от своей физической силы и массы тела. За счет чего обеспечивается такой удар? Ответ может многих удивить - за счет грамотного и полного расслабления. Чтобы понять это правило, приведем один забавный пример: вспомните, как женщина бьет пощечину. Казалось бы, прикладывается минимум усилий, да и ладонь весит немного, однако, удар получается хлестким и сильным. Стоит лишь немного напрячь руку, и весь эффект пропадает. И другой пример: хлыст или бич. Кончик бича достигает почти скорости звука в конечной фазе движения, за счет чего и происходит громкий хлопок, хотя сама рука двигается значительно

медленнее. Здесь гибкость и "слабость" бича в несколько сот раз ускоряют и усиливают удар.

Рассмотрим простейший прямой удар рукой бэнцюань. Усилие "перетекает" от плеча в кисть (напомним, что при этом оно исходит от ступней). Если рука одинаково напряжна на всех фазах удара, то удар получается похожим на толчок или на удар бревном. Он может даже свалить человека, что даст минимум эффекта при максимуме усилий. Можно сделать наоборот, опираясь на принцип "трех сочленений". Мышцы напрягаются и расслабляются поочередно. Удар начинается с массивных групп мышц плеча ("корень") - дельтовидной мышцы, бицепса, трицепса, здесь же подключается широчайшая и ряд других мышц спины, затем напряжение переходит на мышцы предплечья ("срединное сочленение"), при этом мышцы плеча немного расслабляются. В этот момент кулак абсолютно расслаблен. В конечной фазе - в момент контакта - сила "проявляется" в "верхнем сочленении". Это значит, что напряженным становится лишь кулак или ладонь, все остальные мышцы практически расслаблены. Происходит крайне резкий, болезненный удар, который по силе не уступает удару боксера в перчатке, лишенному возможности выполнить "цуньцзинь" из-за компенсирующей роли перчатки. Удар должен быть коротким. Запомним: лишь воздействие в 0,6-0,7 сек может считаться ударом, все остальное будет толчком.

Внешне синъицюань кажется жестким стилем. Однако внутри должна присутствовать мягкость, близкая к расслабленности. Плечи свободно ходят и не закрепощены, поясница также расслаблена и не гасит удар. Таким же образом в "цуньцзинь" наносятся любые удары - "рубящий", "буравящий", удары локтями и т.д. При ударах ногами, например, в начальной фазе подъема ноги нельзя напрягать голень, так как она затормозит выброс усилия. Голень и носок напряжены лишь в момент контакта. Во всех ударах напряжение должно продолжаться минимальное количество времени. Чем меньше оно будет, тем мощнее станет выброс усилия. Таким образом, в синъицюань сочетаются и взаимодействуют, взаимодополняют мягкое и жесткое, напряжение и расслабление.

"Настоящий удар идет от земли", - говорят мастера. Это значит, что удар исходит от ног, ступни немного вращаются внутрь, как бы подавая импульс вверх. За счет мощного движения бедер удар приобретает четко направленный импульс и идет в ударную поверхность, поясница, как руль, направляет и распределяет усилия. Сила и хлесткость удара зависят от удобной, хорошо сбалансированной и правильно выбранной стойки.

Принцип "цуньцзинь" наилучшим образом замечен при точечном воздействии на особые зоны тела. Поэтому даже при выполнении одиночных комплексов надо точно представлять, куда идет удар и какие последствия он может иметь. Принципы боевой морали ушу говорят, что защита должна быть адекватна нападению, и никогда не следует причинять сопернику больший урон, нежели он желает причинить тебе.

Желательно большинство ударов проводить фалангами пальцев и кулаком в позиции гуаньцюань или гэцюань, наносить удары в четко обозначенные точки. "Пустых" ударов быть не должно. За удары без определенной, четкой цели, в "воздух" в традиционных школах ушу строго наказывали вплоть до изгнания. "Пустой удар" противоречит важнейшему постулату ушу, что всякое движение должно быть наводнено смыслом, внутренним духом и волей бойца.

Удар ладонью может быть тяжелым и "прилипать" к телу соперника, подобно тому, как ноги при передвижениях прилипают к земле. Ладонь никогда не должна быть одинаково напряжена во всех своих частях - одна ее поверхность должна быть мягкой, другая - жесткой (см. "Ладонь тигра"). Это обеспечивает "ценьцзинь" и в ударах ладонью.

Большинство ударов наносятся с одновременным передвижением вперед или отходом назад. Здесь принципиально важна взаимокоординация работы ног, рук, поясницы. Например, если ноги и руки идут вперед, а корпус "залипает" на месте, то удар получается вялым. Если корпус и руки опережают движение ногами, то получается "завал" вперед, что может привести к потере равновесия и открыть голову для атаки соперника.

Помните, что соперник тоже двигается, идеальная неподвижная мишень как на тренировке, так и в бою исключена. Рассчитывайте на то, что во время вашего удара даже неопытный соперник будет делать шаг назад, а опытный - в бок. Чтобы наверняка достичь ударом соперника, используйте следующее правило: удар ногой наносится с расстояния вытянутой руки, удар рукой - с расстояния вытянутого плеча, удары локтями и коленями, когда вы стоите вплотную.

В теории синьцюань рассматривается, помимо "цуньцзинь", еще четыре типа усилия, обеспечивающие мощь удара.

В синьцюань практически не существует ударов, наносимых на месте. Любой удар требует передвижения, благодаря чему складывается импульс руки и ци из дантянь с импульсом движения всего тела. Это касается не только ударов руками, но и ногами, которые наносятся с небольшим подскоком. Во время шага вперед, ноги не сильно притопывают о землю, поэтому этот тип усилия называется тацзинь - "притопывающим усилием". Ноги

должны "прилипнуть" к земле. Для этого мастера используют не очень эстетичное, но весьма точное сравнение: "ставьте ноги на землю, прилипая к ней, будто падает кусок глины". Ноги не должны делать ни одного лишнего движения, приклеиваясь к земле. Во время постановки ступни едва заметно поворачиваются внутрь, как бы "привинчиваясь" к полу, что создает дополнительное напряжение в дантянь.

Другой вид усилия - "усилие броска" (пуцзинь) говорит о динамике атаки в синъицюань. Боец, нанося удар, должен напоминать кошку, бросающуюся на мышь, или свирепого тигра, бросающегося на барана. Тело полностью "выбрасывается" в удар, устремляясь вперед единым энергетическим сгустком. Это усилие исходит из точек "юнцюань" на стопах и из области "вэйлюй" на крестце, направляется поясницей, поднимается по позвоночнику, наполняет грудь и в соответствии с правилом "трех сочленений" выбрасывается в руках.

Сматывание и разматывание внутренней нити также связано с важнейшим видом усилия, называемого "усилием растяжения" - шуцзинь. Это некое эластичное, упругое усилие разматывания энергетической нити, проявляющееся во время удара рукой или ногой. Легче всего его прочувствовать в момент выдвижения вперед одной из конечностей, будто вы натягиваете бинт из эластичной резины, который, однако, не мешает удару и не затормаживает его. Сложнее понять шуцзинь на примере всего тела. Здесь надо помнить базовый принцип - голова бойца "привязана к небу", а ноги укоренены в земле. Таким образом, создается ощущение, что человек находится на растяжках между двумя членами вселенской триады. В связи с внутренним натяжением руки и ноги никогда при ударе не распрямляются полностью, сохраняя в себе энергию.

