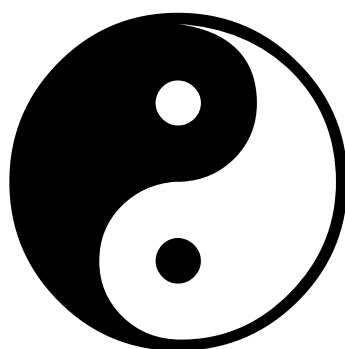


Чжоу Цзунхуа

ДАО
ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ



«СОФИЯ»

1999

Аннотация

Долгожданное новое, исправленное русское издание классической книги современного даосского мастера, посвященной тайцзи-цюаню. Тайцзи-цюань — это китайская традиция, которой трудно дать однозначное определение. Это и мягкое боевое искусство (сродни айкидо), и динамичная форма медитации (сродни танцу), и оздоровительная система (сродни хатха-йоге), и метод практического изучения метафизических законов...

Книга Чжоу Цзунхуа заслуженно занимает одну из первых позиций во всех библиографиях и списках бестселлеров по этой теме, поскольку в ней читатель может найти самую полную подборку материалов, необходимых для эффективного изучения тайцзи. Это история тайцзи как боевого искусства и подробное физико-математическое объяснение философии тайцзи; уникальные практики — тайцзи-цигун, чаньсы-цинъ, «шар Тайцзи» и далее; собрание классических текстов и обзор опыта современных мастеров. В книге подробно освещается теория и практика не только одиночных, но и парных упражнений тайцзи.

Вместе с другими работами Чжоу Цзунхуа — «Дао медитации» и «Дао И-Цзина» — эта книга входит в трилогию, охватывающую различные стороны современного практического даосизма.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к первому русскому изданию.....	17
Предисловие к третьему изданию.....	19
Предисловие к четвертому изданию.....	24
Предисловие к пятому изданию.....	31
Ко всем моим ученикам.....	46
Введение.....	49
Глава первая	
Корни.....	59
1-1. Чжан Саньфэн и тайцзи-цюань.....	62
1-2. Легенды о Чжан Саньфэне.....	67
1-3. Тайцзи-цюань до Чжан Саньфэна.....	70
1-4. Тайцзи-цюань семьи Чэнь.....	74
1-5. Тайцзи-цюань семьи Ян.....	107
1-6. Тайцзи-цюань семьи У.....	138
1-7. Изучение стандартных форм.....	150
Глава Вторая	
Философия.....	157
2-1. Инь-Ян и Тайцзи.....	159
2-2. Пять Элементов, или Усин.....	172
2-3. Восемь триграмм.....	176
2-4. Введение в «И-Цзин».....	185
2-5. Философия тайцзи-цюаня.....	192
Глава третья	
Основание.....	207
3.1. Тайцзи-цигун.....	209

3-2. практика тайцзи-цигун.....	217
1. Будьте естественны, спокойны и расслаблены.....	217
2. Сочетайте волю и <i>ци</i>	218
3. Добейтесь прочности нижней части туловища и ног.....	218
4. Двигайтесь медленно и культивируйте устойчивость.....	219
5. Занимайтесь усердно и регулярно.....	219
6. Соблюдайте умеренность в упражнениях.	219
3-3. Медитация Тайцзи.....	229
3-4. Чаньсы-цзинь.....	240
3-5. Практика чаньсы-цзинь.....	244
I. Тренировка рук в положении стоя.....	245
II. Тренировка ног в положении стоя.....	250
III. Практика в движении: шаг.....	251
3-6. Пробуждение ментальных сил.....	256
3-7. Ключ к тайцзи-цюаню.....	261
3-8. Тринадцать методов для туловища.....	271

Глава четвертая

Классики	277
4-1. Чжан Саньфэн, «Теория тайцзи-цюаня» («Тайцзи-цюань-лунь»).....	279
4-2. Ван Цзуньюэ, «Книга тайцзи-цюаня» («Тайцзи-цюань-цзинь»).....	288
4-3. У Юйсян, «Внутреннее объяснение практики тринадцати поз» («Ши сань ши син гун синь цзе»).....	296
4-4. Ли Июй, «Секреты пяти слов» («У ЦЗЫ цзюэ»).....	309
1. Спокойствие, или <i>синьцзин</i>	309
2. Ловкость, или <i>шэньлин</i>	310
3. Собираение <i>ци</i> , или <i>цилянь</i>	311
4. Концентрация <i>цзинь</i> , или <i>цзиньчжэн</i> ..	311

5. Развитие <i>шэнь</i> , или <i>шэньчу</i>	311
4-5. Ли Июй, «Обобщение практики тайцзи-цюаня и толкающих рук» («Цзоу цзя туйшоу син гун яо янь»).....	313
4-6. Две народные песни о тайцзи-цюане.....	315
Глава пятая	
Опыт	319
5-1. Правила для человеческой стадии.....	321
1. Легкость, или <i>цин</i>	321
2. Медленность, или <i>мань</i>	323
3. Круговое движение, или <i>юань</i>	325
4. Постоянный темп, или <i>юнь</i>	327
5-2. Правила для земной стадии.....	328
1. Ловкость, или <i>лин</i>	328
2. Расслабление, или <i>сун</i>	330
3. Три Силы.....	332
4. Перемены.....	333
5-3. Правила для небесной стадии.....	337
1. Чувствовать пустоту и плотность.....	337
2. Дыхание.....	340
3. Сознание.....	341
4. Пустота и Неподвижность, или <i>Сюй-Цзин</i>	342
5-4. Опыт практики тайцзи-цюаня.....	345
Глава шестая	
Толкающие Руки	359
6-1. Восемь ворот, или бамэнь.....	361
1. <i>Пэн</i> , или отражение.....	363
2. <i>Люй</i> , или откатывание.....	366
3. <i>Цзи</i> , или нажимание.....	368
4. <i>Ань</i> , или толкание.....	370
5. <i>Цай</i> , или притягивание.....	373
6. <i>Ле</i> , или раскалывание.....	375

7. Чжоу, или удар локтем.....	377	
8. Као, или удар плечом.....	379	
6-2. Принципы толкающих рук.....	381	
Назначение Толкающих Рук:		
1. Тин, или «слушание».....	384	
2. Цзоу, или «уведение».....	386	
3. Нянь, или «прилипание».....	387	
4. Хуа, или «нейтрализация».....	388	
5. Фа, или «атака».....	391	
6-3. Как заниматься толкающими руками.....	393	
I. Пэн-Ань (отражение-толкание): форма с одной рукой.....		394
II. Вариации с одной рукой.....		397
III. Двурукое Люй (откатывание).....		398
IV. Вариации с двумя руками.....		399
6-4. Метод <i>далюй</i> , или четырех углов.....	403	
6-5. Тайцзи-цзинь.....	408	
Об авторе	411	

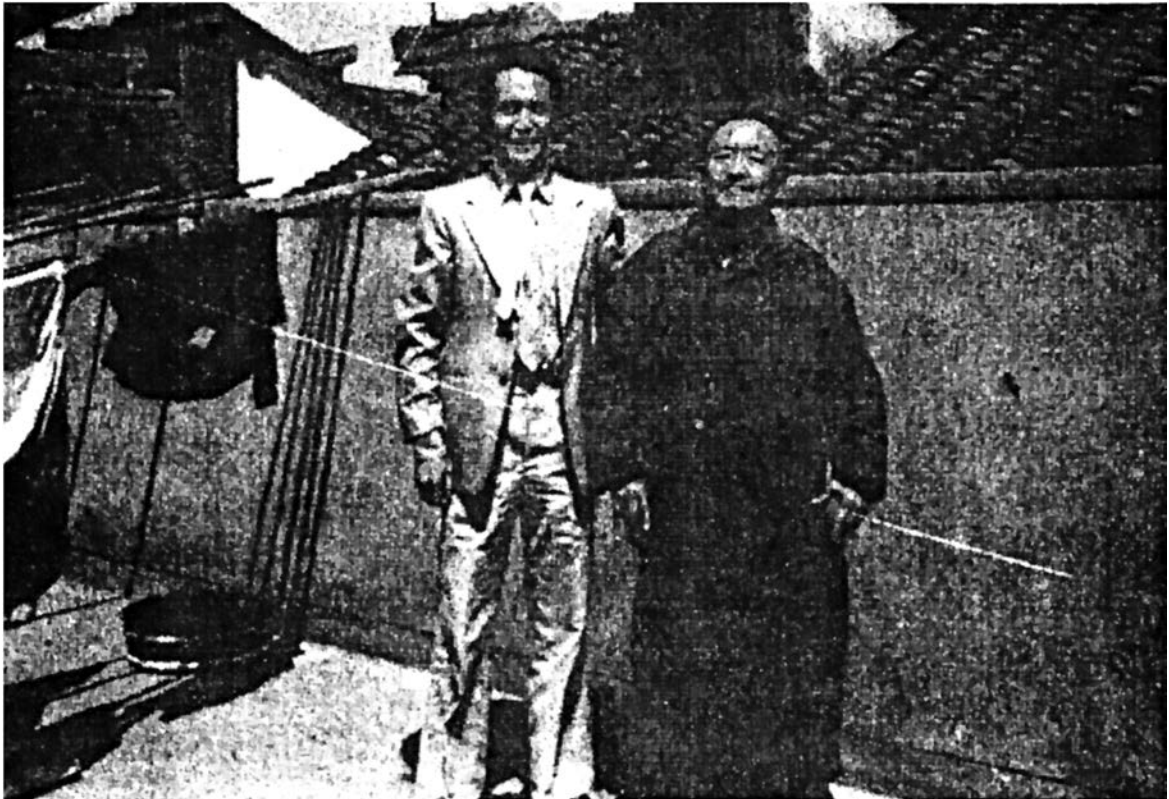




Чжоу Цзунхуа с супругой.
Вирджиния, США, 1993 г.



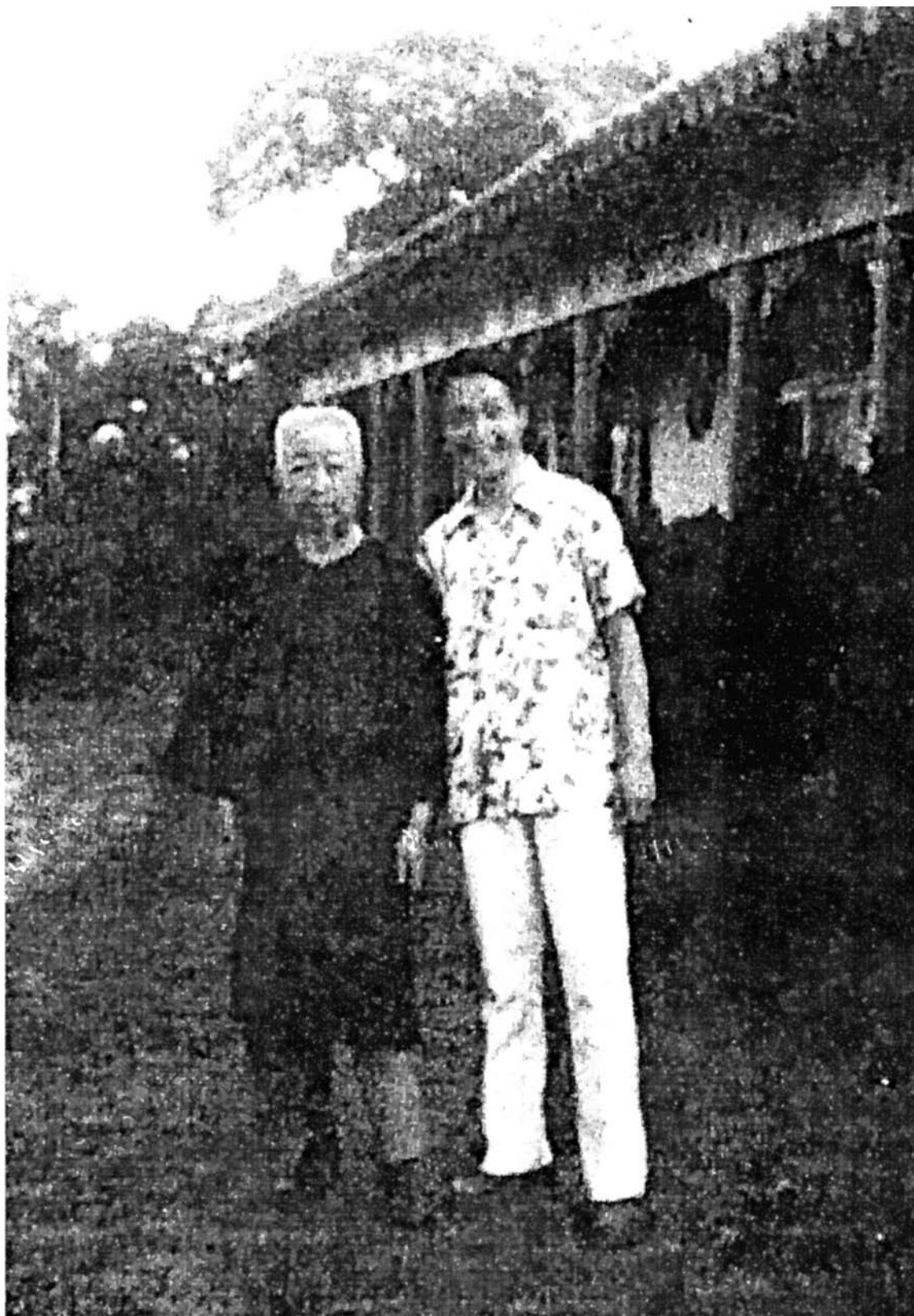
Чжан Саньфэн (основатель тайцзи-цюаня).



Чэнь Яньлинь (род. 1906 г.) опубликовал превосходную книгу о тайцзи-цюане семьи Ян в 30-х гг. В своей книге он описал тайцзи-цигун, формы для меча, ножа, посоха и спарринг тайцзи. Он также выделил различные виды *цзинь*, которых никто не ощущал раньше.

Занимаясь тайцзи-цюанем в шанхайском парке весной 1980 г., я познакомился с одним из учеников Чэнь Яньлиня, который и привел меня к учителю. Мастер Чэнь дал мне новое понимание Техник Толкающих Рук.

Мастер Чэнь, являющийся также специалистом по китайской медицине, начал заниматься тайцзи в возрасте четырех лет и с тех пор занимался каждый день. Этот снимок сделан возле его дома в Шанхае.



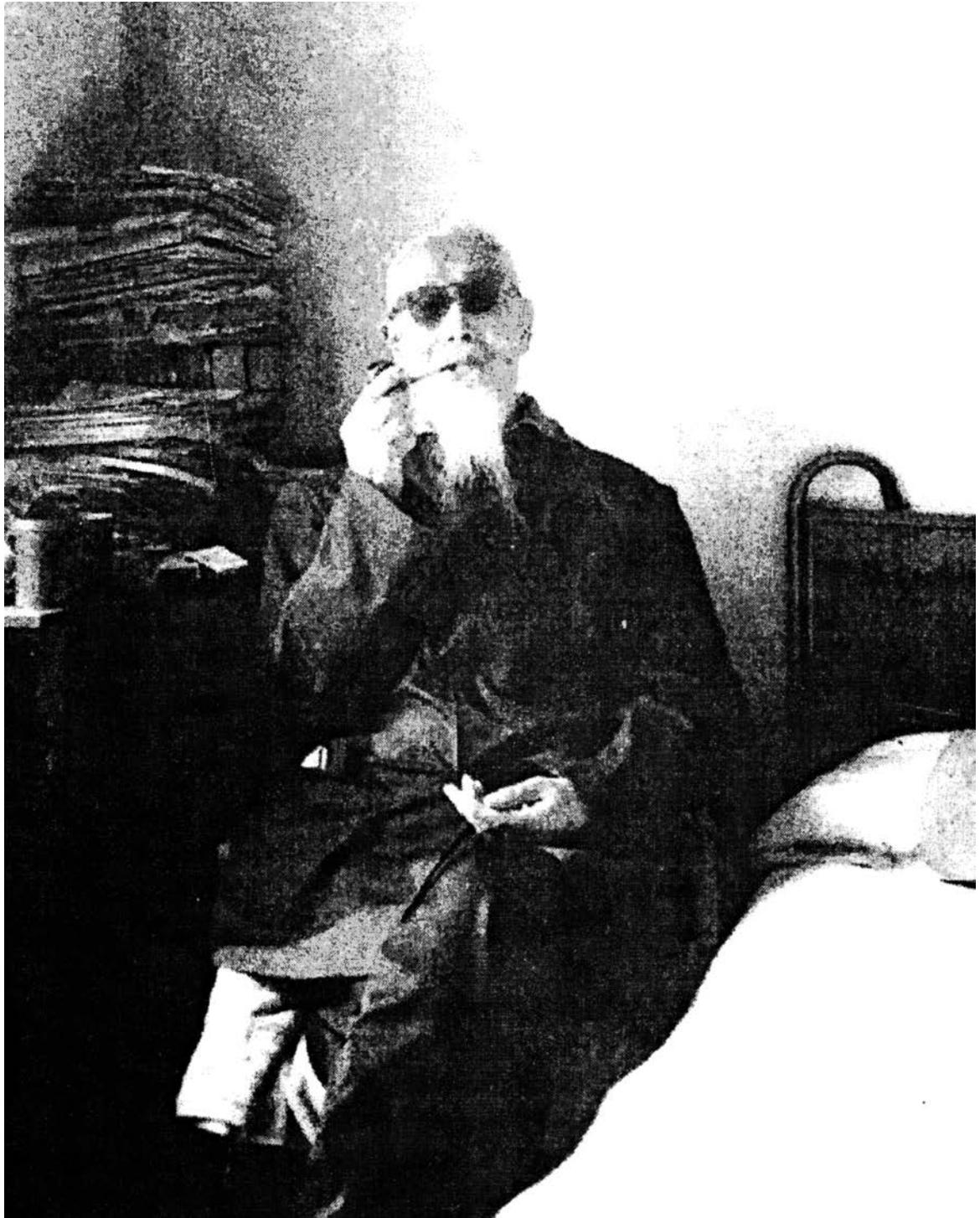
Когда я посетил Тайвань летом 1972 г., мне довелось выступить в программе вместе с Мастером Чжэн Маньцином. Этот снимок сделан у отеля Сан» в Тайбэе (Тайвань).



Весной 1980 г., вернувшись в свою родную провинцию Чжэцзян в Китае, я познакомился с господином Чу — врачом, иглоукальвателем и акробатом 53 лет от роду. Он отламывал кусок от керамической чашки и растирал его двумя пальцами в тончайшую пыль. Господин Чу заверил меня, что передаст мне свое искусство, если я останусь с ним на полгода. При первом же удобном случае я собираюсь принять его предложение.



На родине тайцзи-цюаня в деревне Чэньцзягоу. Чэнь Чжанвэнь и Чэнь Чжэцзы — двое из старейшин рода Чэней. Хотя обоим за семьдесят, они продолжают практиковать традиционную форму стиля Чэнь с энтузиазмом и наслаждаются здоровой и счастливой жизнью.



Хотя У Тунаню (род. 1883 г.) уже больше ста лет, его зрение и слух — в норме, а память — просто отличная. Он не гнет спину, когда сидит или стоит. Его квартира на девятом этаже, но он без лифта дважды в день спускается и ходит в парк заниматься тайцзи. Я спросил его о секрете его долголетия. Он ответил:

— Тайцзи, тайцзи и еще раз тайцзи!