"Усилию растяжения" противостоит и в то же время дополняет "усилие сокращения" или "сматывания нити" - гоцзинь. Оно возникает, когда боец держит грудь немного втянутой, ягодицы напряженными, верх бедер подобранным внутрь, локти близко к корпусу. Это центростремительное усилие, индуцирующее энергетический импульс в дантянь и возвращающее конечности обратно после каждого удара.

Благодаря пяти базовым видам усилия - "усилию в один цунь", "притопывающему усилию", "усилию броска", "усилию растяжения", "усилию сокращения" - удары происходят как бы сами по себе, свободно и ненапряженно, подобно обертонам в музыке, образующих симфоническое звучание благодаря лишь своему многообразию. Сознание отслеживает каждый миллиметр удара, но при этом не приказывает "сделать такой-то прием". Происходит лишь разматывание и сматывание нити, открытие и

закрытие некоего "внутреннего тела". Тело подобно одному огромному сердцу, сокращающемуся в своем ритме.

Еще один принцип атаки в синъицюань заключается в ударе в болевые точки. В этом стиле практически не наносится ударов "вообще", но ведется "прицельный огонь" по ряду жизненно важных мест. Для этого используются особые позиции кулака, пальцев или ладони, позволяющие поразить противника независимо от его защиты. Даже если соперник прекрасно защищается, удары наносятся по его конечностям, чтобы заставить его опустить руки или замедлить передвижения. Известное правило гласит: "Видишь руку - бей в руку, видишь ногу - бей в ногу". Если удар фалангой согнутого пальца попадает в нужную точку мышцы руки, он парализует конечность. Это правило требует блестящего знания меридиальной системы организма и его анатомии. Все учителя синъицюань являются хорошими медиками и чаще используют свои знания для врачевания людей, нежели для нанесения им вреда, веря в потенциальную доброту мира.

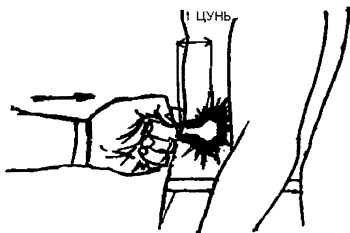


Рис.182

БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

"Путь занятий синъицюань предельно прост и в то же время предельно сложен. Простота заключена в том, что все формы и позиции доведены до простоты и безыскусности, но нехаотичны. С самого начала занятий кулачным искусством - это использование тех движений, которые человек не учит, но может выполнить, над которыми не задумывается, но уже знает".

Сунь Лутан

Обратим внимание читателя на примечательный эпиграф, принадлежащий кисти блестящего бойца и философа Сунь Лутана, любителя парадоксов. Здесь он говорит о некоем особом ушу, которое человек не учит, но знает как бы изначально, от рождения, неким преджизненным опытом. Таким образом, ушу оказывается не чем-то заученным, но чем-то пробужденным в душе человека, неким протознанием, вызванным из глубин сознания особой методикой тренировки, включающей в себя сложную психопрактику. Сами по себе движения "просты и безыскусны", но сколь сложно познать то мистическое Знание, которое стоит за ними.

Таким образом, теория синъицюань требует сочетать в комплексах чисто физическую и техническую тренировку с психопрактикой. Комплексы (таолу) считаются вообще базовой формой тренировки в ушу, но лишь в немногих стилях комплексы несут на себе столь большую внутреннюю нагрузку.

В синъицюань существует несколько десятков комплексов. В этом разделе мы приведем лишь базовые, рассчитанные на первый год занятий. Отметим их характерные особенности. Во-первых, базовые комплексы синъицюань технически очень просты, невелики по объему, что упрощает их разучивание. На их выполнение требуется не более 30-40 секунд. Во-вторых, они симметричны и повторяются сначала в одну, затем в другую сторону и в принципе могут выполняться неограниченное число раз, что также облегчает овладение ими. В-третьих, базовые комплексы космогоничны и представляют собой реальное воплощение взаимодополнения и взаимоотрицания пяти первоистихий, данное в чисто телесной форме, поэтому не

следует за простотой движений забывать об их внутреннем смысле.

Два первых комплекса соответствуют взаимодополнению и взаимоотрицанию пяти первостихий и представляют собой комплексную отработку ранее изученных принципов.

Третий комплекс, называемый "пять взаимосвязанных первостихий", представляет собой самый известный комплекс синьцзиоань. Его в течение всей жизни практиковали такие известные мастера, как Ли Фэйюй, Го Юньшэнь, Сунь Лутан, а последний вообще считал, что, помимо этого комплекса, в синьцзиоань можно ничем не заниматься.

Геометрическое построение комплексов в синьцзиоань имеют сложную космогоническую трактовку. В частности, первое движение символизирует стадию бесформенного начала - Беспредельного. Из Беспредельного зарождается Великий Предел - в таолу это воплощается в виде разведения рук в стороны. Позиция саньтиши - это рождение мириад вещей в мире, все остальные приемы являют собой переход явлений одно в другое по бесконечному кругу, в котором нет ни малейшего разрыва. Мир как бы разворачивается перед нами, мы же не просто выполняем какие-то механические движения, но следуем потоку мировых изменений, чутко отражая в себе эхо Вселенной. Наши движения - символы этого вселенского голоса. После выполнения всех приемов комплекса боец возвращается в исходную позицию на то место, откуда начинал движение, что представляет собой возвращение в исходное состояние Беспредельного, к истоку своего рождения.

На первом этапе отработайте таолу медленно, желательно перед зеркалом, не напрягайтесь и не наносите акцентированных ударов. Досконально выверяйте форму и не переходите к следующему движению, пока не будете уверены, что полностью овладели предыдущим. Дыхание должно быть равномерным, спокойным, выполняться животом. Когда вы сумеете медленно выполнить весь комплекс без малейшей ошибки, начинайте ускорять темп. Никакого "контрольного" времени не существует - вы должны уловить свой внутренний ритм и следовать ему.

На следующих этапах, когда все приемы выполняются быстро, следите за тем, чтобы ваш разум был абсолютно чист и спокоен, пребывал в истинно светлом состоянии. Ушу с искаженным от напряжения лицом никому не нужно. Обращайте внимание на равновесие, так как при ускорении темпа новички теряют равновесие, а удары не доводятся до конца. Заключительный этап - это проработка прикладного применения комплекса. В каждый момент вы должны ясно представлять, зачем служит то или иное движение.

И еще один совет. Чередуйте медленное и быстрое выполнение комплексов. Медленное выполнение требует максимальной концентрации внимания и представляет собой форму активной медитации. В таком виде полезно выполнять комплексы рано утром и поздно вечером, перед сном. Быстрое выполнение таолу практикуется утром после разминки и днем. Мастера советовали: "Чаще выполняйте синъицюань со скоростью тайцицюань и тайцицюань со скоростью синъицюань".

1. Комплекс "Взаимопорождение пяти первоэлементов" (Усин сяшэн таолу)

1. Примите позицию саньтиши (рис.183).

2. Правый пичжан (стихия - металл)

Сделайте небольшой подшаг-табу вперед левой ногой, развернув носок наружу, и нанесите цзуаньцюань левым кулаком (рис.184-185). Выполните хобу вперед, придя в правостороннюю саньтиши, и нанесите пичжан правой ладонью (рис.186).

3. Левый цзуаньцюань (стихия - вода).

Сделайте подшаг-табу правой ногой, развернув правый носок наружу. Одновременно с разворотом ноги поверните правую руку ладонью вверх, будто поддерживаете шар снизу. Сделайте цуньбу вперед, оставаясь в правосторонней саньтиши. Одновременно нанесите левый цзуаньцюань, правый кулак обращается центром вниз и подходит к центру живота (рис.187).