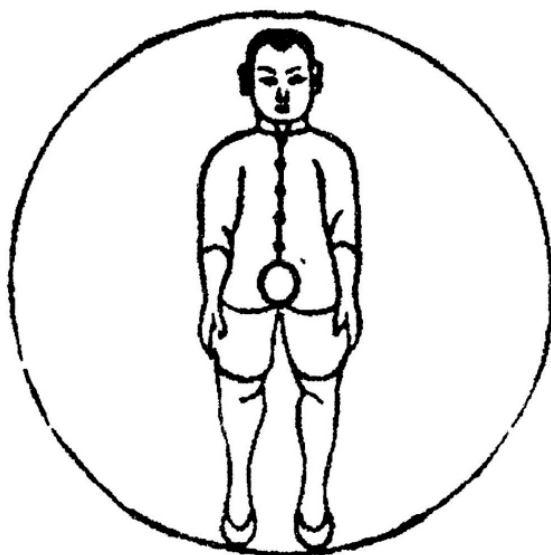


Пожилые американцы открывают для себя тайцзи как путь к омоложению. Во всех концах США мои ученики учат людей развивать духовную энергию цзинь, которая позволяет им поддерживать состояние расслабленной бодрости весь день.

Эти пожилые граждане города Пискатауэй (Нью-Джерси) выполняют дыхательные упражнения цигун под руководством моего ученика.

*Посвящается дружбе китайского
и русскоязычных народов*

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ РУС- СКОМУ ИЗДАНИЮ



Я взялся за написание книги «*Дао тайцзи-цюаня*», чтобы иметь возможность поделиться со всеми той невероятной пользой, которую приносит тайцзи-цюань. Благодаря ему люди смогут развить себя и узнать больше о мире вокруг них, достигнуть мастерства в боевых искусствах и значительно улучшить здоровье. Однако все это осуществимо только при условии постоянной практики — с увлечением и открытым умом. Если ученик лишь имитирует движения учителя или бездумно запоминает множество фактов, он никогда не достигнет высокого уровня. Не сами по себе движения тайцзи-цюаня позволяют ученикам развиваться себя, но постижение философии тайцзи. Я бы хотел, чтобы изучающие тайцзи реализовали свой высочайший потенциал, на практике применяя базовые философские принципы.

Я счастлив, что эта книга станет доступной русскоязычным людям благодаря переводу Андрея Костенко. Страны бывшего Советского Союза и Китай — соседи. И я надеюсь, что эта книга также поможет строить мост между китайским и русскоязычными народами — не только для сотрудничества в сфере боевых искусств и оздоровления, но и для укрепления

дружбы вообще. Теперь, когда эта книга публикуется в русском переводе, я постараюсь сделать все, чтобы помочь русскоязычным людям понять тайцзи-цюань и применить его для здоровья и в боевых искусствах.

Пойдем к великим успехам вместе!

*Чжоу Цзунхуа,
1995*

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ



После первого издания этой книги я получил много писем со всего света, и многие учителя и ученики тайцзи-цюаня приезжали ко мне. Я благодарен за проявленное ко мне уважение, но теперь я чувствую на своих плечах тысячефунтовое бремя. Мне шестьдесят пять лет: «заслуженный гражданин». Занимаясь я другими видами физической деятельности, мне было бы пора уйти на покой и уступить место более молодым. Но тайцзи-цюань — дело другое. Если бы люди приезжали ко мне и видели, что мне нечего им показать, они могли бы подумать (и справедливо!), что хотя книжка и хорошая, но автор не в состоянии доказать, что тайцзи-цюань могут применять люди всех возрастов для боя, выработки энергии и телесного омоложения. Они бы сказали, что тайцзи-цюань — это только пустые разговоры. И поэтому за последние три года я удвоил усилия для достижения прогресса. В результате я достиг настоящего прорыва на новый уровень понимания и практики.

Не скрою, что ни один из ключевых фрагментов информации, выданной мною, не вызовет моментального просветления и не даст мастерства. Если вы не делаете прогресса, не вините в этом своего учителя, поскольку ни один учитель не может передать вам осознание. Если у вас нет учителя, не стоит бросать все силы на то, чтобы найти его, и притом «настоящего». Мои учителя не были известными мастерами тайцзи, а более десяти лет я вообще не имею персонального учителя. За это время я открыл только один настоящий секрет: каждый должен развиваться самостоятельно. Если продолжаешь зависеть от учителя или стараешься только воспроизводить и сохранять частные достижения учителя, то не достигнешь своего предела. Но если хочешь идти дальше и дальше, то надо самому переосмыслить классические принципы тайцзи, изложенные в главе четвертой этой книги, и направлять все усилия на их воплощение в жизнь.

Я знал, что для повышения своей квалификации мне надо бы уделять тайцзи больше времени, но я не знал, где выкроить это время. Однако когда я пересмотрел свой распорядок дня, то осознал, что каждый день я трачу часа два или больше на чтение китайских газет. Я отказался от подписки и стал читать только «Санди таймз». Таким образом я мог совершенствовать мой английский, быть в курсе новостей и иметь больше времени для тайцзи-цюаня. Сейчас я не выписываю даже «Санди таймз». Всегда можно найти время для той деятельности, которая обладает для вас подлинной ценностью.

Кроме того, я много думал о первых мастерах стиля Ян: как один из них мог бросать более сильных боксеров на землю, используя только силу живота? И как другой мог, лежа на спине и положив на живот

зерна риса, подбрасывать их к потолку? Конечно, такие достоинства не могут быть результатом того, что люди по несколько раз в день просто выполняли упражнения тайцзи-цюаня в мягкой и изящной манере. Третий мастер Ян проявлял свою внутреннюю силу даже по ночам, заставляя кровать трястись под ним. Я понял вдруг, что для достижения высочайшего уровня в тайцзи-цюане мне необходимо укреплять свои силы даже ночью. И теперь я сплю только два-три часа в день, отдыхая между сеансами медитации и цигун.

Прорыв, которого я достиг, другим людям лучше всего виден на занятиях по Толкающим Рукам. Я осознал, что истинное мастерство — это не трюк и не просто хорошая техника. Это результат выработки настоящей, немускульной энергии, *тайцзи-цзинь*, и умения мобилизовать эту энергию, прилагая минимум усилий. По своему трехлетнему опыту я могу судить об особой роли трех аспектов тайцзи-цюаня, которые, как мне кажется, могут поднять хорошего и упорного ученика тайцзи-цюаня на новые уровни.

Первое. Практикуйте дыхание цигун, описанное в главе третьей, как можно чаще. Удерживайте положения живота все большее время, сосредоточивая сознание на Даньтяне (энергетическом центре тела). Ци начнет накапливаться в животе, как деньги в банке. По мере того как вы научитесь отказываться от мускульных усилий, вы становитесь способны использовать этот резервуар внутренней силы. Если вы не культивируете эту энергию (*ци*), это все равно что выписывать чеки на пустой банковский счет. Может, вы и научитесь толкаться, но считать это мастерством было бы чистейшим самообманом.

Второе. Постоянно вырабатывайте *чаньсы-цзинь* в упражнениях Шелкового Кокона, описанных в главе

третьей. Можно выполнять эти движения каждым суставом тела, добиваясь мягкой, но мощной чувствительности кошки.

Третье. Соединяйте ваши занятия по цигун и *чаньсы-цзинь* с выполнением любой одиночной формы тайцзи-цюаня. Пусть движения тела и внутренней энергии соответствуют образам спиральных траекторий, которые вы прокладываете для *чаньсы-цзинь*. На некоторое время это, возможно, принудит вас изменить внешнее проявление формы — например, руки в «Одиночном кнуте» будут выгибаться в стороны одновременно, а ступни — вращаться динамичнее. Но в конце концов, когда вы интернализируете образцы энергии, форма будет выглядеть так же, как и сначала. Это напоминает историю о дзэнском мастере, для которого до просветления гора была горой, в момент просветления гора не была горой, а после просветления гора снова стала горой.

Постепенно вы научитесь опускать движения Шелкового Кокона вглубь тела, пока они не станут естественными и автоматическими. Потом, когда вы будете практиковать Толкающие Руки, ваши руки будут неподвижными в то время, как все тело будет проявлять *чаньсы-цзинь*. Вам не надо будет отражать атаку мощным блоком или отступать назад. Различение пустоты и полноты позволит вам побеждать противника при его первом же прикосновении к вам. Я хочу заверить моих читателей, что Дао, или Путь, тайцзи-цюаня сегодня ведет к мастерству так же, как вел в прежние времена. Старые легенды и поучения — это живое руководство к преданному и настойчивому обучению и к практике. Другой источник вдохновения — это чувство общности со всеми адептами тайцзи. На юго-востоке США, например, один из моих

учеников, Джэй Данбар, основал специальное общество, чтобы помочь сторонникам всех школ тайцзицюаня общаться и делиться успехами друг с другом, тайцзи не требуется, чтобы его ревностно охраняли. Щедрость и великодушие не обедняют нас, а другим могут помочь совершенствоваться. Давайте же шире откроем старые двери и будем вместе создавать общество, построенное на принципах Тайцзи!

Чжоу Цзунхуа

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ИЗДАНИЮ



Существует Мастер-ключ к тайцзи-цюаню. Обладая им, если вы захотите посвятить свое время и энергию практике, вы можете продолжать делать прогресс всю жизнь, вплоть до пределов ваших физических способностей. Без этого ключа можно надеяться только улучшить свою технику до определенного уровня, а затем вы будете впустую тратить время, как говорится в *«Песне о Тринадцати Позициях»*. Мастер-ключ определяет искусство тайцзи-цюаня. Вы можете выполнять формы, цюань, и даже практиковать различные принципы, такие, как медленность, расслабленность, прямота позвоночника и определенные положения рук. Вы можете даже достичь высокого технического уровня; но без Мастер-ключа вам не следует называть свое искусство тайцзи-цюанем.

Мастер-ключ не связан с каким-либо определенным стилем. Он объединяет в одну семью все различные формы тайцзи. Формы и стили — как разные комнаты в одном отеле. У каждой комнаты есть ключ, который по форме отличается от других ключей, благодаря чему жилец получает доступ в свою конкретную комнату, но не в другие. Проблемы возникают тогда, когда жилец начинает думать, что его комната

— самая лучшая и что бороздки, желобки, выемки и выступы, острые или закругленные углы на его ключе существенно важны и должны иметься на каждом другом ключе. Когда внешним различиям придается слишком большое значение, «Отель Тайцзи» превращается в сумасшедший дом. Все жильцы суют свои ключи в чужие двери и говорят: «Ваша комната плохая, потому что мой ключ не открывает вашу дверь, а я знаю, что мой ключ — в порядке». Такое случается сегодня между некоторыми приверженцами тайцзи. Сторонники различных стилей пускаются в обсуждение стилевых различий, как будто это так уж важно. Один говорит: «Ключ к тайцзи-цюаню имеет пять выемок возрастающей глубины на верхней стороне». Другой возражает: «Верхняя сторона ключа должна быть гладкой, чтобы ключ мог поворачиваться в обе стороны». Когда инструкторы, которых ввели в заблуждение их учителя, сосредоточиваются на уникальной конфигурации своих собственных «ключей», ученики вырастают невеждами. А ведь точно так же, как у менеджера в отеле есть один мастер-ключ, который открывает все двери, имеется и единый Мастер-ключ к тайцзи-цюаню. Этот Мастер-ключ позволяет понять, какие выемки и выступы на отдельных ключах суть только поверхностные отличия, а какие присущи всем ключам и потому определяют сущность искусства.

Мастер-ключ к тайцзи-цюаню настолько универсален, что содержит все другие принципы в себе, и при этом настолько прост, что одни люди, узнав его, только рассмеются, другие оценят его, но забудут применять, и лишь единицы достигнут с ним мастерства. И все же каждый может узнать о нем и сразу получить некоторое понимание. Что же такое Мастер-ключ к тайцзи-цюаню? Вы можете не верить мне на

слово, но это не я его придумал. Он существует с древних времен, выделяя тайцзи из других *цюаней*. Я лишь хочу обратить на него внимание, чтобы исполнители тайцзи всех стилей могли увидеть общий фундамент для своей практики и вместе работать для повышения своего мастерства.

В династию Тан (61–905) отшельник по имени Сюй Сюаньпин, по преданию, практиковал боевое искусство, подобное тайцзи-цюаню, «с Восемью Триграммами в руках и Пятью Элементами под ногами». Это означает, что все движения соответствовали принципам *И-Цзина*. В X веке Чэн Линьсянь утверждал, что никто не может овладеть тайцзи-цюанем без изучения *И-Цзина*. Таковы древнейшие упоминания о Мастер-ключе к тайцзи-цюаню.

В XIV веке Чжан Саньфэн, который объединил прежние формы бокса тайцзи, даосские дыхательные техники, или цигун, и принципы *И-Цзина* в искусство, ныне известное как тайцзи-цюань, написал трактат «*Теория тайцзи-цюаня*» («*Тайцзи-цюань-лунь*»). В конце этого труда он подчеркивает важность Тринадцати Позций, которые соответствуют Восемью Триграммам *И-Цзина* и Пяти Элементам. Эти концепции и можно считать Мастер-ключом к тайцзи-цюаню. Все последующие вариации стоят на этом фундаменте.

Примерно в 1970 Цзы Цзяндао, продвинутый ученик Чжэн Маньцина, сказал мне, что его учитель говорил о «Восьми Триграммах в руке». Цзы не понял этого выражения и обратился ко мне, так как думал, что мой математический опыт поможет мне объяснить динамику движений рук в терминах Восьми Триграмм. Я тогда тоже не понял ничего, но сейчас, спустя 15 лет, понимаю.

Со времен до Чжан Саньфэна и поныне специалисты всегда признавали существование Мастер-ключа, который может трансформировать любой цюань в тайцзи-цюань. Если бы каратэисты применяли Мастер-ключ, их каратэ стало бы тайцзи. Это звучит загадочно, но на самом деле это довольно просто. Есть китайская пословица: «Высочайшее есть простейшее». Как только я покажу вам, вы сразу это увидите, ибо это очень естественно. Для начала можно сказать, что «Восемь Триграмм в руках» означает, что ваши руки движутся в лад, а ваши движения соответствуют движениям противника. «Пять Элементов под ногами» означает, что вы в состоянии сделать шаг вперед или назад, повернуться вправо или влево, при этом оставаясь уравновешенным в центре. Это может показаться слишком простым, но Мастер-ключ — это не академическое или интеллектуальное объяснение. Единственный способ понять — делать это самому. Не ожидайте, что вы получите готовый ключ от учителя. Занимайтесь самостоятельно еще и еще, чтобы достичь *дун-цзинь*, «понимания энергии», или самопознания. Однажды познав, вы больше не будете чувствовать необходимости спрашивать кого-либо о чем-либо.

Мастер-ключ — это не орудие взлома. Высочайшее есть простейшее, но простейшее есть самое трудное. Практиковаться в применении Мастер-ключа нужно всю жизнь. Независимо от того, учитесь ли вы уже тридцать лет или только три месяца, спрашивайте себя, содержит ли ваша практика эффективный метод воплощения принципа «Восемь Триграмм в руках, Пять Элементов под ногами».

Если, например, вы хотите понять «Восемь Триграмм в руках», то вы должны практиковать *чаньсы-*

цзинь, которую я описал в третьей главе данной книги. Если вы хотите понять *чаньсы-цзинь*, вы должны понимать Диаграмму Тайцзи, описанную во второй главе. Вашу практику можно было бы разделить на три стадии. Сначала вам придется научиться не двигать руками независимо от тела. Чжэн Маньцин говаривал, что если руки движутся независимо, то это всего лишь «делание упражнений, а не тайцзи». Руки должны двигаться вокруг центра, как Земля вокруг Солнца. Изучите этот принцип, обводя Диаграмму Тайцзи каждой рукой по очереди, уделяя внимание взаимосвязи между ладонью (Инь) и тыльной стороной кисти (Ян). Когда ладонь смотрит прямо вверх, рука демонстрирует триграмму Кунь. Когда ладонь смотрит вниз, рука показывает триграмму Цянь. Каждая рука выполняет все восемь триграмм, обходя вокруг центра, как Луна проявляет все свои фазы в ходе месячного цикла.

Затем все части тела должны начать проявлять вращение, подобное обращению Земли вокруг своей оси. Последнее, накладываясь на циркулярность орбиты Земли, дает спиральное движение нашей планеты в космическом пространстве. Отрабатывайте упражнения *чаньсы-цзинь* так, чтобы обе кисти рук образовывали совершенное сочетание, как Солнце и Луна. Сочетание может быть взаимодополняющим, например, когда левая рука проявляет триграмму Дуй (Ян — Ян — Инь), а правая рука — триграмму Гэнь (Инь — Инь — Ян). Доля Инь в одной триграмме равна доле Ян в другой. Сочетание может быть и по типу соответствования, когда руки движутся как точные зеркальные отображения друг друга.

На третьей стадии движения каждой руки должны сочетаться в одиночной форме тайцзи-цюаня. Это бу-

дет подготовка к тому, чтобы сочетаться с энергией партнера.

Любое искусство имеет свой «мастер-ключ». Например, большинство людей способно научиться танцевать. Для этого можно учиться по книге, брать уроки у учителя танцев или просто подражать окружающим на танцплощадке. Некоторые становятся профессиональными танцовщиками и танцуют всю жизнь. Но лишь единицам дано стать великими танцорами. Так вот, все остальные выучивают внешние движения, а великие танцоры овладевают «мастер-ключом». Многие люди учатся играть на пианино, и некоторые из них достаточно дисциплинированы, чтобы стать профессиональными аккомпаниаторами, преподавателями или даже концертными исполнителями; но лишь единицы становятся великими. Все остальные могут научиться ставить пальцы в «правильные» позиции; великие же пианисты владеют «мастер-ключом». То же самое и в боевых искусствах.

Много лет назад некто создал стиль обезьяны (хоу-цюань), наблюдая за этим животным. И теперь человек может изучать стиль обезьяны двадцать лет и достичь высокого уровня техники. Но если он никогда не видел обезьяны, его искусство нельзя назвать подлинным стилем обезьяны. Мастер-ключ к искусству багуа — это круговое расположение Восьми Триграмм. Занимающиеся могут изображать хождение по кругу, но они должны понимать Восемь Триграмм, чтобы их искусство было подлинным багуа. Мастер-ключ к синьи — это соотношение Пяти Элементов в каждом движении. В тайцзи мы стоим перед той же проблемой, что и в других искусствах. Большинство учеников могут только следовать образцам и не ищут знания Мастер-ключа. Но исполнитель тай-

цзи должен постигать как Восемь Триграмм, так и Пять Элементов. Без Мастер-ключа даже через двадцать лет занятий с лучшим учителем у вас будет «цюань», но это не будет тайцзи-цюань.

Возможно, некоторые приверженцы стиля обезьяны, багуа, синьи и тайцзи начнут протестовать, говоря, что все это — теория, бесполезная в бою. Они были бы правы, если бы целью была форма, но целью является бесформенность. Они были бы правы, если бы Мастер-ключ был сложным и слишком абстрактным для эффективного применения. Но он — не такой. В тайцзи-цюане Мастер-ключ — это сознательное воплощение того фундаментального способа, которым перемены естественно происходят в этом мире. Этот механизм отлаживается в цигун, проявляется в Пяти Элементах и иллюстрируется Диаграммой Тайцзи, которая лежит в основе *И-Цзина*. Диаграмма Тайцзи — это наша «обезьяна».

Никогда не удовлетворяйтесь вашим личным уровнем понимания этих вещей. Если вы хотите принять избитые фразы насчет «естественной гармонии противоположностей» как резюме Диаграммы Тайцзи, вы никогда не сделаете прогресса. Примите Диаграмму Тайцзи в качестве своего учителя, практикуйте тайцзи, как оно открывается в Диаграмме, и вы начнете учиться читать триграммы и гексаграммы как энергетические модели в вас и в других. Если вы еще не пытались понять эти вещи, понять Мастер-ключ, то, сколько бы лет вы ни прозанимались, вы не можете с полным правом сказать, что уже стали учеником тайцзи-цюаня.