4. Левый бэнцюань (стихия - дерево)

Сделайте небольшой шаг вперед правой ногой, подшагните к ней левой. Таким образом, вы сделали подшаг вперед (цуньбу). Одновременно нанесите левый бэнцюань, левый кулак подходит к центру живота, обращаясь центром вверх (рис.188).

5. Правый паоцюань (стихия - огонь)

Сделайте небольшой шаг вперед правой ногой вперед-вправо, затем подшагните к ней левой, не ставя левую стопу на пол, корпус разверните немного вправо. Руки в кулаках подходят к животу (рис.189) Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и подшагните правой ногой, придя в левостороннюю саньтиши. Одновременно нанесите правый паоцюань (рис.190).

6. Правый хэнцюань (стихия - земля)

Сделайте хобу по диагонали вправо-вперед и придите в правостороннюю саньтиши. Одновременно выполните левый хэнцюань на уровне живота (рис.191).

Обратите внимание, что два последних движения паоцюань и хэнцюань выполняются в разные стороны, и угол между ними составляет 90 градусов. Такой угол достигается благодаря тому, что в обоих движениях используется хобу по диагонали.

7. Выполните разворот через левое плечо на 180 градусов через промежуточную позицию коубу и придите в левостороннюю саньтиши (рис.192-193). Выполните комплекс в другую сторону. Придя в исходную точку, вновь развернитесь и закончите выполнение таолу.

2. Комплекс "Взаимоотрицание пяти первостихий" (Усин сянкэ таолу)

1. Примите левостороннюю саньтиши .

2. Правый пичжан (стихия - металл)

Сделайте хобу вперед и нанесите пичжан вперед-вправо ребром правой ладони (рис.194-196).

3. Левый бэнцюань (стихия - дерево)

Сделайте цунбу вперед, оставаясь в правосторонней саньтиши и нанесите бэнцюань левым кулаком на уровне живота (рис.197).

4. Правый хэнцюань (стихия - земля).

Сделайте диагональный хобу влево-вперед, перейдя в левостороннюю саньтиши. Одновременно нанесите правый хэнцюань (рис.198).

5. Левый цзуаньцюань (стихия - вода)

Сделайте цуньбу вперед-влево, оставаясь в левосторонней саньтиши. Нанесите цзуаньцюань в шею правым кулаком, левый кулак, обращаясь центром вниз, идет к центру живота (рис.199).

6. Левый паоцюань (стихия - огонь).

Сделайте хобу по диагонали вперед-вправо, перейдя в правостороннюю саньтиши. Одновременно нанесите левый паоцюань (рис.200).

7. Разверните корпус влево, поверните правую стопу внутрь и примите стойку коубу, руки в кулаках подходят к животу. Завершите разворот на 180 градусов, примите левостороннюю саньтиши. Выполните комплекс в другую сторону.

3. Комплекс "Пять взаимосвязанных первостихий" (Усин лянхуань цюань)

1. Примите левостороннюю саньтиши (рис.201).

2. Шаг вперед - правый бэнцюань.

Выполните цуньбу вперед, придя в левостороннюю саньтиши. Одновременно нанесите правый бэнцюань, левый кулак обращается центром вверх и подходит к центру живота. Взгляд направлен на правый кулак (рис.202).

3. "Темный дракон выходит из воды" (шаг вперед - левый хэнцюань)

Сделайте небольшой отшаг назад правой ногой, затем шаг назад (сайбу) левой ногой. Во время сайбу носок левой ноги скользит назад, как бы "царапая" пол. Примите "скрещенную позицию"- чабу. Одновременно с передвижением выполните хэнцюань левым предплечьем, правая рука в кулаке идет к центру живота. Взгляд направлен на левый кулак. Корпус развернут немного вправо (рис.203-204).

Примечание: в некоторых школах, в частности в шаньсийском направлении, вместо хэнцюань в этом движении выполняется левый бэнцюань.

4. "Черный дракон выходит из пещеры" (шаг вперед - правый бэнцюань)

Сделайте полшага вперед правой ногой, затем подшаг левой, приняв правостороннюю саньтиши и развернув корпус влево. Одновременно нанесите правый бэнцюань на уровне груди. Взгляд направлен на правый кулак (рис.205).

В.т.: вектор движения направлен строго вперед, а само движение напоминает резкий прыжок дракона. Мощный импульс удара достигается за счет быстрого поворота корпуса .

5. "Белый аист разводит крылья" (Шаг назад - "охватывающий удар" - баоцюань)

а) сделайте левой ногой полшага назад-влево, перенесите центр тяжести на правую ногу и примите правостороннюю гунбу. Одновременно правый кулак идет сверху вниз-влево и к себе, в конечной фазе правое запястье ложиться на левое запястье. При этом левый кулак раскрывается в ладонь. Правый кулак обращен центром вверх, левая ладонь - центром вниз, запястья скрещены.

Взгляд направлен на запястья (рис.206-а, рис. 206-б - вид спереди);

б) не задерживаясь в этой позиции, разверните корпус вправо и через верх разведите левую ладонь и правый кулак в стороны. Одновременно перенесите центр тяжести на левую ногу и начните подтягивать к себе правую ногу (рис. 207);

в) описав полный круг руками, нанесите удар тыльной частью правого кулака в левую ладонь на уровне живота, при этом должен раздаться сильный и сухой хлопок. Одновременно правая нога приставляется к левой с небольшим притопыванием. Взгляд сначала направлен на правый кулак, а в момент хлопка - вперед. Такой удар кулаком в ладонь называется в синицюань "охватывающий удар" (баоцюань) (рис.208).

В.т.: удар кулаком в ладонь и постановка правой ноги должны завершаться одновременно. Не старайтесь ударить ногой по полу как можно сильнее, притопывание должно быть естественным и исходить от дантянь. Оно соответствует выбросу ци через кулак и внутренней циркуляции ци в ноге. Хлопок должен быть очень коротким. Спину держите прямо, плечи опустите.

6. Шаг вперед - паоцюань

Сделайте правой ногой шаг вперед-вправо, а затем подшагните левой, приняв правостороннюю саньтиши. Сожмите левый кулак и вместе с движением вперед-вправо по диагонали нанесите левый паоцюань. Взгляд направлен на правый кулак (рис.209).

В.т.: следите за тем, чтобы плечи были опущены. Блокирующая правая рука идет сначала вверх и лишь затем, немного вращаясь, наружу и в сторону. Движения "5" и "6" следует выполнять слитно в едином темпе.

Юнфа

Противник левой рукой захватывает вашу правую руку (рис.210). Отставьте левую ногу назад-влево, подтягивая правую руку к себе и выводя тем самым противника из равновесия. Затем вращайте правое запястье наружу, при этом давя противнику в ладонь таким образом, чтобы он отогнул ладонь в лучезапястном суставе наружу. Одновременно подведите левую ладонь из-под своей правой руки, наложив ее тыльной стороной на предплечье противника и подтягивая его к себе. Сочетание этих двух векторов силы (правая рука давит от себя-наружу, левая - к себе-внутри) вызывает резкую боль у противника в запястье (рис.211-212). Высвободите свою правую руку, перехватывая руку противника левой рукой и вращая ее. Заставив противника перенести центр тяжести на переднюю ногу и полностью

распрямив ему левую руку, нанесите удар тыльной частью своего правого кулака или правым локтем по его локтевому суставу сверху-вниз и к себе. Одновременно приставьте правую ногу к левой, полностью выпрямляя левую руку противника (рис.213).