Чжоу Цзунхуа

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЯТОМУ ИЗДАНИЮ



Прорыв в тайцзи-цюане

Тайцзи-цюань основывается на *И-Цзине*, особенно на идее «перемен». Никто не может выполнять формы или позы тайцзи-цюаня «в совершенстве», ибо совершенство — вещь относительная, идеальная и зависящая от индивидуального восприятия. При выполнении тайцзи-цюаня нашей целью должно быть снова и снова изменяться; нужны вариации, чтобы мы могли прогрессировать с каждым разом в понимании принципов, которые мы стараемся воплотить в жизнь. Даже если мы будем пытаться придерживаться во всем постоянства, если мы захотим воспроизвести некий образ «совершенной формы», природа сама позаботится о том, чтобы условия внутри и вокруг нас никогда не были одними и теми же, и поэтому два одинаковых исполнения тайцзи-цюаня просто невозможны. Мы можем либо расстраиваться по этому поводу, либо научиться тому, как перемены, единственное, что постоянно в мире, могут быть использованы для достижения высших уровней благосостояния, счастья и знания.

Иногда в попытках улучшить свое тайцзи мы переживаем «прорыв». Он не является плодом наших усилий и усердных повторений — просто срабатывает какая-то модификация, какое-то изменение нюансов позы, настроения или намерения, которое открывает нас потоку неожиданной энергии. Иногда прорыв можно описать — в основном, при помощи образных сравнений; бывают и невербальные прорывы — новое чувство или обостренное восприятие. Обычно переживание прорыва очень вдохновляет. Оно сопровождается ощущением, что нет ничего трудного или сложного. Часто прорыв в одной сфере имеет последствия и в других. Например, в тайцзи-цюане прорыв в одной позе нередко ощущается во всей форме.

Конечно, прорыв присущ не только тайцзи-цюаню. Сдача важного экзамена, окончание школы, испытание нового метода после десятилетнего выполнения работы одним и тем же способом, открытие нового маршрута для рутинной поездки — все это может дать ощущение прорыва. В повседневной жизни мы думаем о решениях проблем как о «прорывах». Я не говорю о медленном, почти неощутимом прогрессе, плоде ежедневного труда. Прорыв более драматичен, даже если его результат относительно скромнее. Он больше похож на землетрясение — резкое, четко ограниченное и измеримое высвобождение напряжения, чем на монотонную вибрацию. Я бы определил прорыв в тайцзи-цюане как «неожиданный и вдохновляющий переход к просветлению».

Каждый, кто настойчив в тайцзи и усваивает принцип перемен, испытает много таких переходов. Чжэн Маньцин рассказывал об одном прорыве, который случился, когда он был учеником Ян Чэнфу. По словам Чжэна, Ян постоянно призывал своих учени-

ков к расслаблению. Чжэн старался как мог, но безуспешно; поэтому все соученики побеждали его в толкании. И вот однажды ночью Чжэну приснилось, что обе его руки сломаны в плечевом суставе и висят, как руки поломанной куклы, на ниточках. Проснувшись, он понял, что означает *сун* (расслабление), и с тех пор, когда он толкал своих соучеников, они только удивлялись, как он сделал такой быстрый прогресс.

Я пережил прорыв, когда смотрел однажды вечером по телевизору передачу о родео, где ковбой скакал на дикой лошади. Неожиданно я заметил, что каждое движение лошади имеет свой смысл. Намерение лошади сбросить ковбоя реализовалось в последовательности движений, которые отклоняли центр тяжести наездника все дальше и дальше, пока лошадь не смогла, наконец, швырнуть его на землю. Я осознал, что точно такая цель ставится и в Толкающих Руках — даже малейшее движение должно служить конечной цели: поражению противника. Конечно, за такими моментами откровения должны следовать долгие часы практики.

В этой статье я бы хотел сделать различие между двумя видами прорывов. Малый прорыв — это ваша личная веха на пути, каких может быть много. Два приведенных выше примера относятся как раз к этой категории. Большие прорывы отмечают границы между тремя главными стадиями развития, через которые проходит путь к мастерству в боевых искусствах. Каждая из трех главных стадий характеризуется соответствующим «методом». Исполнители боевых искусств на первой стадии пользуются Методом рук, на второй стадии — Методом туловища, на третьей — Методом сознания (ума). Хотя возможны меньшие прорывы в пределах каждой стадии, переходы от Ме-

тогда рук к Методу туловища и от того — к Методу сознания носят качественный, отчетливо «скачкообразный» характер. Малые прорывы суть индивидуальные переживания и крайне разнообразны; большие же прорывы очень похожи у всех, кто проходит из одной стадии в другую. Большинство занимающихся боевыми искусствами остается на первой стадии. Немногие достигают второй. В легендах рассказывается о тех, кто дошел до третьей стадии, но я не знаю никого сегодня, кто достиг этого уровня.

Метод рук (первая стадия). Название означает, что техники выполняются конечностями тела. Техники включают в себя кулачные и другие удары руками, блоки, удары ногами, захваты и т. п. Важную роль играет растяжка, движения обычно размашисты, быстры и сильны. Все жесткие, «внешние» школы находятся в пределах Метода рук. Для боевых искусств, которые преподаются в этих школах, практика тайцзи — имеются в виду принципы, а не формы — представляет собой прорыв ко второй стадии развития. К сожалению, большинство исполнителей тайцзи остаются на первом уровне, ибо выполнение форм и Толкающих Рук будет всегда просто техническими упражнениями, пока вы не научитесь применять Мастер-ключ (Восемь Триграмм и Пять Элементов) и тем самым сделаете прорыв к следующей стадии.

Метод туловища (вторая стадия). Главный признак второй стадии — это применение Метода туловища. Он характеризуется использованием корпуса, особенно поясницы и позвоночника, как источника движений рук и ног. Другими словами, туловище начинает и ведет все движения. На первой стадии мышечная динамика и независимые движения генерируют силу. На второй стадии гибкость, взаимосвязан-

ность, внутренние движения, такие, как дыхание и спиральное движение, изображенное в Диаграмме Тайцзи, высвобождают скрытую внутреннюю энергию, или *ци*. Как выглядят движения, контролируемые туловищем? Ни одна часть тела не движется независимо; все движения согласованны и все части тела постоянно проходят через цикл смены Инь и Ян. Только о достигших этой стадии можно сказать, что они действительно практикуют тайцзи; но их крайне мало. Большинство исполнителей тайцзи работает по принципам Метода туловища, но прорыв, который отмечает мастерство на этой стадии, труднодостижим. Очень легко обмануться относительно прогресса на этом уровне. Формы тайцзи могут выглядеть изящными и плавными, особенно в исполнении опытного специалиста. Но внимательное наблюдение всегда позволяет выявить, что руки и другие части тела движутся сами по себе, простаивают или не успевают следовать за переносом веса тела или движениями поясницы.

Метод сознания (третья стадия). Наконец, есть еще Метод сознания, или ума. Об этой третьей стадии трудно говорить, поскольку лично я еще не достиг ее и не встречал никого, кто прорвался бы на этот уровень. Классическая литература утверждает, что это возможно, и существуют легенды о мастерах, чьи подвиги вроде бы свидетельствуют о достижении этого уровня. В методе сознания все движения поглощаются телом. Техники, которые прежде исполнялись конечностями, теперь начинаются и завершаются в энергии индивидуума. Там, где раньше вело туловище, теперь ведет сознание, энергия следует за ним, а намерение мастера осуществляется при минимуме или отсутствии внешнего действия. На этой третьей

стадии физическая энергия, или *ци*, трансформируется в психическую, или духовную силу, называемую *шэнь*. Легенды рассказывают, например, о мастерах, которые могли нейтрализовать нападение тигра, просто отражая свирепую энергию тигра обратно на него при помощи концентрированного взгляда.

Легко сказать, что прорыв необходим, чтобы продвигаться от стадии к стадии, но как можно осуществить прорыв в тайцзи-цюане? Представьте себе, что путь вашего развития — это бесконечный коридор. Если бы развитие было всего лишь функцией усилия во времени, то коридор уходил бы вверх под углом и терялся в перспективе. Но он не таков. Коридор — не прямой и прерывается многими запертыми дверями. Прохождение через каждую из них сопряжено с настойчивостью и упорством; но без ключа никакую дверь не откроешь. Прилагая усилие, вы можете поддерживать свое мастерство на уровне двери; но если вы становитесь самодовольным или не имеете ключа, вы останетесь там навсегда.

Прорыв — это не автоматический результат прохождения времени или накопления опыта на каком-то частном уровне. Годы практики дадут вам более гладкую технику, но исполнение останется внешним. Для прорыва в тайцзи-цюане необходима внутренняя концентрация и перемена. Давайте вспомним историю автомобильного дизайна. Первые автомобили представляли собой, в сущности, просто кресло на четырех колесах. Долгие годы дизайнеры соглашались с тем, чтобы такое понимание автомобиля определяло его внешний вид, и производили лишь вариации на заданную тему. Экстерьер был просто «ящиком» для интерьера. Чтобы произошел прорыв, кто-то должен был принять совершенно новую концепцию. Толчок

дала аэродинамика. Как только дизайнеры начали уделять внимание потокам воздуха снаружи автомобиля больше, чем фурнитуре внутри него, их разработки изменились радикальным образом. Хотя мы и сильно упростили этот пример, он позволяет заглянуть в существо главного прорыва. Это не улучшение существующей идеи; это прыжок на новую арену творчества, ставший возможным благодаря принятию новой фундаментальной концепции. Вот что должно происходить между главными стадиями в развитии тайцзи.

Я считаю, что секрет успеха для тех, кто хочет идти вперед, состоит из двух пунктов: никогда не быть удовлетворенным и настойчиво искать ключи для дальнейшего прогресса. Давайте остановимся на каждом пункте подробнее. Итак, во-первых, как практикующий тайцзи может избежать ловушки самодовольства и искушения остановиться на достигнутом вместо того, чтобы поставить перед собой новую высокую цель? Для этого полезно подумать о том, зачем мы занимаемся тайцзи и какие цели поможет нам достичь наша практика.

Цели организуют энергию. Они помогают нам эффективнее использовать наше время и усилия. Цели наиболее полезны в этом смысле, если они выбраны сознательно и обдуманно. Какова ваша личная цель в тайцзи-цюане? Когда однажды вы достигнете мастерства, что вы собираетесь с ним делать? Постарайтесь сформулировать свои цели как можно подробнее и точнее. Просто сказать «быть здоровым», «уметь защитить себя» или «расслабиться и быть счастливым» — недостаточно. Расплывчатые цели, даже если они и красиво звучат, не будут ни фокусировать вашу энергию, ни вдохновлять вас на применение эффективных средств для их реализации. Бросьте вы-

зов сами себе: заострите свои цели так, чтобы они отражали вашу волю совершить реальный прогресс и прорыв. Например, вместо «Я хочу быть здоровым» можно сформулировать цель так: «Через шесть месяцев я буду весить на двадцать фунтов меньше и смогу подниматься в свою квартиру по лестнице без одышки». Вместо «Я хочу уметь защитить себя»: «Через год я выучу обе партии формы спарринга» или «Я продемонстрирую в таком-то числе спаррингов или сеансов Толкающих Рук, что я могу нейтрализовать своего партнера без причинения ему вреда». Точность формулировки помогает сфокусировать вашу волю и укрепляет вашу веру в свой потенциал. Фокусируйтесь на чем-то, чего вы действительно хотите, а не на том, что просто красиво звучит. Пыл вашего желания — вот что составляет разницу между пустой фантазией и целью, которая зовет вперед.

Цели должны манить и придавать силу. Такие цели притягивают те энергии в вашей жизни, которые будут работать на победу, и отталкивают все то, что могло бы отвлекать вас. Как только у вас будет такая цель в тайцзи-цюане, вам придется различать то, что помогает достижению цели, и то, что уводит вашу энергию в сторону. Мешает ли то, что вы поздно ложитесь, вашим ежеутренним занятиям? Не проводите ли вы слишком много времени перед телевизором или в пустом чтении? Часто ли вы ищете компании вместо того, чтобы ценить время для себя? Вы должны быть готовы решительно оттолкнуть от себя все помехи и делать то, что должно, для достижения цели. Ваша цель должна, например, компенсировать вам необходимость вставать рано каждое утро для занятий.

Предположим, что ваше тайцзи хорошо. Вы упорно работали сколько-то лет и чувствуете себя на рав-

ных со своими соучениками. Другие ученики лучше вас лишь постольку, поскольку они занимались дольше. Это коварный момент. Вы теряете свой «ум начинающего» и стоите перед выбором, от которого зависит все ваше будущее развитие. Даже через двадцать лет, если вы думаете «Теперь я достаточно хорош» или «Я счастлив просто вести эти курсы тайцзи», то вам конец; вы остановитесь там и никогда не совершите прорыва. Если вы хотите прорваться в следующую стадию, вы не должны быть удовлетворенным. Достигнув цели, надо заглянуть выше и дальше ее; только ваша жажда более великих достижений вынудит вас сделать прорыв.

Теперь позвольте мне вернуться ко второй из упомянутых выше концепций: важности упорного поиска ключей к дальнейшему прогрессу. Где можно найти такие ключи? Я считаю, что, если мы действительно хотим прорыва, ключи можно найти под толщей самого обычного нашего житейского опыта. Однако чтобы распознать их, надо культивировать интуицию. Один из методов отыскания ключей к прорыву в тайцзи-цюане — это глубоко задуматься о тех вещах, которые другие люди принимают как само собой разумеющиеся. Бездумное принятие мнений других людей может блокировать ваш прогресс. Например, когда я начинал изучать тайцзи, меня очень волновало, почему есть столько вариаций среди главных стилей. Другие ученики говорили мне, что это следствие личных особенностей стиля мастеров; что вариации случайны или являются результатами искажений при передаче; или что они представляют альтернативные боевые применения. Я искал свой собственный ответ, изучая все три главных стиля, и пришел к заключению, что Чэнь-, Ян- и У-стили определяют континуум, намеренно разработанный, чтобы провести уче-

ника от Метода рук к Методу сознания, от формы к бесформенности, от ограничений действия во внешнем мире к свободе действия во внутреннем мире. Я уверяю вас, что ваши усилия окупятся, если и вы исследуете это для себя так, как это сделал я.

Другой способ искать ключи к прорыву — связать как можно больше из вашей каждодневной жизни и вашего знания вещей с практикой тайцзи. Постоянно спрашивайте себя: «Насколько это тайцзи?». Стоит уделять внимание классической литературе и легендам о жизни ранних мастеров. Но, конечно, идеи из книг или других внешних источников надо персонализировать и усвоить в ходе вашей личной практики. В древнейшем классическом труде по тайцзи Чжан Саньфэн говорит, что тайцзи изучается по движению Солнца и Луны. Известно, что он наблюдал их движения и связывал их со своей жизнью. Когда я впервые услышал об этом, я подумал, что он был просто суеверным. Как такие вещи могут быть взаимосвязаны? Но как-то вечером, занимаясь тайцзи-цюанем, я увидел восход молодого месяца. Внезапно я понял, какую аналогию увидел Чжан Саньфэн: тыльная сторона кисти руки — это Ян, ладонь — Инь. Когда кисть поворачивается, возникает полумесяц. У нас по две руки, поэтому они должны соответствовать друг другу по типу отношений между Солнцем и Луной. Прорыв стал возможен, потому что я очень хотел раскрыть свой ум и признал, что эта старая история могла мне кое-что рассказать. Так я оказался способен понять, что Багуа, представляющие восемь фаз циклического изменения, являются ключом к Методу туловища в тайцзи-цюане.

Предположим, что вы поставили перед собой цель перейти от первой стадии ко второй — от Метода рук к Методу туловища. Как можно это сделать? Правило

Метода рук было: практиковать весь «репертуар» техник снова и снова, пока вы не сможете выполнять их плавно и мощно. Теперь вам нужно принять более высокую концепцию: не двигать руками. Если вы не позволяете рукам, чтобы они двигались сами по себе, тогда все тело должно начать двигаться, чтобы заставить руки войти в те положения, которые вы изучили в форме. Таким образом, чтобы практиковать Метод туловища, ваше тело должно научиться двигаться больше и больше по мере того, как вы стараетесь, чтобы руки двигались меньше и меньше. Попробуйте такое упражнение: встаньте прямо, руки по бокам, ладонями назад. Какое движение можно совершить туловищем, чтобы ладони развернулись и были обращены в стороны? Если вам не разрешается двигать вашими кистями рук, то придется сочетать технику опускания тела с использованием приемов дыхания и внутреннего движения, чтобы выполнить движение в конечностях. Когда это становится возможным для вас, вы оказываетесь на пороге понимания различия между тайцзи-цюанем и всеми другими видами «цюаней»: каждая поза в каждой форме тайцзи во всех стилях должна выполняться с таким же внутренним намерением и внешней неподвижностью.

Продолжим этот пример еще дальше. Как можно перейти от Метода туловища к Методу сознания? Если от Метода рук к Методу туловища вы переходили, уменьшая движение рук и увеличивая движение туловища, то теперь предстоит уменьшать движение туловища и повышать активность сознания. Это — продвинутая концепция. В Методе туловища мы стараемся, чтобы тело вело руки; но что ведет тело? Сознание — и это проявляется в глазах. Если усвоить это, то даже при занятиях на низших стадиях можно

начать культивировать элементы Метода сознания. Когда ум дает команду двинуть рукой, глаза лидируют, слегка опережая движение руки. Аналогично, когда вы читаете вслух, ваши глаза сначала считывают текст, опережая ваш голос. Если взгляд сфокусирован только на том слове, которое вы в текущий момент произносите, вы меньше понимаете то, что читаете, а голос теряет нужное выражение. Чем лучше чтец, тем больше он может считывать текста наперед. В тайцзи, если взгляд сфокусирован на руке, сознание будет следовать за рукой и позволять ей вести. Если же взгляд немного забегает вперед по отношению к руке, то рука учится следовать энергии сознания, а сознание может начать учиться у руки, как эффективно действовать в мире.

Конфуций как-то сказал: «Каждое явление имеет свои причины и следствия; каждое событие имеет свое начало и завершение. Если знаешь, что первично, а что вторично, твои действия могут быть близки к Дао». Это имеет отношение еще к одной важной концепции, связанной с прорывом. Ученик в начале обучения не имеет никакой базы. Он не знает Чэнь-или Ян-стиля, он не знает, над чем работать сначала. Если в этой точке он хочет лишь отработать применение позиций и думает: «Я разобрался, я готов», он никогда не получит прорыва, потому что он не знаком с требованиями процесса его собственного развития. На каждой стадии есть специфическая работа, которую необходимо проделать и нельзя пропустить, если вы хотите сделать прогресс. Инструктор может предложить маршруты, которые постоянно приводили людей к большому мастерству, но каждый ученик должен стремиться принять ответственность за свое собственное развитие — приобрести чувстви-

тельность к течению своей собственной эволюции и к своим особым персональным слабостям и нуждам.

Верьте в себя! Если старые мастера делали что-то, вы тоже можете делать это. Откажитесь от негативных привычек мышления. Оправдания выпускают вашу энергию и разрушают все. Если, столкнувшись с трудным движением в форме, типа прыжка во втором порядке Чэнь, вы говорите: «О, я никогда не буду способен выполнить этот прыжок», то вы и в самом деле никогда не сможете сделать это. Сейчас, когда вы читаете это, сядьте прямо — поднимите свой дух и внутренне расслабьтесь и направьте себя внутрь, к центру. Помните свою цель: добыть мастерство. Конечно, есть определенная истина в пословице «Ты есть то, что ты ешь»; но еще справедливее было бы сказать, что ты есть то, что ты думаешь. Наши представления о самих себе — кто мы такие, как мы выглядим, на какие работы способны — создают инерцию в наших жизнях. В той или иной степени мы все втянуты в это инерционное мышление. Кто вы? Чем чаще вы думаете о вашей цели, тем больше она формирует вашу реальность. Раз в неделю лучше, чем раз в месяц, раз в день — лучше, чем раз в неделю. Кроме частоты, не менее важна и интенсивность ваших помыслов. Как только вспоминаете, спрашивайте себя: «Если бы я был настоящим мастером, как бы я действовал в этой ситуации? Что мне делать для этого с позиций мастерства? Как мастер сидит? Как мастер ест?» Памятование — величайший ключ, связанный с возвращением вашей воли и силы воображения.