В это время второй противник, находясь справа от вас, наносит прямой или круговой удар рукой в голову. Сделайте шаг вправо-вперед (но не на удар), заблокируйте его удар правым предплечьем и контратакуйте левым предплечьем в шею (рис.214).

7. Шаг назад - левый пичжан

а) немного разворачивать корпус влево. Левый кулак вращается к себе-вовнутрь, левое предплечье идет вовнутрь-вправо подрезающе-блокирующим движением. Правый кулак идет вниз к животу, обращаясь центром вверх. Начните делать правой ногой шаг назад-сайбу. Немного согнувшись вперед, подтяните дантьянь вверх. Это - "закрытая" фаза движения, направленная на концентрацию ци в дантьянь. Центр тяжести на левой ноге. Взгляд направлен на правый кулак (рис.215);

б) перенесите центр тяжести на правую ногу и примите левостороннюю саньтиши. Одновременно правый кулак раскрывается в ладонь, ладонь идет к центру живота, обращаясь вниз. Левая ладонь проходит над правым предплечьем и наносит левый пичжан (рис.216).

В.т.: оба движения следует выполнять слитно, по существу, это две фазы одного и того же движения - "закрытая" и "открытая".

Юнфа

Противник, находясь слева от вас, наносит удар кулаком. Вы делаете шаг назад и одновременно жестко блокируете его удар правым предплечьем снаружи внутрь (рис.217). В продолжение этого движения нанесите удар ребром левой ладони противнику в горло. Правой рукой можно захватить руку соперника и натянуть ее на себя-вправо (рис.218).

8. Шаг вперед - правый цзуаньцюань

а) разверните корпус немного вправо, подтяните левую ногу к правой, но не ставьте ее на пол. Сожмите оба кулака и поверните их центрами вверх, подтянув к животу. Взгляд направлен вперед (рис.219);

б) разверните корпус влево. Левый кулак проходит перед грудью вверх буравящим движением. Одновременно сделайте шаг вперед левой ногой и подшагните к ней правой, приняв саньтиши. Левый кулак по дуге подходит к животу, обращаясь

центром вниз. Нанесите правым кулаком цзуаньцюань на уровне носа. Взгляд направлен на правый кулак (рис.220).

В.т.: задержитесь на мгновение в позиции движения "7" и лишь затем выполните цзуаньцюань. Отход назад и цзуаньцюань с шагом вперед выполняются как единая связка.

Юнфа

Противник наносит удар рукой или ногой, вы делаете шаг назад, уходя от его атаки. Затем тут же выполняете резкий подскок вперед, захватываете его руку и наносите цзуаньцюань в шею или нос. Здесь важно не потерять дистанцию и не отходить от противника слишком далеко, дабы иметь возможность мгновенно перейти к контратаке.

9. "Панда карабкается на дерево" (подскок вперед - пичжан)

а) сделайте шаг вперед левой ногой, развернув носок наружу и приняв стойку гунбу (рис.221). Продолжая движение вперед, согните правую ногу в колене, развернув носок ноги наружу и немного толкните ее вперед, нанеся удар на уровне паха. Стопа находится на одной линии с правым кулаком. Руки - в прежнем положении (рис.222);

б) с силой опустите правую ногу на пол и подшагните к ней левой. Согнув ноги в коленях, немного присядьте. Левая нога стоит на носке, колено левой ноги упирается в подколенный сгиб правой ноги, вы находитесь в стойке чабу. Все движения должны выполняться как прыжок вперед (но не вверх!). Вместе с прыжком вперед (тяобу) нанесите пичжан левой ладонью на уровне шеи. Взгляд направлен на кончик указательного пальца левой руки (рис.223).

В.т.: все движение выполняется слитно как один большой прыжок вперед с рубящим ударом ладонью. В центральной фазе сохраняйте равновесие, стоя на одной ноге. Это движение связано с предыдущим правым цзуаньцюань и выполняется как единая связка.

Юнфа

Сделав резкий подскок вперед, нанесите пяткой правой ноги удар в пах или бедро противника, остановив его атаку. Это движение может также выполняться как подставка ногой под ногу противника для того, чтобы не позволить ему нанести удар ногой (рис.224). Завершите атаку ударом ребром левой ладони в левую боковую поверхность шеи противника или в живот сверху-вниз, при этом наступите своей правой ногой ему на ногу, чтобы он не смог отскочить (рис.225).

10. Шаг вперед - правый бэнцюань.

Сожмите оба кулака. Сделайте правой ногой небольшой шаг вперед-табу, затем - шаг вперед левой ногой, ставя ее перед правой. Вновь подшагните вперед правой ногой, приняв стойку саньтиши. Одновременно нанесите правый бэнцюань (рис.226).

В.т.: во время небольшого подшага вперед правой ногой (табу) позиция рук не меняется. Шаг левой ногой должен быть большим и очень быстрым.

11. "Панда карабкается на дерево" (разворот тела)

а) поверните левую стопу внутрь и примите стойку коубу, одновременно разверните корпус на 90 градусов через правое плечо. Кулаки подходят к центру живота, обращаясь центрами вверх (рис.227);

б) не задерживаясь в предыдущей позиции, развернитесь еще на 90 градусов и таким образом завершите разворот назад. Сразу же после этого выполните движение "Панда карабкается на дерево", аналогичное движению "9" (рис.228-229).

В.т.: весь разворот выполняется слитно, без подъемов и опусканий корпуса.

Сделав шаг вперед левой ногой и подшаг правой, примите позицию саньтиши. Одновременно нанесите правый бэнцюань. С этого момента вы можете выполнять комплекс в обратном направлении. Дойдя до исходной точки вновь развернитесь. Примите исходное положение также как и при выполнении базовой формы бэнцюань.



Рис.183



Рис.184



Рис.185



Рис.186



Рис.187

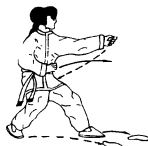


Рис.188



Рис.189



Рис.190



Рис.191



Рис.192



Рис.193



Рис.194



Рис.195



Рис.196



Рис.197



Рис.198



Рис.199



Рис.200



Рис.201



Рис.202



Рис.203



Рис.204



Рис.205



Рис.206а



Рис.206б



Рис.207



Рис.208



Рис.209



Рис.210



Рис.211



Рис.212



Рис.213



Рис.214



Рис.215



Рис.216



Рис.217



Рис.218



Рис.219



Рис.220



Рис.221



Рис.222



Рис.223



Рис.224



Рис.225



Рис.226



Рис.227



Рис.228



Рис.229

ПАРНАЯ РАБОТА

"Смелчаки, сходящиеся в поединке, не должны допускать промаха даже в мыслях. Тому, кто допускает промахи, и шаг вперед сделать трудно".

Ли Лонэн

Парной работе в синьцзюань уделяется много внимания. На высших этапах занятий на нее может уходить до 2/3 времени тренировки. Парная работа - не просто проверка технических навыков и принципов, усвоенных в период отработки одиночных комплексов. Это прежде всего тренировка сознания. Лишь в работе с партнером, а иногда и с реальным соперником можно полностью реализовать все моменты ушу.

Существует два типа парной работы - парные комплексы (дуйлянь) и свободный поединок (саньда или саньшоу). Они соотносятся между собой как два этапа отработки боевых навыков. Именно в дуйлянь боец приучается неизменно сохранять чистоту и невозмутимость сознания. В поединке необходимо быть свободным от любых чувств и эмоций, будь то чувство страха, радости, агрессии, досады или боли.