Ежедневная практика тайцзи-цюаня является просто упражнением по памятованию о том, кто вы есть на самом деле. Если вы можете помнить свою цель и открыты для перемен, вы действительно совершите

прорыв и начнете жить на более высоких уровнях энергии и сознания. В своем классическом труде по тайцзи Ван Цзуньюэ утверждает, что энергия, вырабатываемая постоянной практикой, или *дун-цзинь*, приводит к внезапному просветлению, или богоподобному состоянию. Он говорит, что ключом к этому состоянию и к *дун-цзинь* является понимание взаимоотношений между Инь и Ян и, как результат, правильная интерпретация энергии. Он обещает всем приверженцам тайцзи: «Постигайте *дун-цзинь*, и чем больше вы занимаетесь, тем чудеснее будут ваши достижения. Понимайте в молчании и переживайте в чувстве, пока не научитесь действовать по своей воле». Конечно, верно и обратное: если у вас нет понимания, то объем ваших занятий не имеет никакого значения!

Моей целью в написании этого предисловия было вдохновить всех приверженцев тайцзи, как учеников, так и учителей, чтобы они открыли свой ум и стремились принять философию тайцзи, выраженную в принципе перемен. К сожалению, некоторых практикующих уводит в сторону вера в то, что их учитель — единственный учитель. Пытаясь следовать лишь одному пути, они упускают из виду принцип перемен и богатство тайцзи-цюаня. Вы, вероятно, были приведены к своему учителю, чтобы получить определенные личные уроки, которые вам не мог преподать никто другой. Это был дар вам; но если это воспитывает в вас отношение исключительности, а не включительности, если поощряется презрение к другим людям и идеям, то вы, скорее всего, оттолкнете от себя ключи к вашему собственному прорыву. Будьте открыты для уроков, которые таятся во всем, что попадает вам на пути. Оставайтесь гибкими и замечайте,

что работает на вас. Не бойтесь изменить свою практику, изучить другой стиль или внедрить новые идеи в вашу форму. Когда вы изменяетесь, меняется форма; когда меняется форма, меняетесь вы.

Я не проповедую перемены ради самих перемен и не призываю, чтобы кто-то модифицировал хореографию стандартных форм. Традиционные формы в рамках главных стилей выверены великими мастерами и максимально эффективно достигают целей искусства. Но конкретный человек должен использовать эти формы как личный полигон для проверки классических законов философии тайцзи. В формах может изменяться акцентирование, если только не нарушаются принципы. Эти принципы позволяют широкую интерпретацию и даже требуют, чтобы вы творчески экспериментировали с движением и энергией в ваших поисках прорыва на высшие уровни мастерства.

Чжоу Цзунхуа

КО ВСЕМ МОИМ УЧЕНИКАМ



После 17 лет упорной работы над собой я почувствовал, что совершил прорыв на новый уровень практики тайцзи-цюаня. Я отношу это на счет интенсивных занятий дыхательными упражнениями цигун, медитацией, «цзинь Шелкового Кокона» и одиночной формой. Сыграло свою роль также и знание классиков тайцзи. В ближайшем будущем я надеюсь на следующее:

Во-первых, что мои ученики достигнут бóльшего мастерства в тайцзи-цюане.

И во-вторых, что я также продолжу продвижение к новым рубежам и приду ко второму прорыву.

Эти цели — шаг на пути к моей самой большой мечте: к основанию Тайцзи-Колледжа, призванного распространять тайцзи-цюань.

Я призываю вас:

1. Каждый день спрашивать себя:

а) Как долго вы занимаетесь тайцзи?

б) Как вы можете повысить качество занятий?

в) Как вы оцениваете свою повседневную жизнь:

— Есть ли у вас плохие привычки? Какие? Можете ли вы переменить плохое на хорошее, или Инь на Ян, чтобы лучше использовать ваше время и энергию?

— Потакаете ли вы себе?

— Не тратите ли вы слишком много времени на общественную жизнь? На вечеринки?

г) Это важно: начните с себя. НЕ КРИТИКУЙТЕ ДРУГИХ, ПРИМИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ, ВДОХНОВЛЯЙТЕ И СЕБЯ, И ДРУГИХ.

2. Бросить вызов самим себе!

а) Сравните себя и меня. Когда я впервые прибыл в Ливингстонский колледж, я был не более продвинут, чем вы сейчас. Что вы можете сделать, чтобы совершить такой же прогресс, какой совершил я?

б) Последние 10 лет я не имел учителя. У меня нет от вас секретов, но главное для вас — это ваша собственная практика. Я развивался сам. Ваше развитие тоже целиком в ваших руках.

в) Сравните ваш возраст и мой. Большинство из вас, читателей, моложе меня. Но я своим примером показал, что возраст — не помеха прогрессу. Если вы моложе, вам легче совершить прорыв. К тому же у вас есть я, которому можно задавать вопросы. У меня часто не было к кому обратиться с вопросами.

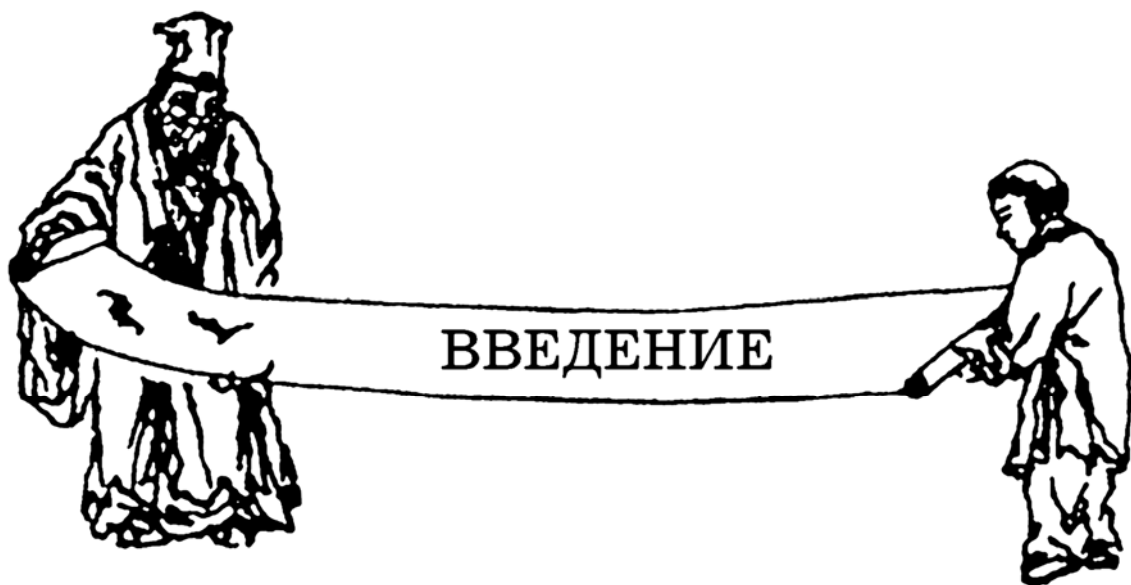
г) Главный ключ к успеху — ваша сила воли. Можете ли вы проявить такую же силу воли, как я?

Только сила воли помогла мне написать книги на английском — языке, который я плохо знал.

3. Я предлагаю всем заинтересованным ученикам записывать свои ощущения и свое отношение к тому, что я представил в этой книге, и делиться друг с другом.

Помните! Если есть желание, способ найдется!

*Чжоу Цзунхуа,
20 января 1983 г.*



Я был учителем математики и опубликовал более тридцати книг по математике на китайском языке. В 1964, когда мне было 47 лет, у меня испортились желудок и сердце — сказались годы напряженного труда и жесткого распорядка. Мой врач сказал, что никакие имеющиеся в наличии лекарства мне не помогут. Примерно в то же время один мой друг, Лоу Цзыфэн, рассказал мне о тайцзи-цюане и познакомил со своим учителем тайцзи по имени Юань Дао. Господин Юань был вообще-то в первую очередь специалистом по синьи; его изображения использовал Роберт Смит в своей книге «Синьи-цюань». Хотя господину Юаню было уже за шестьдесят и у него были совершенно белые волосы и борода, он двигался с ловкостью молодого человека. Когда я сравнил здоровье бодрого шестидесятилетнего господина Юаня и мое здоровье в возрасте сорока семи лет, я понял, что значит заботиться о себе и наслаждаться здоровой и счастливой жизнью. Я бросил курить и стал заниматься тайцзи-цюанем.

Сперва я изучил Ян-стиль тайцзи-цюаня. Через два года — У-стиль. Три года я занимался У-стилем постоянно, день и ночь. Затем выучил первый ком-

плекс Чэнь-стиля тайцзи-цюаня. Правда, я не занимался этим комплексом так же много, как Ян- и У-стилями. Сейчас я занимаюсь по меньшей мере три часа в день, и так уже пятнадцать лет.

Сначала у меня хватало силы заниматься только по полчаса за раз. Но всего лишь через две недели мой аппетит улучшился, а частота и интенсивность желудочных болей снизились. Через три года мой желудок окончательно вылечился. Через пять лет сердце пришло в норму, и я достиг общего здоровья без помощи лекарств! Основываясь на своем личном опыте, я решил посвящать значительную часть своего времени преподаванию тайцзи-цюаня.

Тысячи людей сегодня мечтают о хорошем здоровье, но не знают, как его достичь. Они ищут врачей, принимают таблетки и пробуют все возможные методы лечения. Поскольку тайцзи-цюань может показать путь к здоровью, я хочу разделить его со всеми людьми.

В 1972, через год после моего приезда в США, Дэниэл Гуд, мой первый американский ученик тайцзи и преподаватель музыки из Ливингстонского колледжа Ратджерского университета, устроил меня туда на работу в Отделение музыки и искусств, где я стал вести курс тайцзи-цюаня. В 1973 профессор Фил Шайник, задумав расширить «Программу спортивного обучения» в «Программу физического образования», перевел класс тайцзи из Отделения музыки и искусств в «Программу спортивного обучения». Первоначальный курс тайцзи был расширен, введены классы по мечу тайцзи (*тайцзи-цзянь*) и спаррингу тайцзи (*тайцзи-саньшоу*). Около трехсот студентов записывалось в классы тайцзи каждый семестр. Но поскольку каждый класс был рассчитан на тридцать студентов, мы не могли принять всех желаю-

щих. К сожалению, в 1975 по финансовым и другим причинам «Программа спортивного обучения» не переросла в «Программу физического образования», а вскоре классы по тайцзи пришлось вообще закрыть.

Комиссия по учебным программам Ливингстонского колледжа, ознакомившись с наличной литературой по тайцзи, решила, что тайцзи-цюань — это просто упражнения, а не дисциплина, стоящая академического изучения. В книгах по тайцзи-цюаню, попавших к Комиссии, действительно на рисунках и фотографиях приводятся только позы и физические аспекты тайцзи.

Прочтя все книги о тайцзи-цюане, как на английском, так и на китайском, я готов был согласиться с мнением Комиссии. Ни одна из ранее написанных книг не объясняет философии тайцзи-цюаня и как эта философия может действовать в нашей повседневной жизни. И тогда я решил сам написать книгу, которая могла бы стать учебником тайцзи-цюаня для колледжа. Но я сразу же столкнулся с множеством проблем, поскольку пытался писать на английском. Доктор Шошана Шапиро Адлер, одна из моих учениц, предложила мне написать текст на китайском, а потом уже сделать английский перевод. Это предложение понравилось мне, и так я написал эту книгу, которая в первоначальном китайском варианте называлась «*От Уцзи к Тайцзи*» («*Уцзи эр Тайцзи*»).

Тайцзи-цюань — это китайское искусство, история которого насчитывает тысячи лет. Движения его изящны, темп невысок, а польза от него — огромна. Это единственная форма упражнений, в которой человек не должен использовать внешнюю (физическую) силу в своих движениях. Совершенствование зависит не от внешней силы, а от внутреннего осоз-

нения. За каждым движением тайцзи стоит философия Инь и Ян. В западном мире гимнастика построена на внешних движениях и развивает физическое тело. Тайцзи-цюань же развивает как тело, так и сознание и воплощает в себе философию, которая не только способствует здоровью, но и может быть применима к любому аспекту повседневной жизни. Например, поза *Люй* (откатывание) учит не сопротивляться нападению и не бежать от него. Надо просто расслабиться, чувствуя при этом противника насквозь. Такова реакция тореадора — изящная и точная. Когда бык нападает, матадор не встречает его лоб в лоб, поскольку это означало бы верную смерть. Но он и не спасается бегством, поскольку от быка не убежишь — догонит и убьет. И тореадор просто отступает в сторону, или «откатывается», позволяя быку пронестись мимо и сохраняя над ним контроль. Важно подчеркнуть, что позиция тореадора позволяет ему, отступая, оставаться готовым к атаке на быка, когда он пронесется мимо. Такая возможность атаковать из отступления в Даосизме называется «Ян среди Инь» (инь чжун ю ян).

Учения тайцзи-цюаня можно применять в нашей повседневной жизни. Чтобы продолжить наш пример, представим себе, что изо дня в день кто-то подвергается словесным атакам. Человек, которого критикуют или несправедливо о нем отзываются, может реагировать несколькими способами. Если он оправдывается или отвечает на оскорбление оскорблением, то возникает конфликт, ничего не решается, а достигается только расстройство. Если же атакуемый «отступает» под напором обвинений, он становится запуганным, обиженным и потерянным, к тому же ему приходится соглашаться с тем, что навязывают. Но даосская фи-

лософия предлагает альтернативу контрнаступлению и отступлению. Философия «Ян среди Инь» учит в данном случае осознавать то, что говорят, понимать смысл и действовать в соответствии с ним: ложное утверждение пропустить мимо ушей, к правильному прислушаться и сделать для себя выводы. Так вы сохраните контроль над собой и над собственными реакциями.

В практике тайцзи-цюаня есть множество различных аспектов. Сосредоточиваться лишь на физическом аспекте — значит ограничивать свои достижения.

Студентам колледжей было бы, например, полезно изучать философию тайцзи. Студенческие годы — это такое время, когда человек получает новое самосознание, шире познает свой мир, пристальнее вглядывается в свое будущее, и занятия тайцзи могли бы помочь студенту открыть свое сознание новому мышлению и новому видению жизни. Поскольку каждый аспект тайцзи-цюаня можно приложить к повседневной жизни, студентам было бы легче справляться с академическими нагрузками и заниматься общественной деятельностью. Тайцзи предполагает развитие личности в целом, способствует ее росту во всех сферах жизни. Поэтому возможность изучать тайцзи-цюань могла бы быть важной частью учебных программ в колледжах.

Тысячи людей занимаются тайцзи-цюанем по всей Юго-Восточной Азии, особенно в Китае, на Тайване, в Гонконге, Японии и Корее. В последние годы растет популярность этого искусства в США и вообще в западном мире. Долгая история и широкое распространение тайцзи-цюаня привели к образованию различных школ (стилей). Но все они следуют одним и тем же принципам тайцзи и исповедуют философию

И-Цзина с ее особым вниманием к «переменам». Суть ее в том, что внутри каркаса постоянных перемен существуют некоторые вещи, которые не изменяются. Это особенно применимо к позам тайцзи.

Чтобы тайцзи-цюань мог развиваться и широко распространяться, надо практиковать выполнение стандартных наборов поз, и ученик должен найти учителя, обучающего одной из этих форм (т. е. наборов поз). Стандартные формы — это основа для общения между практикующими тайцзи, где бы они ни жили.

В этой книге обсуждаются и даются в рисунках три главные школы тайцзи-цюаня: Чэнь, Ян и У. Тайцзи-цюань семьи Чэнь иллюстрируется рисунками, взятыми из книги Шэнь Цзячжэна «*Чэньский тайцзи-цюань*», опубликованной в 1960-х годах. Рисунки изображают позы известного мастера Чэнь Факэ (1887–1957) и его сына Чэнь Чжаокуя. Показаны первый *лу* (комплекс) тайцзи-цюаня и второй *лу*, который называется *паочуй*.

Тайцзи-цюань семьи Ян иллюстрируется изображениями поз великого мастера Ян Чэнфу (1883–1936) и У Цзяньцюаня (1870–1940).

Тайцзи-цюань семьи У иллюстрируют позы внука мастера Хао Вэйчжэня (1849–1920), Хао Шаожу, который и сейчас преподаёт тайцзи-цюань в Шанхае.

Я не стал использовать свои собственные позы, так как считаю, что ученики должны учиться у мастеров, признанных авторитетными. Поскольку позы мастеров совершенны, ученики будут иметь образец для подражания.

Когда я начинал изучать тайцзи-цюань на Тайване, мастер Чжэн Маньцин прибыл в Нью-Йорк, чтобы там преподавать тайцзи-цюань. Когда я приехал в Америку в 1971 для получения выпускной степени по

математике в Ратджерском университете в Нью-Джерси, мастер Чжэн Маньцин вернулся на Тайвань для преподавания *И-Цзина* в Колледже китайской культуры. Я трижды посещал Тайвань и всегда проводил много времени в доме мастера Чжэна в Тайбэе, особенно по субботам и воскресеньям, когда он учил своих учеников практиковать «Толкающие Руки» (упражнения для двух партнеров). На вид мастер Чжэн был маленький и тихий, но в нем чувствовалась большая внутренняя сила. В Толкающих Руках он легко отбрасывал учеников от себя. Хотя я не был формально учеником мастера Чжэна, я все же называл его Учителем и очень уважал его. Вообще я считаю, что имеет значение не то, кто ваш учитель или сколько лет вы занимаетесь, а то, насколько хорошо вы понимаете философию и настойчиво ли занимаетесь тайцзи-цюанем всю свою жизнь.

Хочу, впрочем, сделать одно предупреждение. Хотя занятия тайцзи-цюанем улучшают здоровье, они не помогут людям, которые не заботятся о себе. Например, Великий Мастер Ян Чэнфу достиг очень высокого уровня в тайцзи-цюане. Что же с ним произошло? В своей книге по тайцзи-цюаню, вышедшей в 1939, Цзэн Чжаожань, последний ученик Ян Чэнфу, дает к позе «Золотой фазан стоит на одной ноге» следующее примечание: «В молодости мой учитель в этой позе соединял колено с локтем. Но когда он стал старше, его живот стал большим, как барабан, и он стал неспособен коснуться коленом локтя. Между ними было несколько дюймов». В предисловии Цзэн пишет: «Я спрашивал учителя о значении каждой позы, и он все мне разъяснял. Если он не мог объяснить что-либо на словах, он показывал мне позы сам. Но через несколько движений им овладевала одышка. Я вспо-

минаю эти времена и вижу моего учителя как живого перед собой, и мысли о нем вызывают у меня слезы». В молодости Ян Чэнфу жил в Пекине и вел упорядоченную жизнь. Сюй Юйшэн в своей книге по тайцзи-цюаню, вышедшей в 1930-х годах, сообщает, что они с Яном выполняли одиночное упражнение тайцзи-цюаня не менее двенадцати раз в день в пекинском храме Бао Фу. Потом Ян поехал в Нанкин, Шанхай и другие города преподавать тайцзи. Отъезд в южные районы Китая из приятных окрестностей Пекина означал перемену окружающей среды и образа жизни. Постоянные разъезды и общественная деятельность не позволяли Ян Чэнфу уделять столько же времени ежедневным занятиям тайцзи-цюанем, как раньше. Он постепенно очень сильно растолстел и умер в пятьдесят три года.