Вы должны составить "единое тело" (ити) с соперником, как бы вобрать его в себя, читая все его мысли, угадывая его удар еще раньше, чем соперник сам успеет подумать об этом. Сам же боец не должен обдумывать свои действия, все должно происходить интуитивно, как бы само собой. Не случайно поговорки в синьцзюань говорят: "Вступай в бой также легко, как шагаешь по траве", "У того, кто гневается, ци распирает грудь. Как же тогда одолеть соперника?!"

Запомните знаменитое высказывание, любимое Го Юньшэнем: "Когда тренируешься один, представляй, будто перед тобой стоит противник. Сходясь в поединке, забывай о противнике".

Итак, первый принцип парной работы - абсолютно спокойное и чистое сознание, приводящее к тому, что вы чувствуете соперника как самого себя.

В синьцзюань нет лишних движений, все приемы предельно собраны и рациональны. Движения не должны ни на секунду прекращаться, как и не должны прекращаться внутренние изменения в самом характере движений: мягкое-жесткое, движение-покой.

Базовые парные комплексы - саньшоупао ("комплекс в три удара"), усин сянкэ ("взаимодополнение и взаимоотрицание пяти стихий"), аньшэньпао ("комплекс защиты тела") по своему арсеналу в основном не выходят за рамки раздела усинцзюань и базируются на тех же принципах. Новые элементы объясняются особо. Все движения таолу можно отрабатывать отдельно, разбив комплекс на ряд коротких связей, например, прямой удар бэнцзюань - отводящий блок люйшоу или

паоцюань-цауаньцюань. Здесь неизменно действует уже известный нам принцип взаимодействия пяти первостихий.

Все комплексы, следуя космогоническому принципу архитектоники синьциюань, могут выполняться сколь угодно долго и по существу не имеют конечной точки. Изучение парной работы начинается с комплекса саньшоупао, за ним следуют две древние формы - усин сянкэ и аньшэньпао. Существуют и более сложные формы, например, саньшоупао ("комплекс реального боя"), включающий несколько сот приемов, однако они разучиваются на высших этапах тренировки. В традиционных школах дуйлянь начинали заниматься на третьем-четвертом году тренировки, сейчас к этому приступают значительно раньше.

Дуйлянь и саньда начинаются, собственно, еще до того, как противники сойдутся в поединке. Здесь играет роль манера держаться, двигаться, взгляд, голос и многое другое. Всем этим можно выиграть бой еще до боя.

Вдумайтесь в гениальные слова Сунь Лутана: "Существует кулачное искусство за пределами кулачного искусства. Существует сознание вне сознания. В центре этого не-сознания и коренится истинное сознание". Это сентенцию можно долго объяснять, в ней корень синьциюань, но лучше поразмыслить самим.

Советы перед выполнением дуйлянь

1. Выполняйте дуйлянь на дистанции реального боя. В синьциюань предпочитают ближнюю и среднюю дистанции. Эффективный удар рукой можно нанести с "дистанции локтя" (ок. 30-40 см), ногой - с дистанции вытянутой руки. Тогда противник не успеет отскочить назад. С самого начала приучайтесь видеть противника перед собой и не испытывать при этом ни малейшего волнения или напряжения. Помните, что тем самым вы сами психологически давите на противника: в ближнем бою часто проигрывает тот, кто первым делает шаг назад.

2. Фиксируйте все время своими глазами глаза соперника, памятуя о принципе "отравленного взгляда".

3. Не начинайте выполнять дуйлянь пока не почувствуете своего партнера, не "войдете" в него. В синьциюань действует принцип "работы от партнера" или "заимствования силы соперника". Он очень сложен, и его окончательное понимание приходит лишь на высших этапах тренировки. Вы должны как эхо откликаться на действия соперника, "вбирать" его силу и обращать ее против него же самого, незаметно перехватывая инициативу. Поэтому в синьциюань говорят: "Познавая себя, познаем соперника".

4. Выполняя дуйлянь, делайте все движения собранно, но все же немного расслабьте руки, чтобы не повредить партнера. Учитесь действовать всем телом, а не только ударной конечностью. Прочувствуйте, как энергетический импульс наполняет все тело. Лишь когда научитесь рассчитывать дистанцию и наполненность удара, ускорьте темп движений.

5. Четко намечайте точку удара, но, естественно, не бейте изо всех сил. Например, нанося пичжан, бейте не в горло или ключицу, но в

плечо. В живот наносите бэнцюань в легкий контакт, цзуюньцюань в шею - лишь намечайте. Однако "пустых" ударов быть не должно, ничего не делайте механически, ясно осознавайте свои действия.

6. Вашим главным чувством в дуйлянь должно стать уважение к партнеру. В данном случае он - ваш помощник на пути овладения искусством синьцзюань. Не переводите дуйлянь в потасовку, старайтесь не нанести друг другу травм, но вместе с этим отдавайте себе отчет в том, что это - прототип реального боя.

7. Следите за тем, чтобы ваша поясница при уходах от удара противника описывала ту же траекторию, что и поясница нападающего - прямую, дугу, ломаную и т.д. Это полностью снимает удар с тела и позволяет принимать даже очень мощные удары по корпусу без малейшего вреда. Например, когда партнер наносит бэнцюань с шагом вперед, вы ровно настолько же должны отойти назад. Когда он наносит удар сбоку, например, паоцюань, и его поясница вращается справа-налево, вы ровно на такой же угол должны повернуть поясницу слева-направо. Этот принцип обычно отрабатывается на основе комплекса саньшоупао.

Замечание: на рисунках партнер "А" изображен в черной обуви, партнер "Б" - в светлой.

1. Саньшоупао - "комплекс в три удара"

Саньшоупао представляет собой простейший парный комплекс начального уровня. Весь комплекс включает в себя три базовых технических действия, повторяемых по кругу. Существует много различных форм саньшоупао, которые зависят от того, какие конкретно три приема выполняются бойцами, однако все они сводятся к двум разновидностям - статичной и динамичной. Первая выполняется на месте и называется "динбу лянсьи", вторая - в движении и называется "хобу лянсьи".

Статичный комплекс саньшоупао

И.п.: оба партнера стоят друг против друга в стойке мабу на расстоянии вытянутой руки. Кулаки центрами вверх располагаются у центра живота, глаза смотрят в глаза. Обратите внимание на расстояние - оно должно быть примерно таким, чтобы партнеры могли без труда достать друг друга ударом (рис. 230).

1. А - правый бэнцюань; Б - левый пичжан

А наносит правый бэнцюань в живот партнеру, при этом поворачивая поясницу влево, правая рука в локте немного согнута. Б накладывает правую ладонь на правое запястье А, захватывает его и тянет вниз-вправо. Одновременно он наносит левый пичжан в ключицу или шею партнера. Во время удара Б разворачивает корпус вправо (рис. 231).

В.т.: следите за тем, чтобы поясницы партнеров поворачивались по одинаковой траектории и на одинаковый угол. Тогда А может полностью

уклониться от бэнцюань соперника, лишь подстраховав защиту рукой. В синъицуюань считается, что лучший способ защиты - не жесткий блок, но уход в сторону с мягким блоком одной рукой и контратакой другой.

2. А - левый бэнцюань; Б - правый пичжан

А освобождает правую руку от захвата, подводит правый кулак к животу и одновременно наносит левый бэнцюань в живот, поворачивая при этом корпус немного вправо. Б блокирует его удар левой рукой и наносит правый пичжан в плечо А, поворачивая корпус немного влево (рис.232).

Обратите внимание на технику ухода от удара поворотом корпуса без передвижения (рис. 233 - вид сверху).

3. А - правый паоцуюань; Б - левый люйшоу и правый бэнцюань

а) защищаясь от пичжан, А делает верхний блок левым предплечьем, одновременно высвобождая левое запястье от захвата. А сначала ведет предплечье влево-вверх, затем непосредственно вверх. В конечной фазе блока левый кулак располагается у левого виска, локоть направлен вниз. Следите за тем, чтобы не поднимать высоко локоть, дабы не открыть для удара левую часть корпуса. Одновременно А наносит правым кулаком прямой удар в живот Б, разворачивая корпус немного влево. Таким образом выполняется правый паоцуюань на месте (рис.234);

б) Б, видя, что его атака блокирована, тут же подтягивает левый локоть к корпусу и блокирует правую руку соперника движением ладони снаружи вовнутрь, захватывая его предплечье. Усилие в этом захватывающе-блокирующем движении (люйчжан) должно исходить от локтя, тогда блок получится мощным и надежным. Одновременно с блоком Б наносит правый бэнцюань в живот или в подмышку А. Рука немного согнута в локте. Во время удара Б разворачивает корпус влево (рис.235).

4. А - левый пичжан.

А поворачивает корпус вправо и делает давящий блок правой ладонью на правое запястье Б, захватывая его. Одновременно А наносит левый пичжан в плечо Б (рис.236).

С этого момента партнеры меняются ролями, и комплекс можно продолжать дальше без остановок. Следите за поворотами корпуса - в этом залог надежной защиты и сильного удара. Этот комплекс является не только тренировочным упражнением, он, в частности, воспроизводит ситуацию, когда бойцу приходится защищаться, будучи прижатым спиной к стене.

Динамичный комплекс санъшоупао

И.п.: партнеры стоят друг против друга в левосторонней санъиши. Расстояние между левыми ладонями 10-20 см (рис.237).

1. А - левый бэнцюань

а) А делает подшаг-табу левой ногой, разворачивая носок наружу и переносит центр тяжести на левую ногу. Одновременно он накладывает левое запястье на левое запястье Б, поворачивая свой кулак центром вверх, и давит на него вниз и влево от себя. (рис.238);

б) А, продолжая движение, делает шаг вперед правой ногой. Во время шага он перехватывает левое запястье Б правой ладонью и тянет руку Б влево-вниз от себя. Одновременно А наносит левый бэнцюань в лицо Б (рис.239).

В.т.: правая стопа А стоит за левой стопой Б, мешая ему отойти назад. В случае необходимости А может надавить своим правым коленом на левый подколенный сгиб Б и свалить его на землю. Обратите внимание, что А находится сбоку от партнера, а не стоит фронтально. Это - один из классических способов входа в ближний бой с перехватом руки.

2. Б - сайбу-люйчжан

Б делает сайбу левой ногой и разворачивает корпус влево, убирая лицо из-под удара. Одновременно он делает блок ладонью - люйчжан снаружи внутрь, немного прихватывая левое запястье А. Левый кулак Б подводит к центру живота, поворачивая центром вверх. Б немного вытягивает грудь, уходя от удара. Локоть правой руки смотрит вниз (рис.240).

В.т.: блок, выполняемый Б, называется люйчжан - "отводящая ладонь". Сначала ладонь касается середины предплечья блокируемой руки, затем идет вдоль руки к запястью, отводя удар в сторону (обычно - внутрь). Движение ладонью должно напоминать то, как кошка бьет лапой - быстро, хлестко и почти незаметно. Локоть блокирующей руки направлен вниз и в момент блока немного подтягивается к себе. Грудь, пах подтягиваются внутрь. Вы как бы вытягиваете противника в болото, "гася" удар. Плечи расслаблены, усиливая хлесткость движения ладонью. Люйчжан - один из наиболее распространенных блоков в синъицюань.

3. А - правый бэнцюань

а) А делает правой ногой табу, разворачивая носок ноги вправо. Одновременно своим правым запястьем он давит на правое запястье Б снаружи, отводя его слева-направо. Левый кулак А подводит к центру живота (рис.241);

б) А, продолжая атаку, делает шаг вперед левой ногой, перехватывая правое запястье Б левой ладонью и тянет руку Б вправо-вниз, одновременно он наносит правый бэнцюань в лицо Б (рис.242). Таким образом А может продвигаться вперед, повторяя комбинацию.

К динамическому саньшоупао следует приступать после двух-трех месяцев отработки статичного саньшоупао.

Усин сянкэ - "Взаимоотрицание пяти первостихий"

Усин сянкэ - классический комплекс синъицюань, высоко ценимый во всех школах. В определенном смысле - это квинтэссенция техники и

навыков первого этапа обучения. Парный бой построен на принципе взаимоотрицания первоэлементов и соответствующих им ударов. Здесь отрабатывается главенствующий принцип интуитивного реагирования на действия соперника на основе теории усин.

И.п.: Оба партнера стоят друг против друга в левосторонней позиции саньтиши на расстоянии 30-60 см между левыми ладонями (рис.243).

Вы должны образовать с партнером "единое тело", погрузившись в его мысли, отгадывая малейшее движение, которое он хочет предпринять. Сами же не должны думать ни о чем, лишь сосредоточить внимание на сфере перед собой. Движения нападения одного и защиты другого должны перетекать друг в друга. Ваш взгляд направлен в глаза партнера, но охватывает все его тело и проникает в его мысли. Отрегулируйте позицию, почувствуйте внутреннюю пружину к действиям.левой ладонью вы должны ощущать партнера, как бы ощупывая слабые точки в его сфере. Лишь после такой общей регулировки начинайте выполнять комплекс.

1.А делает цуньбу вперед. Одновременно он наносит бэнцюань правым кулаком в живот. Б делает правой ногой полшага назад, затем левой ногой полшага назад, оставаясь в левосторонней саньтиши. Одновременно Б левой ладонью блокирует удар снаружи внутрь (рис.244).

Важнейшие моменты: А должен сделать передвижение вперед таким образом, чтобы реально достать Б своим ударом.

2.А - бэнцюань. Б - пичжан

А делает цуньбу вперед, оставаясь в левосторонней саньтиши, и наносит левый бэнцюань в живот. Б делает полшага назад правой ногой, затем - левой, разворачивая носок левой ноги наружу. Одновременно Б отводит левой ладонью удар А снаружи внутрь (рис.245). Б накладывает левую ладонь на правое запястье А, захватывает его и тянет к себе назад - влево. Одновременно Б делает табу левой ногой и выполняет табу вперед, приходя в правостороннюю саньтиши. Вместе с окончанием передвижения Б наносит удар в ключицу или плечо А (рис.246).

3.А - паоцюань. Б - цзуаньцюань

А понимает левую руку, блокируя удар в ключицу, и одновременно наносит прямой удар на уровне живота, выполняя тем самым паоцюань. Во время этого приема А немного поворачивает корпус влево (рис.247). Уходя от удара, Б отодвигает левую ногу назад и тут же ставит вперед правую, выполнив тем самым "разножку", или "четырёхугольный шаг" - сыцзяобу. Одновременно он накладывает левую ладонь сверху-вниз на правое запястье А и наносит цзуаньцюань в горло снизу-вверх (рис.248).