Другим примером того, как важно заботиться о себе, может служить история Чжэн Маньцина, который был не только известным мастером тайцзи-цюаня, но еще и поэтом, художником, знатоком китайской медицины и прекрасным шахматистом. В своей китайской книге о тайцзи-цюане, опубликованной в 1946, он пишет: «В молодости я страдал рахитом и ревматизмом. Но, занимаясь гимнастикой *ицзинь-цзин*, я восстановил свое здоровье и выработал силу. Когда мне было около двадцати лет, я заболел туберкулезом. Меня мучил страшный кашель, я харкал кровью. Я изучил тайцзи-цюань и постепенно снова восстановил силы и здоровье». Далее в своей книге мастер Чжэн говорит о выпивке: «В семи-восьмилетнем возрасте я мог выпить одну или две бутылки вина; когда мне было восемнадцать, я чуть не умер, пропьянствовав двадцать четыре часа подряд. Тогда моя мать заставила меня бросить пить. Я завязал на

шесть лет, но, когда мне было двадцать четыре, снова начал. Я мог пить все чаще и все больше. До достижения сорокалетнего возраста я мог пить в огромных количествах, не пьянея. В 1946, когда мне было сорок пять, моя сопротивляемость к алкоголю начала снижаться, и я легко и часто напивался».

Мастер Чжэн обучал тайцзи-цюаню на Тайване бесплатно. Его ученики, зная, что он был любитель выпить, часто дарили ему тонкие вина. У него дома скопилась замечательная коллекция вин. В конце концов врач сказал, что его кровяное давление стало слишком высоким, и посоветовал бросить пить. Мастер Чжэн продолжал заниматься тайцзи-цюанем, но продолжал и пить. В 1975, в возрасте семидесяти четырех лет, он умер от инфаркта.

Я привел эти два примера не для того, чтобы осуждать великих мастеров, а для того, чтобы подчеркнуть: мало заниматься тайцзи-цюанем, надо еще заботиться о себе и избегать вредных привычек. Моя мечта — чтобы все американцы занимались тайцзи-цюанем каждый день и улучшали свое здоровье и благополучие. Для этого я и преподаю тайцзи-цюань бесплатно уже восемь лет. Для этого написал и настоящую книгу. Задние дворы Америки — идеальные места для занятий тайцзи-цюанем, и когда люди ощутят на себе преимущества тайцзи-цюаня, эта практика начнет распространяться повсеместно. Я предвижу время, когда учителей тайцзи-цюаня будут готовить в «Тайцзи-Колледже». Люди получат возможность узнать, как тайцзи-цюань улучшает здоровье тела, ума и духа.

Поскольку английский — второй язык для меня, написание этой книги было своего рода вызовом. Когда китайский текст был переведен на английский язык,

мои ученики помогли мне отшлифовать стиль. Было нелегко найти учеников, которые разбирались бы и в философии тайцзи, и в книгоиздательском деле.

За пять лет я написал основной текст, который отражает мой собственный опыт, мои исследования и точное изложение философии тайцзи. В книге я сначала даю стандартные формы Чэнь, Ян и У, которые практикуются одинаково во всем мире. Затем я выхожу за пределы физической формы и говорю о философии. Хотя философию тайцзи не так легко объяснить, я старался дать читателям понимание того, как тайцзи-цюань может воздействовать на видение пространства и времени. Моя книга — первая, в которой этот предмет рассматривается в деталях. После многих лет занятий начинаешь понимать, что каждое движение тайцзи-цюаня — это движение Вселенной. Разделение на тело, ум и дух начинает исчезать, и ученик тайцзи-цюаня достигает «единения». Он также перестает быть отделенным от других людей и всего творения. В итоге ученик оказывается на пороге четырехмерного мира, постигая, что наше нынешнее понимание мира ограничено нашим восприятием настоящего момента, и постепенно познавая непрерывность (континуум) прошлого, настоящего и будущего. Тайцзи дает нам новое знание пространства, времени и нашего места в этом континууме.

При написании этой книги многие люди помогали мне советами, добрыми словами и делами. Я выражаю особую признательность Ван Цзяньчжану за его рисунки.

Чжоу Цзунхуа



Глава первая
КОРНИ



ГЛАВА ПЕРВАЯ КОРНИ

Концепция *Тайцзи*, или Великого Предела, была разработана китайскими философами после долгого, тщательного и интенсивного изучения окружающего мира. Понимание философии тайцзи, оказавшей влияние на всю китайскую культуру, дает необходимую базу для изучения тайцзи-цюаня. В отличие от специализированных и слабо взаимосвязанных отраслей знания, тайцзи может дать исчерпывающее объяснение всех явлений во Вселенной. Таким образом, тайцзи можно рассматривать как корень дерева мудрости, питающий каждую ветвь знания.

Принципы тайцзи предлагают практические подходы к решению проблем, связанных как с природой, так и с человеком. В династию Инь (1200 до н. э.) эти концепции помогли создать китайский календарь и предсказывать лунные и солнечные затмения. Акупунктура, изобретенная в династию Чжоу (696 до н. э.), применила философию тайцзи к лечению болезней и укреплению здоровья. Тайцзи-цюань — это еще одно практическое применение этой философии.

Тайцзи-цюань можно перевести как «крайняя, или высшая ступень боевых искусств». Он основан на трех главных принципах философии тайцзи: изменяющихся триграммах *И-Цзина*, Диаграмме Тайцзи (*Тайцзи-ту*) и Пяти Элементах (*Усин*). В цели тайцзи-цюаня как практической системы входят гармонизация сознания, оздоровление, омоложение и долголетие. При помощи постоянных занятий тайцзи-цюанем человек начинает более полно осознавать некоторые из глубинных концепций китайской философии, которые невозможно объяснить только словами.

1-1. ЧЖАН САНЬФЭН И ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Хотя существуют самые различные версии относительно основателя тайцзи-цюаня, чаще всего первым признается Чжан Саньфэн, который был, конечно, величайшим учителем этой системы. Чжан Саньфэн известен также под именами Чжан Цзюньпао и Чжан Тун (т. е. Чжан Познавший). Его предки жили на Горе Дракона и Тигра (Лунхушань), в историческом даосском месте в провинции Цзянси, что на юго-востоке Китая. Его дед переехал в округ И северо-восточной провинции Ляолин. Его отец Чжан Цзюйжэнь, очень ученый человек, сдал правительственные экзамены при императоре Тай-цзуне (династия Юань, 1279–1368) и мог бы занимать высокие государственные посты. Но мирская карьера не влекла его, и он предпочитал жить в горах. Этим отсутствием амбиций, которое входит в китайское понятие *цингао* (чистота и возвышенность), восхищались образованные китайцы, когда встречали отшельника, порвавшего все связи с обществом и отказавшегося от положения правительственного чиновника как от бесплодной суеты. Чжан Саньфэн родился 9 апреля 1247, и годовщину этого дня последователи тайцзи-цюаня поныне отмечают праздничным обедом, выпивкой и демонстрацией своего искусства.

По мнению древних китайцев, физическое состояние человека отражает его уровень умственного развития и характер. Этот метод оценки сходен с более широко известным искусством хиромантии, но китайцы смотрели не только на руки, а и на все тело. В соответствии с легендой, Чжан Саньфэн родился мудрецом, так как у него была выпуклая спина черепахи при общей фигуре журавля. Его большие круг-

лые глаза считались символом ума и долголетия. Двенадцати лет от роду он начал изучать китайских классиков. Благодаря хорошей памяти и острому восприятию он постепенно подготовился к тому, чтобы стать государственным служащим. Некоторое время Чжан Саньфэн провел в медитации и размышлениях о своем будущем, находясь на горе Гэхуншань, где, по преданию, стал бессмертным Гэ Хун, министром императора Юаня (290–370). После смерти родителей Чжан подал в отставку и вернулся в родные места на время, достаточное для того, чтобы раздать имущество родственникам. Затем в компании двух юношей он отправился в тридцатилетнее странствие по горам и старым храмам в поисках мудрого человека. В конце концов он осел на среднем западе Китая, в прекрасных зеленых горах Паоцзи, где вздымались три заостренных пика, по-китайски *сань фэн*. Говорят, что в этот период он изучил знаменитый *шаолинь-цюань*.

Шаолинь-цюань — это упражнение, разработанное в известном буддийском храме Шаолинь, что в северо-китайской провинции Хэнань. Храм построили в горах Шао Ши в династию Вэй (III в.). В династию Лян (VI в.) здесь много лет учил мастер Да Мо, он же Бодхидхарма, пришедший из Индии в Китай в 527. Найдя многих монахов слабыми, больными и даже склонными к засыпанию во время проповедей и медитаций, Да Мо подчеркивал значение здорового тела для развития сильного духа. Пока Да Мо не привлек внимания к необходимости выработки силы, физической энергии и правильного положения тела для эффективного сосредоточения, буддийская теория занималась в основном развитием духа и не обращала внимания на тело. Да Мо, рекомендовавший монахам выполнять оздоровительные упражнения ранним утром каждый

день, сам же и создал несколько систем упражнений: *ицзинь-цзин*, или «Изменение мышц и сухожилий», *сисуй-цзин*, или «Промывание костного мозга», и *шиба лохань шоу*, или «Восемнадцать рук архатов». Так было положено начало шаолиньскому боксу.

После смерти Да Мо его последователи покинули Шаолинь, и бокс был заброшен, пока через несколько веков в храме не начал учить Цзюэ Юань (что значит «далеко прозревший»), монах-мастер и одновременно знаток кулачного боя и фехтования. Он изучал «Восемнадцать рук архатов» и решил улучшить систему, привнеся в нее свое искусство. Так шаолинь-цюань получил «Семьдесят две руки архатов», а вместе с тем и еще лучшую репутацию. Одним из многих последователей, которых эта репутация привлекла, и был Чжан Саньфэн. Он прожил в храме около десяти лет и в совершенстве изучил все шаолиньские упражнения.

Подлинное сокровище Шаолиньского храма — это **Пять цюаней** (*у цюань*). Каждый *цюань* (стиль бокса) был назван именем животного, наиболее ярко олицетворяющего его особенности. Сначала цюани имели каждый только по шесть позиций-движений. Но сейчас в каждом цюане свыше сотни позиций. Изучив Пять цюаней, можно разрабатывать много вариаций на их темы. Первоначальные же цюани — это:

1. Цюань дракона — тренировка внимания и духа, упор на легкость, неподвижность и изменения.

2. Цюань тигра — укрепление костей, упор на прыжки.

3. Цюань леопарда — практика применения силы, упор на прыжки и борьбу.

4. Цюань змеи — практика внутреннего дыхания, вытягивания тела, становление очень чувствительным и подвижным.

5. Цюань журавля — тренировка концентрации, устойчивости, аккуратности и настрой на поражение противника.

Все стили и разновидности китайских боевых искусств происходят от шаолинь-цюаня, исходного китайского боевого искусства. Тайцзи-цюань, однако, стоит в их ряду особняком, поскольку Чжан Саньфэн не просто модифицировал исходный шаолинь-цюань, но внес в него кое-что принципиально новое — методологию *И-Цзина* (китайской классической «*Книги Перемен*») и даосские дыхательные техники, или цигун. Вот почему практический путь, проложенный Чжаном, выходит за рамки боевого искусства в том смысле, что он затрагивает волю, ум, тело и природу человека и приближается к собственно практике Дао как такового.

Но вернемся к жизни Чжан Саньфэна. В 1314, в возрасте 67 лет, он наконец встретил даоса по имени Хо Лун («Огненный дракон»). Этот отшельник учил Чжана, как стать бессмертным, но Чжан, прозанимавшись по его методу в высоких горах четыре года, мало чего достиг. Тогда он ушел на гору Удан и только там, спустя девять лет, осознал истину и Дао. И снова он странствовал. Побывав в родных местах, он узнал, что все его родственники умерли. Когда династия Юань закончилась в 1368 и началась династия Мин (1368–1654), Чжан Саньфэн забеспокоился. Дело в том, что к тому времени он приобрел славу бессмертного даоса и боялся, как бы новая императорская фамилия не ощутила в нем потребности. Поэтому он решил изображать из себя сумасшедшего. Отсюда и еще одно его прозвание — Даос-неряха. В 1385 император все же призвал его на службу, но Чжан скрылся где-то у границ провинции Юннань на

юго-западе Китая и не показывался до 1399, когда ему пришлось вернуться на гору Удан на встречу со своим лучшим другом Вань Пуцзы. В 1407 император Чэн Цзы послал двух чиновников к Чжану на гору Удан, но они его не нашли. Тогда император приказал высокопоставленным сановникам построить на горе Удан храм в честь Чжана. В 1459 император Ю Чжун официально даровал ему титул «бессмертного». Таким образом, по легенде, Чжан Саньфэн родился в конце династии Сун, пережил всю династию Юань и дожил до правления Дин-цзуна из династии Мин, т. е. прожил более 200 лет.

Есть много разных историй о том, как Чжан Саньфэн создал тайцзи-цюань. Одна из них рассказывает, что он это сделал во сне. Это может казаться неправдоподобным. И все же, если французский математик Паскаль мог создать свою геометрическую теорию в 16-летнем возрасте во сне, после того как целый день размышлял над проблемой, то почему Чжан Саньфэн с его основательной подготовкой в шаолинь-цюане не мог использовать подсознание для создания тайцзи-цюаня? По другой легенде, живя на горе Удан, Чжан однажды услышал, что птицы издают какие-то странные звуки, и увидел, что все они смотрят на землю, где змея подняла голову в оборонительной позе. Вдруг одна сорока бросилась вниз на змею. Змея слегка отодвинулась, чтобы избежать атаки, сохранив при этом свою обычную кольцеобразную позу. Сорока нападала снова и снова с тем же результатом. Так и продолжался этот поединок, вверх-вниз, взад-вперед, пока Чжан не вышел из двери. Сорока сразу же улетела, исчезла и змея. И тогда Чжан осознал истину о превосходстве мягкости над твердостью и стал создавать тайцзи-цюань. Еще одна легенда рассказывает,

что Чжан Саньфэн, увидев монахов, занимающихся боксом на горе Удан, подумал, что они используют слишком много внешней силы, чересчур напрягают мускулы, и поэтому легко теряют равновесие. Если бы Инь и Ян были сбалансированы в теле, подумал он, монахи не были бы такими неуклюжими. И он использовал принципы Дао природы, Диаграмму Тайцзи и *И-Цзин* для разработки своего тайцзи-цюаня. Цель движений в тайцзи — перенос *ци*, внутренней энергии, к *шэнь*, духу, и использование преимущественно этой внутренней силы, а не внешней.

После Чжан Саньфэна искусством тайцзи владели другие известные мастера, среди которых можно назвать Чэнь Тунчоу, Чжан Сунси, Ван Цзуньюэ и Цзян Фа. Именно Цзян Фа из провинции Хэбэй в свое время передал тайцзи-цюань клану Чэнь.

1-2. ЛЕГЕНДЫ О ЧЖАН САНЬФЭНЕ

Предания о Чжан Саньфэне широко распространены и передаются из поколения в поколение. Многие из приведенных ниже историй могут показаться читателям Запада сильно приукрашенными; впрочем, и многие китайцы не верят в них. Неверие это происходит от незнания с замечательными способностями человека, который хотя бы немного продвинулся в тайцзи-цюане. Во всяком случае, серьезные ученики могут использовать легенды о Чжан Саньфэне как образцы для собственной практики, лишней раз напоминающие, что практика — путь к совершенству.

Рассказывают, что у Чжан Саньфэна было пять любимых дел:

- 1) танцевать с саблей в лунном свете;
- 2) выполнять тайцзи-цюань темной ночью;

- 3) лазать по горам ветреной ночью;
- 4) читать классиков дождливой ночью;
- 5) медитировать в полночь.

Он считал, что первое приносит энергию, второе дает силу, третье удлиняет дыхание, четвертое очищает разум, а пятое проясняет природу человека. Эти Пять Эффектов — главные цели даосов, предмет их постоянных поисков. Если человек способен достичь этих конечных точек, то он уже близок к Дао.

Суровой, холодной зимой, когда дорожка перед храмом покрылась снегом, Чжан решил выйти и полюбоваться снежным пейзажем. После того как он прошел по снегу, за ним не осталось следов, словно никто и не шел. Этот феномен так и называется — «ступание по снегу, не оставляющее следов» — и считается высочайшим достижением. Еще Чжан мог растапливать снег, проходя по нему и используя при этом свою внутреннюю силу, чистую энергию Ян. Жар его тела мог быть так невероятно силен, что дорожка после него выглядела как будто под ярким светом солнца. Говорят еще, что, когда Чжан медитировал в полночь, *ци* выходила из его тела и с шуршанием раздувала его одежды, словно ветер. Мало того, даже стены вокруг него дрожали. Это явление показывало, что его внутренняя сила достигла высшей точки. Он дошел до состояния, когда *ци* переносилась к *шэнь*, другими словами, его физическая и духовная энергии были в полной гармонии.

Однажды ночью буря с дождем неожиданно обрушилась на гору. Сломалось много деревьев, а один огромный камень весом в тонну покатился вниз по склону, прямо на храм, но по пути наткнулся на другой большой камень. Падение было приостановлено, но это было очень шаткое равновесие, к тому же буря

продолжала бушевать. Узнав об этом, Чжан, любивший карабкаться ночью на скалы, взобрался на верхушку нижнего камня, поднял верхний и сбросил его в ручей. Его сила была просто потрясающей...

Чжан Саньфэн обожал обезьян и журавлей, и они постоянно окружали его на горе Удан. Когда он на несколько месяцев отказывался от употребления злаков, одна из обезьян ходила в лес и рвала дикие плоды для хозяина. Журавль был у него вроде телохранителя, уничтожая в округе всех змей. Если же появлялся питон, то журавль сообщал об этом Чжан Саньфэну, и тот убивал питона голыми руками. Когда питон поднимал голову и бросался, Чжан быстро уворачивался, концентрировал свою внутреннюю силу, задерживал дыхание и, выполняя захват «Мустанг трясет гривой», хватал змеиную шею одной рукой, а тело — другой. Затем Чжан поворачивал корпус, и сила его поясницы и ног растягивала питона. Растянув змею, Чжан бросал ее наземь, и она разлеталась на несколько окровавленных кусков. Поэтому для питона, почувствовавшего на себе взгляд Чжана, лучшим выходом было скрыться подальше. Еще рассказывают, что Чжан любил убивать тигров голыми руками при помощи приема «Выстрелить в тигра из арбалета». Когда тигр бросался на мастера, он делал шаг вперед и поворачивал туловище немного вправо и, таким образом, мишень тигра сдвигалась. Оставалось схватить прыгнувшего зверя за задние лапы и разорвать его надвое.

Чжан воспитал очень большую обезьяну, которая была так умна, что даже постепенно, наблюдая за тренировками хозяина, переняла у него тайцзи. Чжан назвал эту обезьяну Сюэ Дин, что означает «учись непоколебимости», потому что природа обезьяны — неустойчивость, а Чжан хотел придать своему питом-

цу качество стабильности. Сюэ Дин помогал ему во многих делах. Но рассказывают также, что обезьяна помогала мастеру только собирать хворост (другой помощи ему никогда не требовалось). Чжан заготавливал хворост без топора. Зайдя в лес, он вытягивал руки в позе «Косая летящая позиция» и, слегка раздвигая ладони вправо и влево, ломал несколько веток. Сюэ Дин тогда поднимал их с земли и нес домой.

Монгольская императорская семья из династии Юань однажды охотилась на горе Удан, когда Чжан собирал там целебные травы. Он знал, что монголы — отличные стрелки из лука, но не любил их помпезности. Увидев Чжана, стоявшего и смотревшего на них, монголы приказали ему уйти прочь. Это рассердило Чжана, но он только сказал монгольскому принцу с легкой усмешкой: «Ваше высочество охотится с луком и стрелами, а я — с голыми руками». В этот момент пара ястребов пролетела над ними. Чжан подпрыгнул на несколько футов и поймал их. Он упал на землю, как падает лист, без малейшего шума. Принц был изумлен. Чжан посадил по птице на каждую ладонь. Как ястребы ни старались, они не смогли взлететь. Чжан сказал: «Я милостив к живым существам и не хочу обижать птиц». Он убрал ладони, и ястребы взмыли в небо. Один из спутников принца разозлился и выстрелил в Чжана из лука. Мастер поймал стрелу зубами, взял ее двумя пальцами и бросил в дерево. «Мне не нужны орудия насилия», — сказал он. Достигнув дерева, стрела глубоко вонзилась в него.

1-3. ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДО ЧЖАН САНЬФЭНА

В династию Тан (618–905), по преданию, существовал стиль боевого искусства, похожий на тайцзи-цюань и известный под разными названиями. Создал его отшельник по имени Сюй Сюаньпин, родом из

провинции Аньхой на юго-востоке Китая, который жил на горе Цзыяншань и питался только сырой пищей. Его рост был семь футов и пять дюймов (около 2,3 м), борода доходила до пупа, а волосы — до пят. Сюй бегал быстро, как лошадь. Он часто носил в город дрова на продажу и при этом всегда пел:

*Утром несу дрова на базар,
На закате возвращаюсь с вином.
Где мой дом?
В зеленых лесах за облаками.*

Ли Бо (701–762), один из величайших поэтов танского Китая, совершил путешествие специально, чтобы увидеть Сюй Сюаньпина, но, не застав его, оставил на мосту около его дома свои стихи. Сегодня этот мост называется «Мост встречи с бессмертным». А стиль, который создал Сюй, назывался *сань ши ци* («Тридцать семь»), поскольку в нем было тридцать семь движений, подобных тринадцати движениям чэньского тайцзи-цюаня. Вот лишь некоторые из их названий: «Подстрелить снежного гуся из лука», «Поза мусорного совка», «Воробей задирает хвост», «Щелкнуть пальцами», «Гора Тань гневается», «Вращать жернов» и «Повиснув на дереве, лягаться». Метод тренировки сводился к выполнению отдельных поз в непрерывной последовательности, которая не была жестко зафиксированной. Изучив тридцать семь позиций, ученик автоматически сводил их вместе в одно сложное движение, с «Восьмью Триграммами в руках и Пятью Элементами под ногами», что означает, что все элементы движения находятся в соответствии с принципами *И-Цзина*. Эту форму называли еще «длинный цюань» (*чан-цюань*) за ее продолжительность; в ней были реализованы все важнейшие принципы тайцзи.

Ли Даоцзы, другой специалист времен династии Тан, также создал «длинный» цюань под названием *сяньтянь-цюань*. *Сяньтянь* означает «состояние, бывшее до сотворения Вселенной». По преданию, Ли жил с династии Тан до конца династии Мин (618–1644) — более тысячи лет. Он редко говорил с людьми и ел только несколько фунтов отрубей в день. Если уж он заговаривал с кем-то, то произносил только слова «Великое будущее!», что означало «Желаю удачи!». Но своему ученику Ю Лянчжоу он рассказывал о внутреннем переживании Длинного цюаня:

Он беззвучен и бесформен.

Тело должно быть прозрачным, как воздух.

Все движения следуют пути природы,

Как звон большого колокола,

Что свисает с потолка старого храма.

Но порой словно тигр рычит или кричит обезьяна.

Воистину, в тихом болоте водятся черти.

Море вздымает ввысь свои волны;

Есть тогда звук и в теле, и в сознании.

Семья Ю передавала Длинный цюань мастера Ли из поколения в поколение.

Эти истории о Сюй Сюаньпине и Ли Даоцзы подтверждают существование боевых искусств типа тайцзи-цюаня в династию Тан. В династию Лян (907–921) Хэнь Кунью, мастер боевых искусств тайцзи, разработал стиль *сяо цзю тянь* («Девять малых небес»). Он обучил Чэн Линьсяня, а тот — Чэн Ми, оба последних упоминаются в исторических документах. Этот цюань включает 14 движений, в том числе «Поднять кисть руки», «Одиночный кнут», «Большой и малый удары кулаком», «Схватить воробья за

хвост», которые имеют точные соответствия в Ян-стиле тайцзи-цюаня. Кроме того, тайцзицюаньские движения «Пятясь, отгонять обезьяну» и «Смотреть на кулак под локтем» совершенно совпадают с «Облаком на голове обезьяны» и «Цветком среди листьев» цюаня Хэнь Кунью.

Чэн Линьсянь утверждал, что невозможно стать мастером тайцзи-цюаня без изучения *И-Цзина*. Тайцзи-цюань нужно понять умом. Практикуя тайцзи-цюань, следует знать свои собственные намерения, но не раскрывать их никому. Эти слова исчерпывающе описывают практическое применение тайцзи-цюаня. Еще одно боевое искусство типа тайцзи создал, по преданию, Ху Цзинцзы, но дата и место рождения этого мастера неизвестны. Искусство называлось *хоутянь-фа*¹ и включало семнадцать приемов, среди которых особое значение придавалось различным локтевым движениям. Основные приемы: Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Притягивание, Раскалывание, Удар локтем и Удар плечом — очень сходны с соответствующими движениями в тайцзи-цюане стиля Ян. Во время путешествия в Янчжоу, знаменитый красивый город на северном берегу нижней Янцзы, Ху написал стихи:

*Время идет,
Но это ни тебя, ни меня не тревожит.
Странствуя по свету, ни от кого
Не встречая препятствий,
Я чувствую весенний ветерок,
Когда играю на флейте в таверне.*

Читая их, можно представить себе его беззаботное и открытое отношение к жизни.

¹ *Хоутянь* — состояние после сотворения Вселенной, *фа* — метод.

Суммируя, отметим, что, хотя до Чжан Саньфэна существовало несколько боевых искусств типа тайцзи, именно ему принадлежит заслуга их синтеза. К чисто боевому, по первоначальному назначению, искусству он прибавил даосские дыхательные техники цигун и применил законы *И-Цзина*. Целью его, по его собственным словам, было расширить тайцзи-цюань и сделать его средством достижения здоровой, долгой жизни для людей. Поэтому народ считает Чжан Саньфэна основателем тайцзи-цюаня и чтит его память. Чжан превратил боевую технику в способ совершенствования тела, ума и духа, дав, таким образом, каждому возможность прогрессировать через состояние расслабления и, в перспективе, входить в мир четвертого измерения (см. разд. 2–5).

1-4. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЧЭНЬ

Тайцзи-цюань упоминается в документах со времен Чэнь Вангина. Чэнь родился в провинции Хэнань (Северный Китай) в конце XVI века и был произведен в армейские офицеры в провинции Шаньдун в 1618. В родные края он вернулся в 1644, когда династия Мин сотрясалась в предсмертных конвульсиях. Когда он начал преподавать тайцзи-цюань, последний состоял из пяти *лу*, или «последовательностей» (т. е. комплексов приемов). Он обучал также и двум дополнительным *лу* — *паочуй* («Пушечные удары»; название означает, что кулачные удары быстры и жестоки, как пушечные выстрелы) и *чан-цюань* («длинный цюань»), в котором было 108 позиций².

² Этот чан-цюань, относящийся к школе тайцзи, не следует смешивать с одноименным «внешним» стилем китайского боевого искусства, который берет начало от сунского Чжао Куаняня. — *Прим. перев.*

Из поколения в поколение накапливались новые методы обучения и появлялось все больше превосходящих боксеров. В каждом из пяти поколений после Чэнь Вантина был свой знаменитый специалист по тайцзи. Чэнь Чансин (1771–1853), обработав и упростив чэньский тайцзи-цюань, свел его к двум *лу* — собственно тайцзи-цюаню и *паочуй*. Чэнь Юбэнь еще больше упростил движения, идя навстречу требованиям эпохи (упор на чисто боевую сторону искусства не делался так, как раньше, поскольку в Китае уже появилось в обиходе огнестрельное оружие. Это, кстати, вообще очень сильно повлияло на все китайские боевые искусства). Чэнь Цинпин (1795–1868) включил в тайцзи-цюань стиль *сяоцзя* с более плотными и скрученными движениями. Он следовал правилу «не изменять первоначальных действий», по которому названия первоначальных движений остаются без изменений, а детали движений могут модифицироваться. К каждому шагу он добавил круговые движения. Так тайцзи-цюань Чэней разделился на три стиля:

- 1) Старый стиль (*лаоцзя*) Чэнь Чансина,
- 2) Новый стиль (*синьцзя*) Чэнь Юбэня и
- 3) Малый стиль (*сяоцзя*) Чэнь Цинпина.

Первый комплекс тайцзи-цюаня Чэнь Чансина — это самая старая из всех известных форм, от которой произошли все остальные формы. В ней простые движения, больше мягкости и меньше жесткости. В первую очередь применяются Отражение (*Пэн*), Откачивание (*Люй*), Нажимание (*Цзи*) и Толкание (*Ань*), или Четыре Направления (*сы чжэн*). Второстепенными приемами являются Удар локтем (*Чжоу*), Раскалывание (*Ле*), Притягивание вниз (*Цай*) и Удар плечом (*Као*), или Четыре Угла (*сы юй*). И качество, и количество движения требуют мягкости. Для обу-

чающегося этот комплекс — как энциклопедия и самоучитель по науке движения, по техникам боевых искусств, а также по правильному использованию дыхания. Ключом к овладению этим оружием является регулярная практика *чаньсы-цзинь*, или пружинистой энергии (*цзинь*) Шелкового Кокона (*чаньсы*), которая приведена в третьей главе. Нужно рассматривать каждое движение тела как звено в цепочке из многих звеньев, извлекая все движения из центра тела и придавая циркулярность движениям рук и ног. Ученик, который регулярно практикует *чаньсы-цзинь*, постепенно обучается следованию этим принципам на уровне рефлекса и может наблюдать, как комплекс-*лу* раскрывает перед ним все новые и новые горизонты. Наглядным примером этого может стать хотя бы изучение позиции 2 — «Цзиньган толчет в ступе», где кулак ударяет по раскрытой ладони в то время, как ступня опускается на землю. Постижению сложной циркулярности помогает, например, позиция 14 — «Спрятанная рука наносит удар». В ней отражающая (*Пэн*) удар рука, туловище и правая рука с кулаком скручиваются против часовой стрелки, что приводит к следующему. Отражающая рука выходит наружу в то время, когда правый кулак заводится за спину, т. е. «прячется». Энергия скручивания, что сродни энергии сжатой пружины, затем вдруг высвобождается, вызывая движение по часовой стрелке, и отражающая рука уходит назад, а правый кулак вылетает вперед, неся в себе всю накопленную энергию пружины. По сходному принципу построено множество ударов ногой и кулаком. В первом лу много энергичных движений, таких, как подпрыгивание высоко вверх или падение на землю в шпагат. Вместе с тем другие фрагменты этого комплекса демонстрируют медлен-

ные, умеренные движения, внешнее назначение которых может казаться не вполне ясным, но которые внутри тела незаметно проводят все ту же циркулярно-пружинистую работу.

Базовый режим дыхания и движений особенно подчеркивается в позиции 4 — «Шесть запечатано, четыре закрыто», — которая появляется в комплексе семь раз. Здесь руки движутся от ушей вниз и наружу и в это время совершается медленный выдох.

Распределения веса тела поровну на обе ноги тайцзи избегает, так как это снижает способность к ментальному реагированию. Правильная роль такого положения тела — переходная стойка между двумя позициями комплекса.

При выполнении лу надо начинать его стоя лицом к северу, а заканчивать лицом к югу. Затем комплекс повторяется еще раз, и в конце концов необходимо оказаться опять лицом на север, и притом в исходной точке.

Частое и четкое повторение переходов от энергичных движений к мягким позволяет ученику наблюдать и постигать все разнообразие поочередных проявлений Инь и Ян.

Серьезный ученик, изучающий форму под руководством учителя, добьется большего, если будет заучивать серии рисунков и использовать их как стандартный образец или как пособие для внутренней визуализации своих движений. Тот упор на внутреннее воспитание, который столь характерен для тайцзи, находит сейчас отзвук в научных исследованиях возможностей организма. Одно из последних исследований, например, доказывает, что средний человек может запомнить и различать как минимум четверть миллиона лиц.

В первом лу тело ведет руки; надо забыть о руках и позволить им следовать за телом. Таким путем дос-

тигается непрерывное изменение движений, а Инь и Ян тела становятся более ощутимыми.

Позиции первого *лу* Чэнь-стиля представлены здесь в рисунках. Номера на рисунках относятся к списку названий позиций. На рисунках изображены сын Чэнь Факэ (1887–1957), Чэнь Чжаокуя. Воспроизводятся они по наиболее аутентичным из доступных источников — по книгам Чэнь Сина (1849–1929) и Шэнь Цзячжэна.

ПЕРВЫЙ ЛУ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ СЕМЬИ ЧЭНЬ

1. Объять Великий Предел (бао тайцзи)
2. Цзиньган толчет в ступе (Цзиньган дао дуй)
3. Лениво подпоясаться (лань цза и)
4. Шесть запечатано, четыре закрыто (лю фэн сы би)
5. Одиночный кнут (дань бянь)
6. Цзиньган толчет в ступе
7. Белый журавль расправляет крылья (бай хэ лян чи)
8. Наклонный ход, крученный шаг (се син ао бу)
9. Первое окончание (чу шоу)
10. Переход вброд, крученный шаг (цянь тан ао бу)
11. Наклонный ход, крученный шаг
12. Второе окончание (цзай шоу)
13. Переход вброд, крученный шаг
14. Спрятанная рука наносит удар (янь шоу хун чуй)
15. Цзиньган толчет в ступе
16. Удар, укрывающий тело (пи шэнь чуй)
17. Согнуть спину, ударить плечом (бэй чжэ као)
18. Синий дракон появляется из воды (цин лун чу шуй)
19. Двойной толчок руками (шуан туйшоу)
20. Три изменения ладоней (сань бянь чжан)
21. Смотреть на кулак под локтем (чжоу ди кань цюань)
22. Пятясь, сворачивать верхнюю часть руки (дао цзюань гун)

23. Шагнуть назад, нажать локтем (туй бу я чжоу)
24. Закручивание вокруг центра (чжун пань)
25. Белый журавль расправляет крылья
26. Наклонный ход, крученный шаг
27. Обмахнуть веером спину (шань тун бэй)
28. Спрятанная рука наносит удар
29. Шесть запечатано, четыре закрыто
30. Одиночный кнут
31. Руки-облака (юнь шоу)
32. Высоко похлопать лошадь (гао тань ма)
33. Коснуться правой ступни (ю ца цзяо)
34. Коснуться левой ступни (цзо ца цзяо)
35. Влево нажать подошвой (цзо дэн и гэн)
36. Переход вброд, крученный шаг
37. Удар в землю (пу ди чуй)
38. Ударить ногой дважды (ти эр ци)
39. Поза звериной головы (шоу тоу ши)
40. Нога-смерч (сюаньфэн цзяо)
41. Вправо нажать подошвой (ю дэн и гэн)
42. Спрятанная рука наносит удар
43. Малый захват (сяо циньна)
44. Обхватить голову и толкнуть гору (бао тоу туй шань)
45. Три изменения ладоней
46. Шесть запечатано, четыре закрыто
47. Одиночный кнут
48. Передний финт (цян чжао)
49. Задний финт (хоу чжао)
50. Мустанг встряхивает гривой (ема фэн цзун)
51. Шесть запечатано, четыре закрыто
52. Одиночный кнут
53. Встряхивание обеими стопами (шуан чжэн цзяо)
54. Нефритовая Дева ткёт (Юй Нюй чуань суо)
55. Лениво подпоясаться
56. Шесть запечатано, четыре закрыто

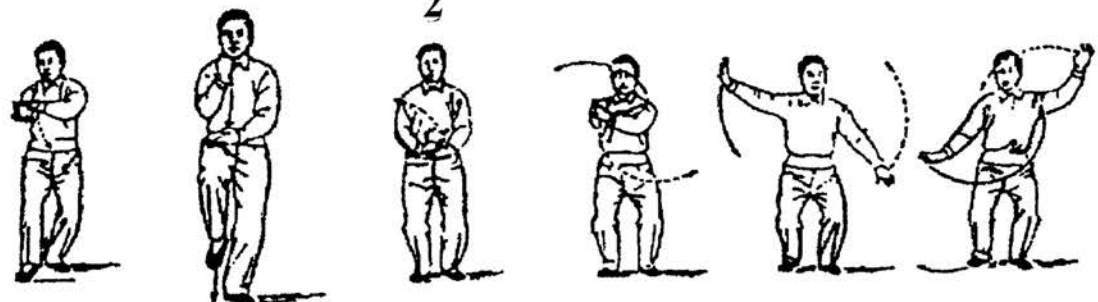
57. Одиночный кнут
58. Руки-облака
59. Махнуть ногой, упасть в шпагат (бай цзяо де ча)
60. Золотой петушок стоит на одной ноге (цзинь цзи дули)
61. Пятясь, сворачивать верхнюю часть руки
62. Шагнуть назад, нажать локтем
63. Закручивание вокруг центра
64. Белый журавль расправляет крылья
65. Наклонный ход, крученный шаг
66. Обмахнуть веером спину
67. Спрятанная рука наносит удар
68. Шесть запечатано, четыре закрыто
69. Одиночный кнут
70. Руки-облака
71. Высоко похлопать лошадь
72. Смахнуть лотос ногой (бай лян туй)
73. Удар пальцами в пах (чжи дан чуй)
74. Белая обезьяна дарит фрукты (бай юань сянь го)
75. Шесть запечатано, четыре закрыто
76. Одиночный кнут
77. Дракон на земле (цяо ди лун)
78. Шаг вперед, семь звезд (шан бу ци син)
79. Шагнуть назад с тигром в руках (туй бу куа ху)
80. Повернуться, махнуть ногой (чжуань шэнь бай цзяо)
81. Пушка над головой (дан тоу пао)
82. Цзиньган толчет в ступе
83. Закрыть Великий Предел (хэ тайцзи)

Эти рисунки взяты из книги Чэнь Сина (1849–1929), опубликованной в 1933. Подписи к рисункам указывают, на что следует обращать внимание при выполнении тайцзи-цюаня. Все эти концепции очень трудно выразить на западных языках.