Важнейшие моменты: во время паоцюань А отводит руки соперника не вверх, но влево-вверх. Сила исходит из плеча. Нельзя пытаться отвести удар лишь силой кисти. Вместе с этим правильный верхний блок заставит соперника немного отклониться в сторону за блоком и обнажит левую часть его корпуса. Сыцзяобу, выполняемый Б, должен производиться

очень быстро, причем голова остается на одном уровне. Это передвижение ногами и цзуаньцюань выполняется одновременно. Помните о символе "воды" при цзуаньцюань - правый кулак обходит изнутри левую руку соперника, как бы "просачивается в щель" и наносит удар в подбородок или шею снизу.

4.А - цзецюань

А делает отшаг назад правой ногой, затем - полшага назад левой. Левый кулак идет от левого виска внутрь - к себе, предплечье вращается внутрь. Таким образом блокируется цзуаньцюань соперника. Это цзецюань - "подрезающий удар" (рис. 249).

Важнейшие моменты: цзецюань - один из основных блоков синьйцюань и его следует отрабатывать отдельно. Рука соперника отводится не вовнутрь, не под прямым углом, но к себе внутрь-в сторону. Ключевой момент здесь - вращение предплечья, и его небольшое вибрирующее движение, разрушающее усилие нападающего. Блок как бы срезает часть руки соперника, идя вдоль нее, будто прокатываясь шаром. При цзуаньцюань плечи должны быть опущены, локоть смотрит вниз и подходит ближе к корпусу. Грудь немного втянуть. Все это позволяет "погасить" удар нападающего. Следите за тем, чтобы цзуаньцюань выполнялся одновременно с уходом назад. Этот же блок встречается в одиночном комплексе пяти первостихий ударом, где он выполняется с отходом назад перед ударом пичжан.

5.А - люйчжан; Б - бэнцюань

Б делает цуньбу вперед. А делает небольшой отшаг назад правой ногой - туйбу, а затем шаг назад левой ногой - сайбу. Одновременно А возвращает левый кулак к животу, обращая его центром вверх, и делает правой ладонью блок люйчжан внутрь (рис.250).

6.А - люйчжан; Б - бэнцюань

Б продолжает атаку, вновь делает цуньбу вперед и наносит правый бэнцюань. А, защищаясь, делает небольшой отшаг назад правой ногой, затем сайбу левой ногой. Одновременно А выполняет люйчжан левой рукой снаружи внутрь, отводя правый кулак к животу (рис.251).

7.А - пичжан; Б - бэнцюань

Б еще раз делает цуньбу вперед и наносит левый бэнцюань. А делает отшаг назад правой ногой, затем левой, оставаясь в левосторонней саньтиши. Одновременно А блокирует бэнцюань левой ладонью изнутри-наружу, отводя руку соперника влево от себя. Затем А сжимает ладонь в кулак и давит на руку соперника книзу (рис.232). А захватывает запястье противника левой рукой и наносит пичжан в ключицу Б (рис.233).

С этого момента комплекс начинает разворачиваться в обратном направлении, партнеры поменялись ролями.

Обращайте внимание на то, чтобы плотность комплекса была достаточно большой, находитесь на близком расстоянии реального боя с

соперником. реально блокируйте его удары. Не останавливайтесь, но и не смазывайте удары.

Принципы построения тренировок и сезонное соответствие занятий

"День тренируешься - день обретаешь мастерство.
День без тренировки - десять дней прошли в
пустую".

Пословица в ушу

Человек сотнями нитей вплетен в мировую сеть Дао. Следование этому пути есть включение себя в некую вселенскую вибрацию, обретение единства со всеми вещами и явлениями в мире.

Обретение Дао, невидимого, неслышимого, но чувственно ощутимого во всех явлениях, достигается путем следования определенным правилам и предписаниям. Эти правила - своеобразная дверь, через которую можно вступить на Путь и, в конце концов, воплотить его в себе

Выполнение определенных предписаний - это не простое оздоровление организма, но способ постижения духовной основы Дао. Каждое действие, каждый прием должны быть вплетены в общую канву разворачивания Небесной пружины. Занятия ушу и все, что сопутствует им, подчинено общей натурфилософской теории ритмологии. Ей соответствует и расписание тренировок, и питание, и сочетание различных форм нэйгун. Конечно, современная жизнь вносит существенные коррективы, а современные поклонники ушу отличны от "истинных людей", хотя дорога к Дао не закрыта и для них. Поэтому надо знать хотя бы общие ритмологические правила жизни, чтобы перейти от "изучения Дао" к реализации Дао в себе.

Прежде всего - о сезонном соответствии тренировок. В традиционном Китае жизнь строилась на основе сельскохозяйственного сезонного календаря. Весна - это период появления ростков, лето - созревание, осень - сбор урожая, зима - сохранение собранного. В соответствии с этим считается, что лучше всего начинать занятия ушу или переходить к новому разделу весной. В этот период упор делается на развитие внутреннего ци и усилия - цзинь, а занятия нэйгун приносят наибольший эффект. Мышцы и сухожилия легко растягиваются, поэтому тело легко подготовить к более сложным упражнениям.

К лету - период созревания - мышцы и сухожилия хорошо растянуты, приобретают необходимую эластичность и крепость. В этот период можно отрабатывать способы резкого выброса силы - мощные удары, передвижения с максимальной скоростью, прыжки, проводить жесткие поединки (начиная с 2-3-го года обучения).

Осенью, особенно глубокой, следует сокращать нагрузку, особенно те упражнения, которые требуют мощного выброса силы, и активно заниматься теми видами нэйгун, которые ведут к накоплению ци - "столбовое стояние" саньтиши, "открытое и закрытое растягивание нити" и т.д.

Зимой все живое замирает, впадает в спячку, сберегая силы. В этот период следует увеличивать количество медленно выполняемых комплексов синъицюань, прорабатывая не столько их боевой аспект, сколько их энергетику. Это можно объяснить и практическими причинами: издревле в Китае ушу занимались на улице, в огороженном дворе перед домом. В холодную погоду можно было легко повредить мышцы, а ци, как считалось, "пронистекает" вовне. В принципе, люди, хотя бы частично овладевшие искусством управления ци, не испытывают боязни перед холодом. Однако следует предпринимать определенные меры предосторожности. Тренируясь зимой на улице, надевайте широкий теплый пояс, поддерживающий тепло в дантянь и прикрывающий точки поясницы, откуда и "пронистекает" ци. В очень холодную погоду надевают шапочку таким образом, чтобы она прикрывала точки "фэнчи" ("залив ветра") на затылке с обеих сторон под затылочным бугром. По представлениям традиционной китайской медицины, если в эти точки "войдет ветер", то есть, если застудить их, то это приведет к серьезной простуде, головным болям и даже психическим расстройствам.

Такая вариантность в сезонных тренировках отнюдь не означает, что зимой надо исключить поединки и отработку мощных ударов, а летом - занятия изгун. Истинный путь не требует крайностей, минует любые самоограничения и, наоборот, неумную вседозволенность. Любая тренировка есть явление комплексное и должна включать практически все упражнения для данного этапа обучения. "Поправка" на сезон не должна носить глобального характера, она лишь несколько перемещает упор в тренировках с одного на другое.

В разминку также вносятся сезонные коррективы. В соответствии с базовым принципом "трех сочленений" зимой больше прорабатывают корень и среднее сочленение, весной и летом - средние сочленения, а летом - верхние сочленения. Трактровка этого правила многообразна. Например, зимой больше прорабатываются массивные мышцы, летом - мышцы и связки кисти, стопы. Зимой основной упор делается на "изменчивое усилие", летом - на "светлое усилие" и т.д. Ли Лонэн считал, что общее время тренировки синъицюань не должно превышать 40 минут. Не трудно понять, что речь идет непосредственно о синъицюань как "внутренней работе". Если упражнения выполняются абсолютно правильно, с соблюдением всех внешних и внутренних требований, то для них не требуется много времени - нормальная циркуляция ци устанавливается практически сразу и может сохраняться в течение дня. Начинаящим же следует затрачивать на тренировку в 2-3 раза больше времени.

Тренироваться желательно 2-3 раза в день, варьируя программу. Оптимальное время для тренировок - в период с 24 до 12 часов, когда Вселенная наполнена "животворным ци". В соответствии с этим первая утренняя тренировка начинается в 7-8 часов утра. Китайские мастера приступают к занятиям в 5 часов, однако напомним, что в Китае иной ритм жизни. Сразу же после подъема выполняется комплекс цигун на 15 минут - "столбовое стояние трех кругов", "столбовое стояние закрытого

и открытого", "восемь кусков парчи", саньтиши и т.д. Это пробуждает организм и регулирует циркуляцию ци, очищая его от "вредного ци", накопившегося за время сна.

Выполнив это и совершив утренний туалет, можете приступать к более сложным упражнениям, требующим ясного, пробужденного сознания. Разогрейте основные группы мышц и связок: сделайте махи ногами, наклоны, вращения в пояснице, в плечевых суставах. Помните, что многие упражнения цигун одновременно служат и прекрасной разминкой.

Переходите к разделу "кулак пяти первоэлементов". Сначала выполните пять базовых приемов медленно, делая упор на дыхание, точность позиций и передвижений, после чего увеличивайте скорость и приложение силы. За этим следует отработка комплексов, их отдельных частей, на более высоких этапах - работа с оружием. Завершает тренировку краткий комплекс цигун на 5-10 минут и позиция саньтиши. Задача утренней тренировки - наполнить тело внутренним ци, отрегулировать сознание, отработать отдельные позиции и приемы. Прорабатываются важнейшие элементы: передвижения, точность удара. Новые элементы не разучиваются.

Вторую тренировку можно провести в 19-21 час., но не позже, чем за два часа до сна. Здесь вы можете осваивать новые элементы, больше заниматься парной работой. Общее построение второй тренировки - такое же, как и первой. День следует заканчивать комплексом цигун, саньтиши и очень медленным, дыхательным выполнением какого-нибудь комплекса, например: "кулак пяти первоэлементов". Это занимает около 20 мин., после чего переходите ко сну.

Суммарный объем тренировок в день не должен превышать пяти часов. Лучше тренироваться ежедневно по часу - полтора, чем два - три раза в неделю по пять часов. Работа не должна прекращаться ни на день. Где бы вы ни были - дома, на отдыхе, в командировке - вы должны проводить хотя бы утреннюю тренировку и вечерний комплекс цигун, иначе все усилия будут сведены на нет.

Не путайте отработку и разучивание приемов с практикой ушу как "внутренней" системы. Если тренировку можно разложить по часам и составным частям, то занятия ушу есть процесс перманентный, требующий максимального духовного напряжения и вечно бодрствующего сознания. Поэтому, если вы хотите что-то постичь в ушу, будьте в нем всегда.

Несколько советов начинающим:

- не переешьте, тренируйтесь либо натощак, либо через 1-1,5 часа после еды, однако избегайте и чувства голода, либо говорят: "Переедание вредит желудку, а голодание - духу". Перед тренировкой умойтесь и справьте естественные потребности. После тренировки также примите душ или умойтесь, но не раньше, чем через 15-20 мин после ее окончания, дабы не переохладиться. Не занимайтесь ушу в состоянии раздрожения, максимально успокойтесь. Если вы сильно устали на

работе, уделите больше внимания упражнениям цигун, для того, чтобы полнее включиться в тренировку;

- для занятий выберите спокойное место. Оптимальный вариант - парк, тихий двор, безветренное место, берег реки или озера. Можно тренироваться и в хорошо проветренном и чистом помещении. Желательно, чтобы в нем не было ярких, отвлекающих внимание вещей. Начальные комплексы синъицюань занимают небольшую площадку размером 6х2 м;

- занимаясь на улице, избегайте тренировок при обильном снегопаде, сильном дожде и ветре, а также под прямыми лучами солнца. Многие знают при сильном ветре вообще прекращают тренировки, так как ветер в традиционной китайской медицине считается сильным патогенным фактором. Если на улице жара, дождитесь пока она спадет, летом занимайтесь очень рано утром (раньше, чем зимой) и ближе к вечеру;

- во время тренировки не разговаривайте и тем более не смейтесь. К учителю и к партнерам обращайтесь шепотом после предварительного поклона. Думайте лишь об ушу, не отвлекайтесь на посторонние мысли, все неприятное оставляйте за дверь ми тренировочного зала. На тренировках в школах ушу царит атмосфера взаимоуважения, терпения, спокойствия и предельного внимания. Здесь не должно быть и тени агрессивности, замутняющей разум настоящего бойца. "Уважение и серьезность" - гласит первое правило одно из северных школ синъицюань. Уважение к учителю - за передаваемые знания, к партнерам - за помощь в тренировке, к стилю, к его мастерам, и, конечно же, к самому себе;

- не торопитесь в обучении, уходите от механицизма в движениях, вдумывайтесь в их внутренний смысл, надо осознать, что ушу настолько безгранично, что, как бы вы не торопились, овладеть им в полном объеме невозможно. Ищите путь в другом - в тщательной проработке приемов и их осознании как образов некой "внутренней формы".

Ниже приведена примерная программа, составленная на основе материала этого тома. Она рассчитана на ежедневные занятия по 2-4 часа в день. Разучивание материала займет около полугода, его проработка вместе с изучением основополагающих принципов - около полутора лет. Оговоримся сразу - к этой программе надо подходить творчески, не догматизируя ее. Составьте личный подробный план тренировок на каждый день. Следите за тем, насколько быстро вы улавливаете движения и в зависимости от этого регулируйте сроки. Лучше не сокращать время обучения, быстрее все равно не получится, а эффект от занятий будет потерян.

Примерный понедельный план занятий

1 этап

Недели

1-2 Позиция саньтиши, кайхэ цигун, передвижения хобу и цуньбу.

3 "Рубящий удар" - пичжан в различных вариациях.

4 "Пробивающий удар" - бэнцюань; применение (юнфа) пичжан.

5 "Буравящий удар" - цзуаньцюань; применение паоцюань.

8 Применение хэнцюань; изучение гайбу и дяочабу .

9 Повторение пяти базовых ударов и передвижений.

10-12 Изучение двух комплексов взаимодополнения и взаимоотрицания пяти первоэлементов; разворот мэйхуабу.

13-14 Изучение комплекса уинцюань; передвижения цисибу, тяобу и юэбу.

15 Статичный комплекс санпаоцюань; отработка передвижений сыцзяобу и хуаньбу.

16-17 Динамичный комплекс - саньпаоцюань.

18-20 Парный комплекс - усинцюань.

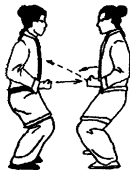


Рис.230



Рис.231

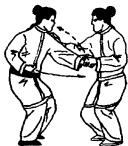


Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



**Алексей Александрович МАСЛОВ -
вице-президент Ассоциации
боевых искусств России,
международный инструктор
высшего уровня
Всемирного общества
боевых искусств,
президент Генеральной Ассоциации
боевых искусств Цзиньгу по России.**