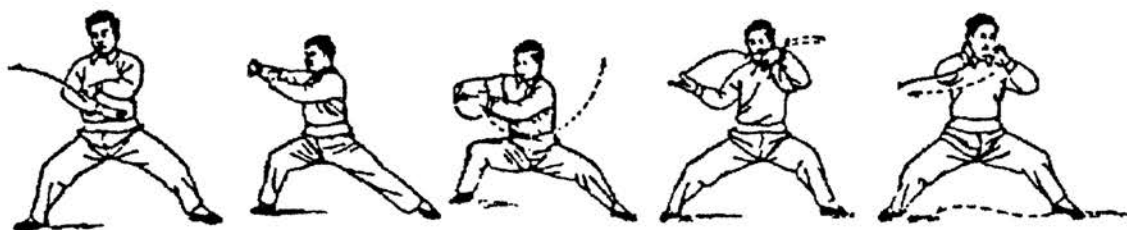
1



2



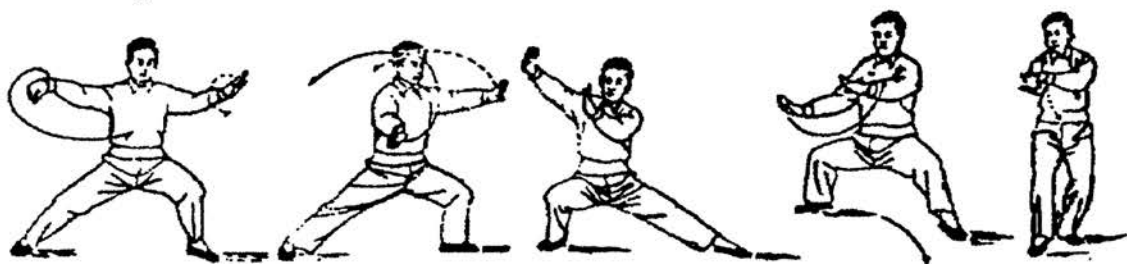
3



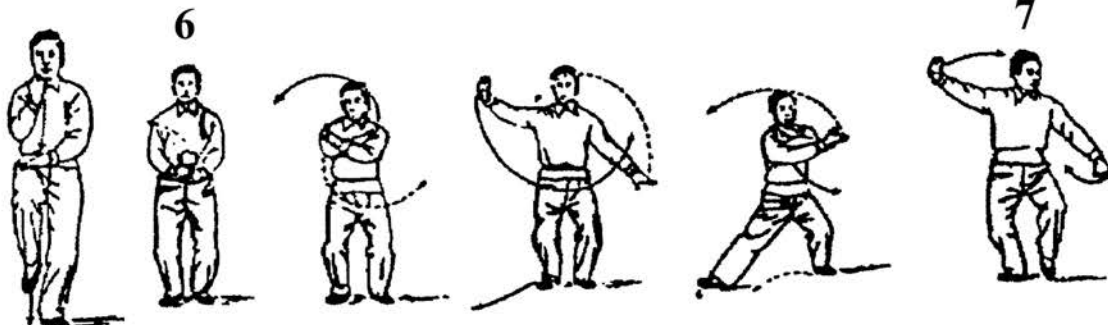
4



5

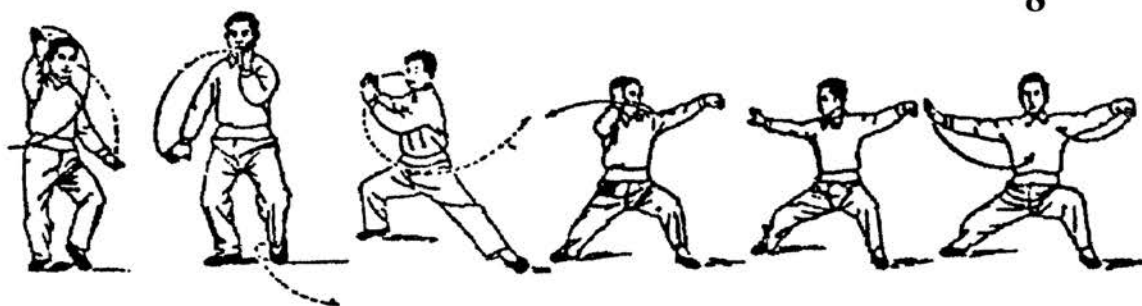


6

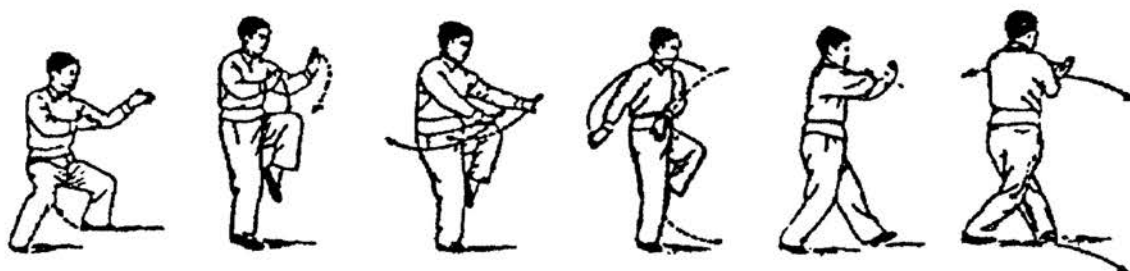


7

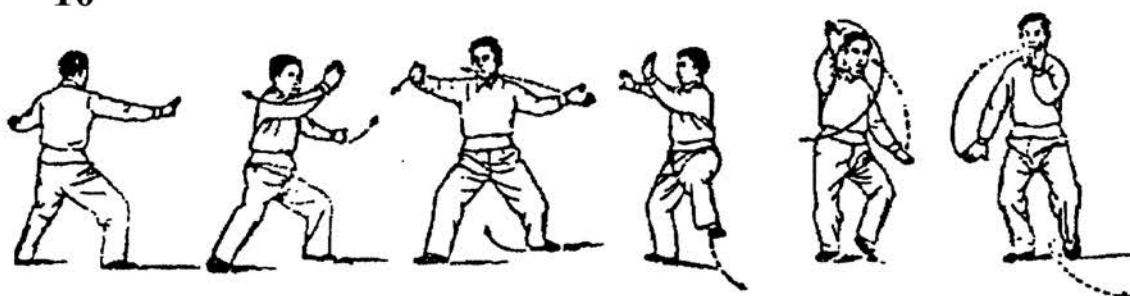
8



9

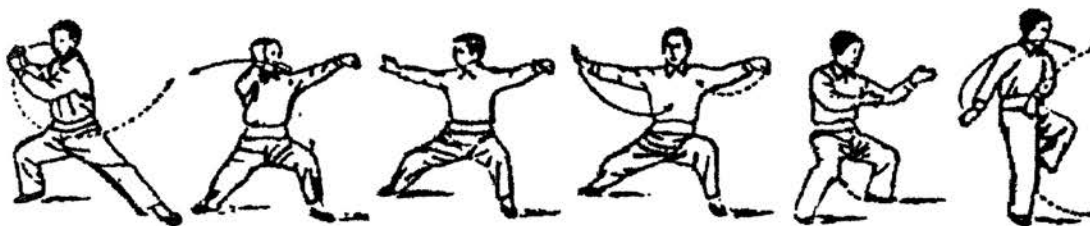


10

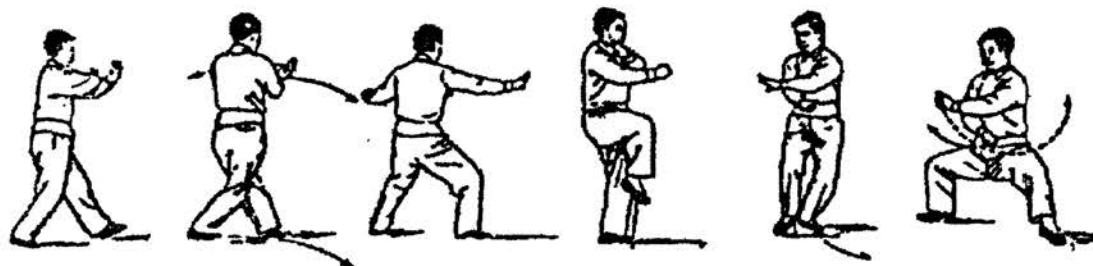


11

12



13



14



15



16



17



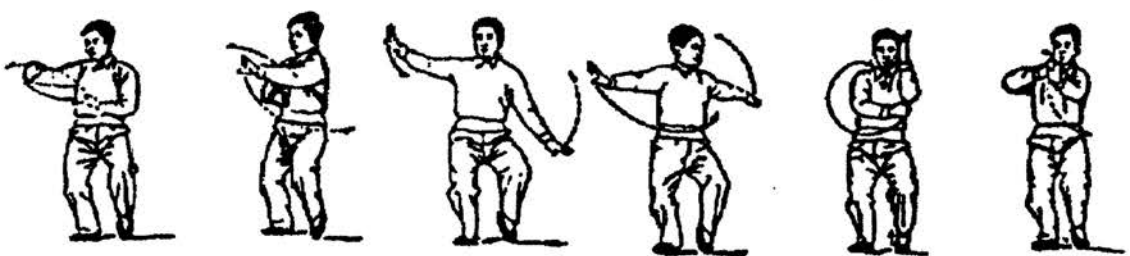
18



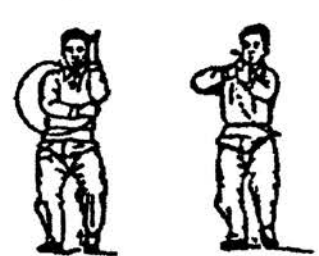
19



20



21



22



23



24



25



26



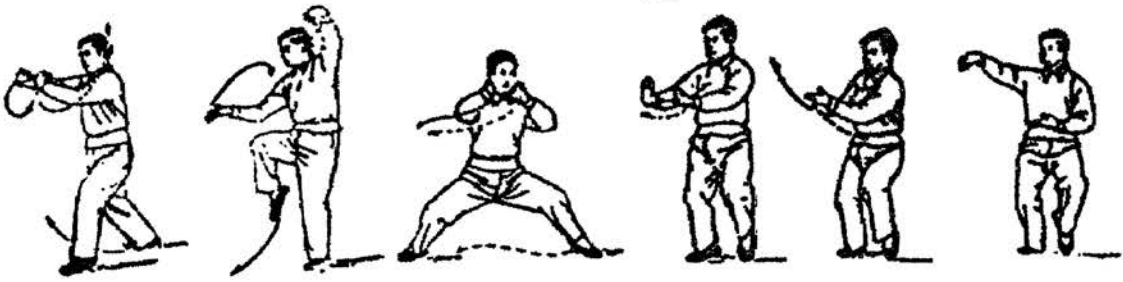
27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



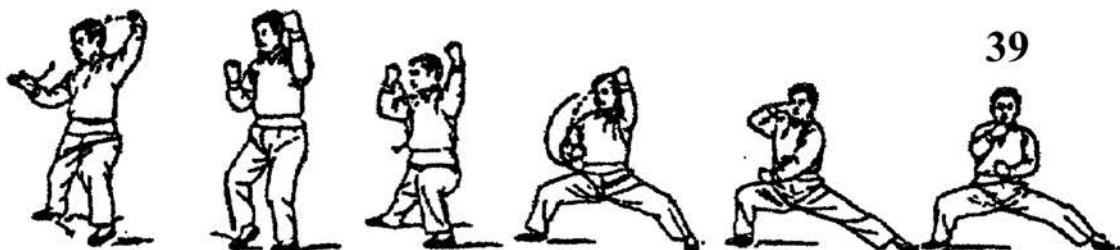
37

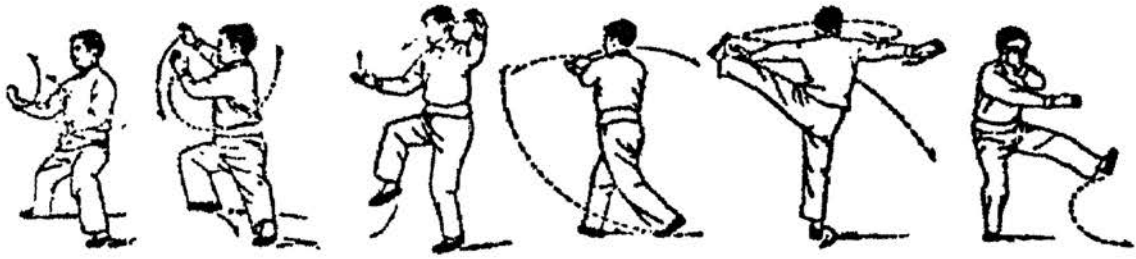


38

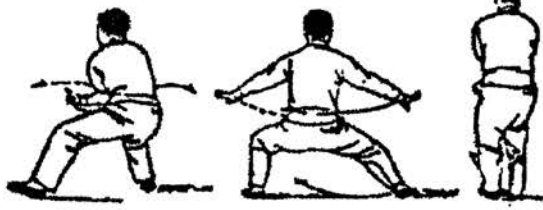


39





40



41



42



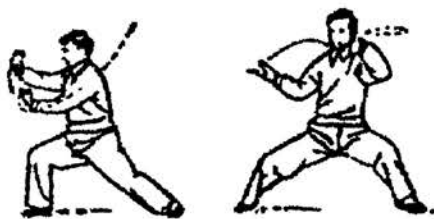
43



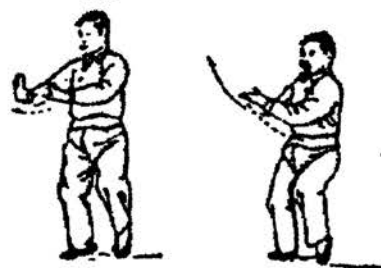
44



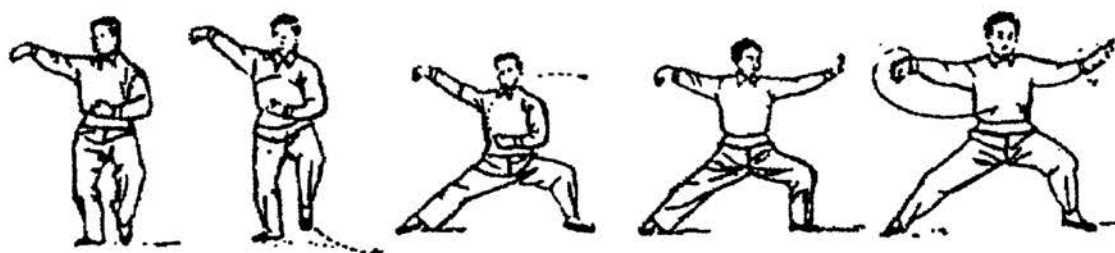
45



46



47

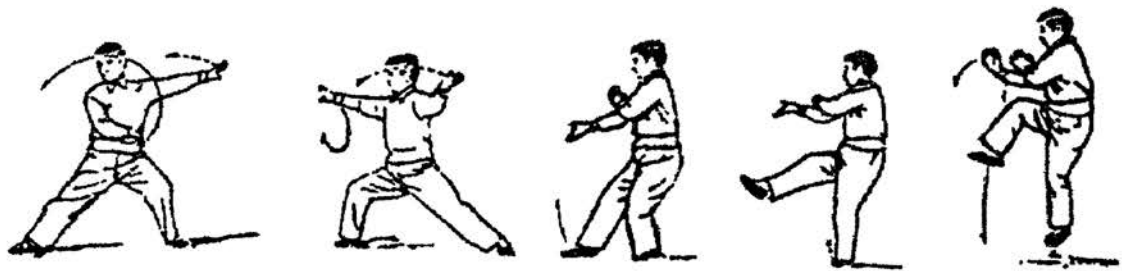
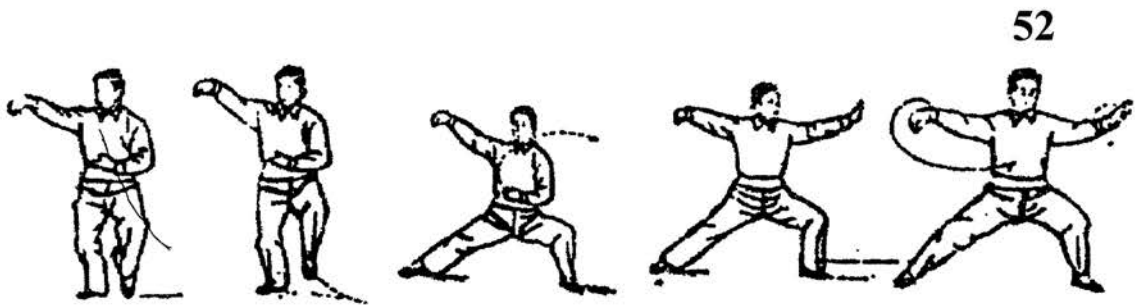


48

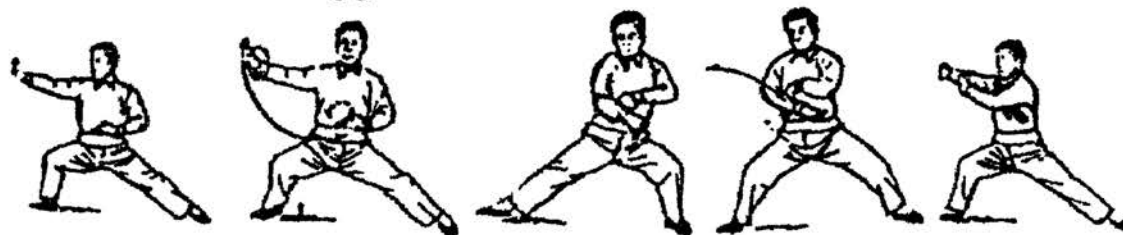


49

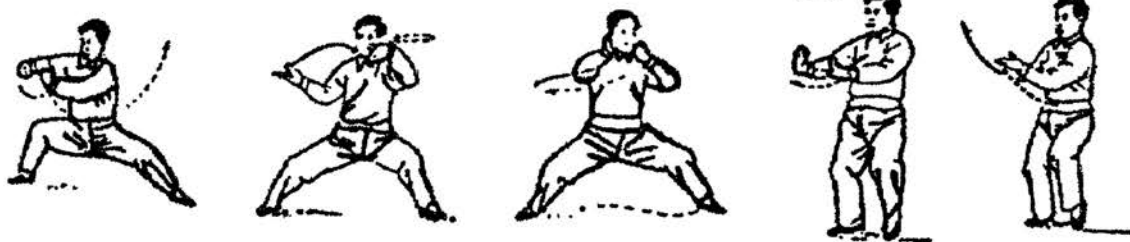




55



56

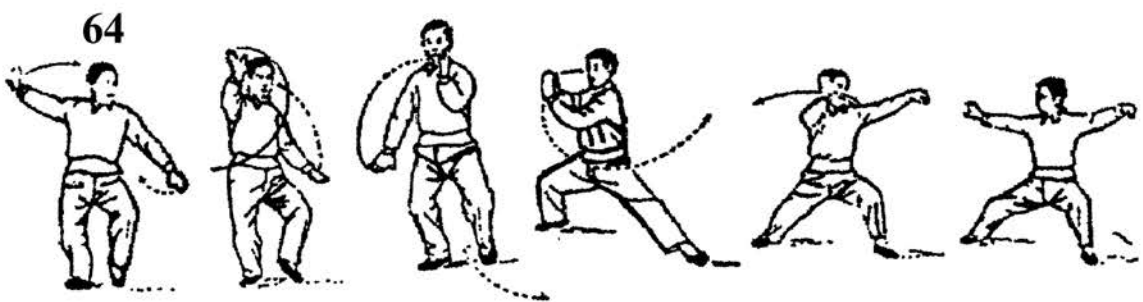
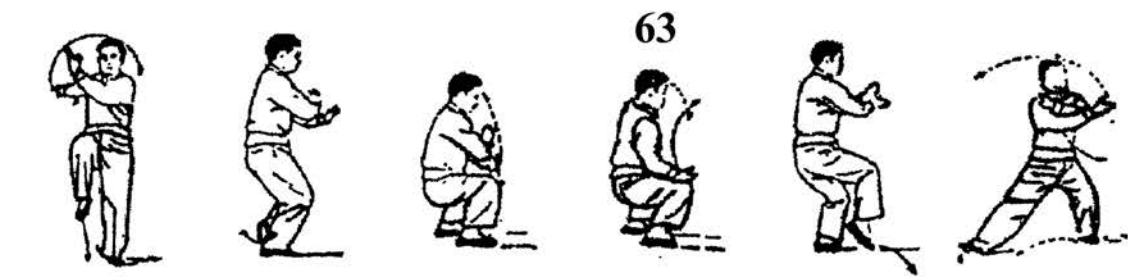
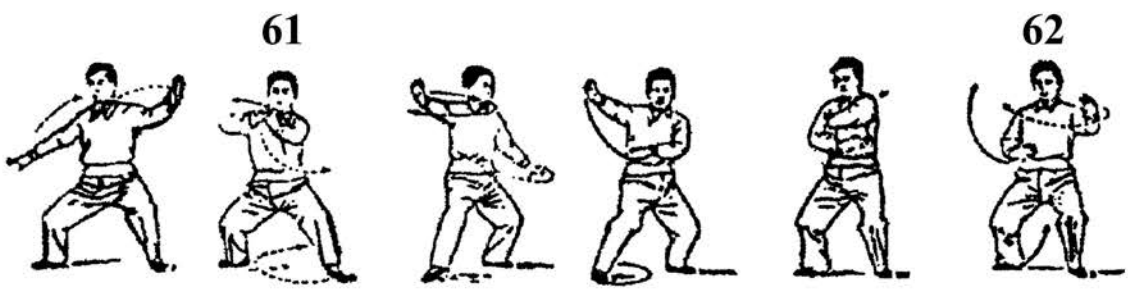


57

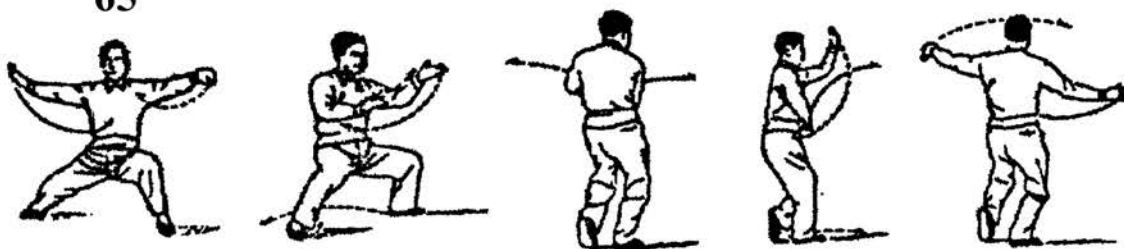


58

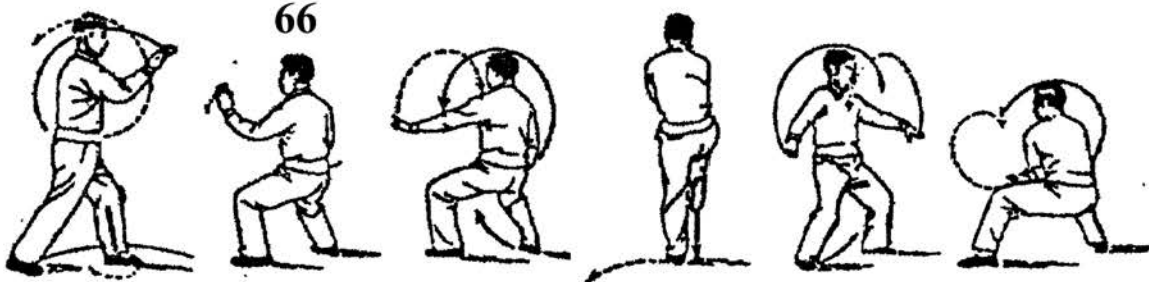




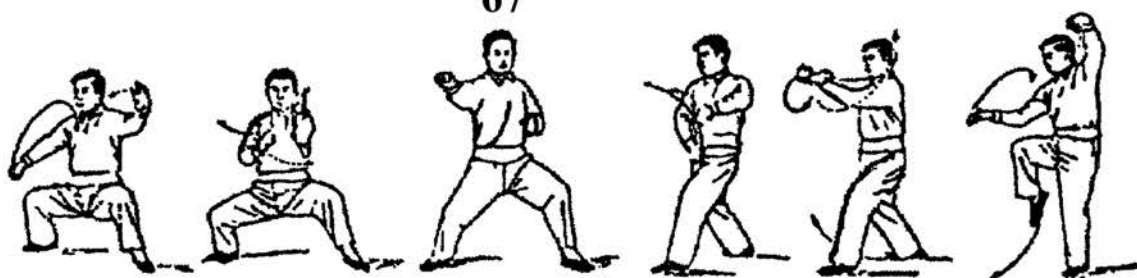
65



66



67



68



69

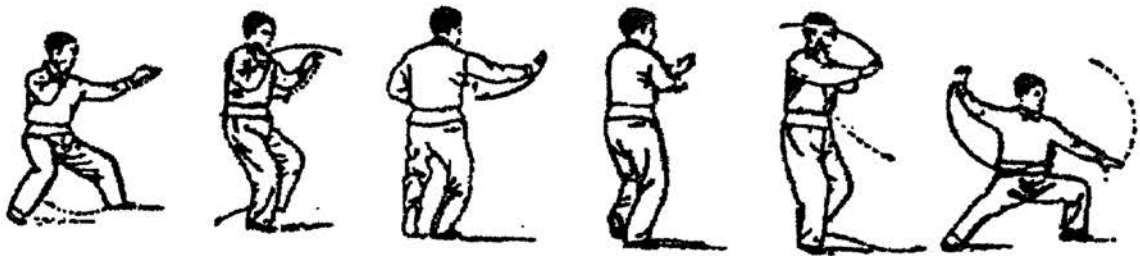




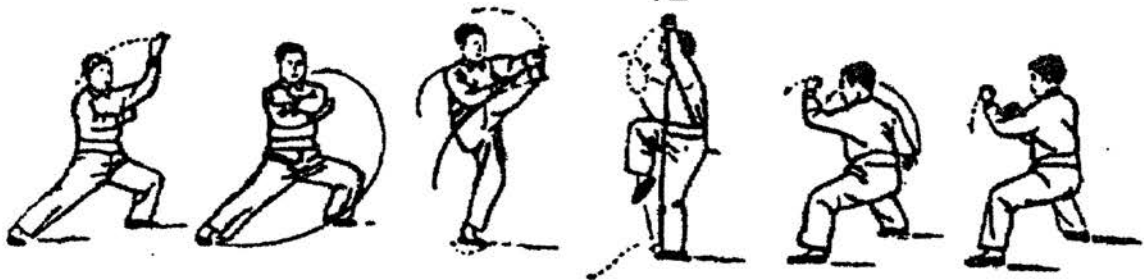
70



71



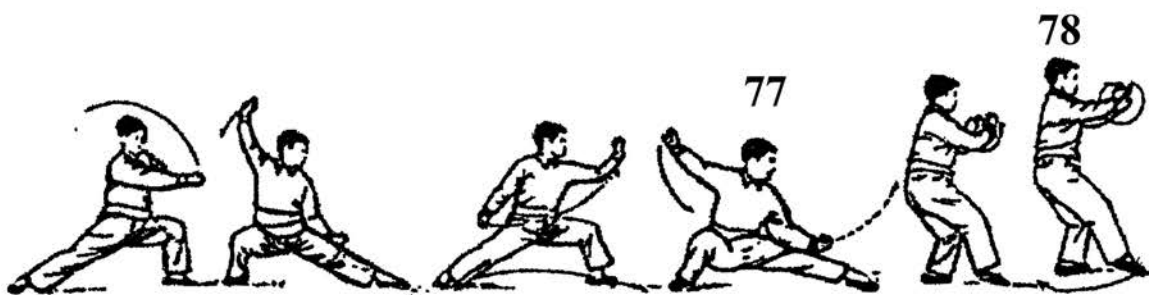
72



73



74



Паочуй («Пушечные удары»), или второй *лу* стиля Чэнь, — это более сложный набор движений с преобладанием твердости над мягкостью, в отличие от первого комплекса. Форма атаки основывается на Четырех Углах (*сы юй*): Ударе локтем (*Чжоу*), Раскалывании (*Ле*), Притягивании (*Цай*) и Ударе плечом (*Као*). Четыре Направления (*сы чжэн*), т. е. Отражение (*Пэн*), Откатывание (*Люй*), Нажимание (*Цзи*) и Толкание (*Ань*), играют второстепенную роль. Таким образом, соотношение между практикованием Четырех Углов и Четырех Направлений здесь прямо противоположное первому *лу*. Количество и качество движения требуют твердости и прочности, очень важна быстрота действия. В стиле *паочуй* руки ведут тело, т. е. когда вы бьете кулаком вперед, тело должно следовать за рукой. Иначе говоря, атакующее движение, обычно сопровождающееся прыжком, тянет тело вперед. Первый *лу* — это медленное движение, мягкость и стабильность. Вторым *лу* — это быстрота, твердость и высокие прыжки. Но как в первом, так и во втором *лу* чэньского тайцзи-цюаня мягкость и твердость находятся в гармонии. Движения чередуют скорость и медлительность, формируя внутреннюю силу тайцзи, которая дает быстрый ответ на быстрые действия и медленный — на медленные.

Комплекс *паочуй*, ныне почти исчезнувший, показан здесь в диаграммах с номерами. В списке позиций под соответствующими номерами идут названия позиций. На диаграммах изображены Чэнь Чжаокуй и Чэнь Факэ, внук Чэнь Чансина. Чэнь Факэ сохранил наследие рода Чэнь и добился мастерства, выполняя одиночные упражнения тайцзи-цюаня по двадцать раз в день. Даже в возрасте 60 лет он делал их по десять раз в день. Когда он прибыл в Пекин, у него учились многие из известных специалистов по тайцзи.

ПАОЧУЙ, ИЛИ ВТОРОЙ ЛУ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ СЕМЬИ ЧЭНЬ

1. Начальная позиция паочуй (паочуй циши)
2. Цзиньган толчет в ступе
3. Лениво подпоясаться
4. Шесть запечатано, четыре закрыто
5. Одиночный кнут
6. Блок и удар (баньлань чуй)
7. Прикрыть сердце и ударить (ху синь чуй)
8. Наклонный ход, крученный шаг
9. Атаковать почки, нажать локтем и кулаком (ша яо я чжоу цюань)
10. Прямое вхождение в колодец (цзин лань чжи жу)
11. Ветер сметает цветы сливы (фэн сао мэйхуа)
12. Цзиньган толчет в ступе
13. Удар, защищающий тело (би шэнь чуй)
14. Удар, укрывающий тело (пи шэнь чуй)
15. Рубящая рука (чжань шоу)
16. Поворачивающиеся цветы, танцующие рукава (фань хуа у сю)
17. Спрятанная рука наносит удар
18. Летящий шаг, скрученный локоть (фэй бу ао чжоу)
19. Руки-облака
20. Высоко похлопать лошадь
21. Руки-облака
22. Высоко похлопать лошадь
- 23–25. Автоматическая пушка (1, 2, 3) (лянь чжупао (и, эр, сань))
26. Ехать на единороге задом наперед (дао цилинь)
- 27–29. Белая змея высовывает язык (1, 2, 3) (бай шэ ту синь (и, эр, сань))
30. Цветы, поворачивающиеся под морской водой (хайди фань хуа)

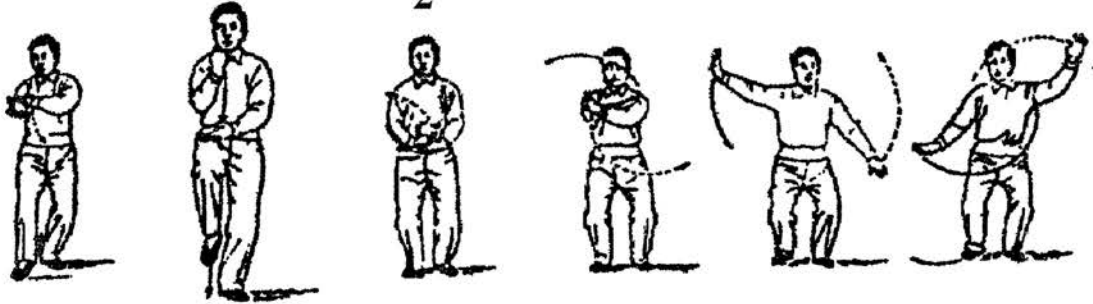
31. Спрятанная рука наносит удар
32. Поворот и шесть сочетаний (чжуань шэнь лю хэ)
33–34. Левая хлопушка (1, 2) (цзо ли баньпао (и, эр)) 35–36. Правая хлопушка (1, 2) (ю ли баньпао (и, эр))
37. Поза звериной головы
38. Разрубание рамы (пи цзяцзы)
39. Поворачивающиеся цветы, танцующие рукава
40. Спрятанная рука наносит удар
41. Поза тигра в засаде (фу ху ши)
42. Кулак красит бровь в красный цвет (мо мэй хун цюань)
43. Желтый дракон появляется из воды; правая форма (ю хуанлун чу шуй)
44. Желтый дракон появляется из воды; левая форма (цзо хуанлун чу шуй)
45. Влево нажать подошвой (цзо дан и гэнь)
46. Вправо нажать подошвой (ю дан и гэнь)
47. Цветы, поворачивающиеся под морской водой
48. Спрятанная рука наносит удар
49. Нога подметает пол (сао ди туй)
50. Спрятанная рука наносит удар
51. Идти напролом, левая форма (цзо чун)
52. Идти напролом, правая форма (ю чун)
53. Обратный прорыв (дао чун)
54. Цветы, поворачивающиеся под морской водой
55. Спрятанная рука наносит удар
- 56–57. Дважды атаковать плечом; верхней частью руки (до эр гун)
58. Автоматическая пушка
59. Нефритовая Дева ткет
60. Четырехголовая пушка (сы дэн пао)
61. Нефритовая Дева ткет
62. Четырехголовая пушка

63. Удар, укрывающий тело
64. Скрученный удар локтем (ао чжоу)
65. Плавный удар локтем (шунь чжоу)
66. Ткнуть локтем в сердце (чуань синь чжоу)
67. Пушка в укрытии (воли пао)
68. Прямое вхождение в колодец
69. Ветер сметает цветы сливы
70. Цзиньган толчет в ступе
71. Завершающая позиция паочуй (паочуй шоуши)

1



2

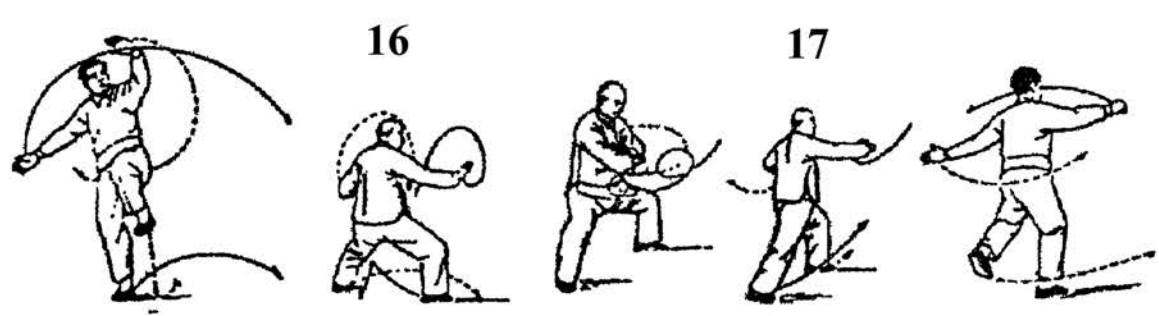
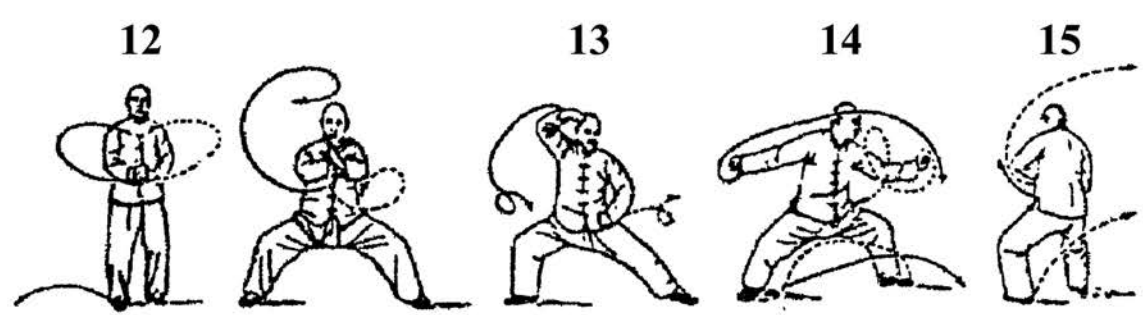
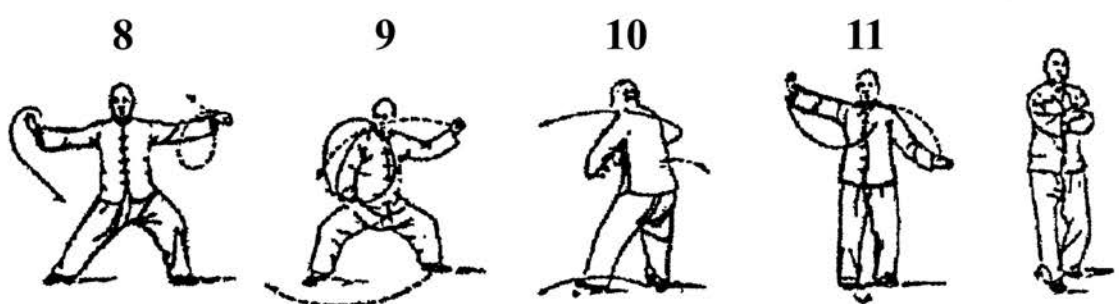


3



4





18



19



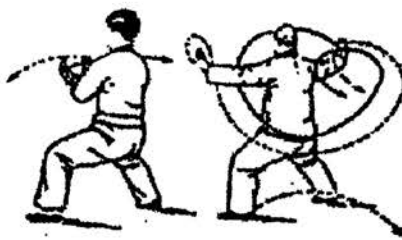
20



21



22



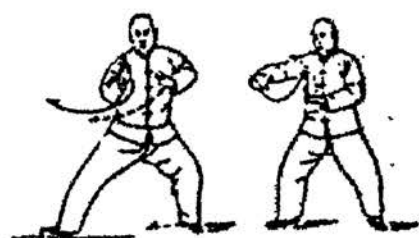
23



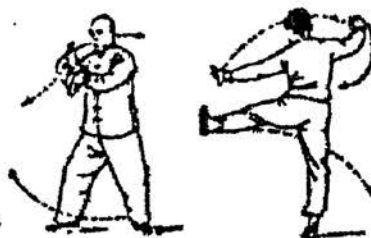
24



25



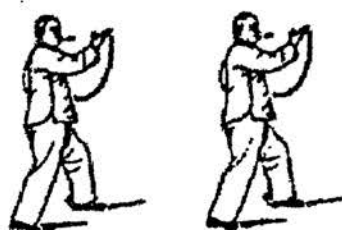
26



27



28



29

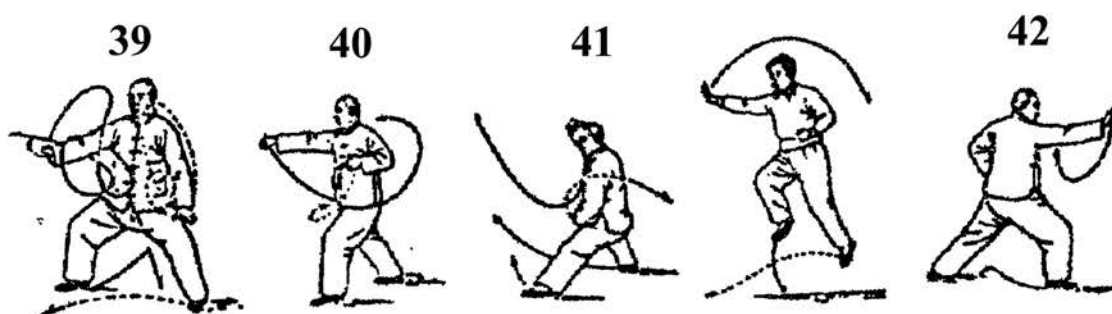
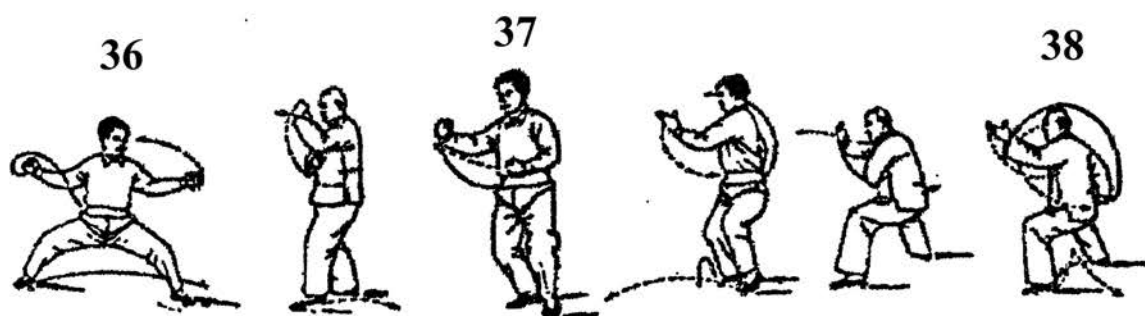
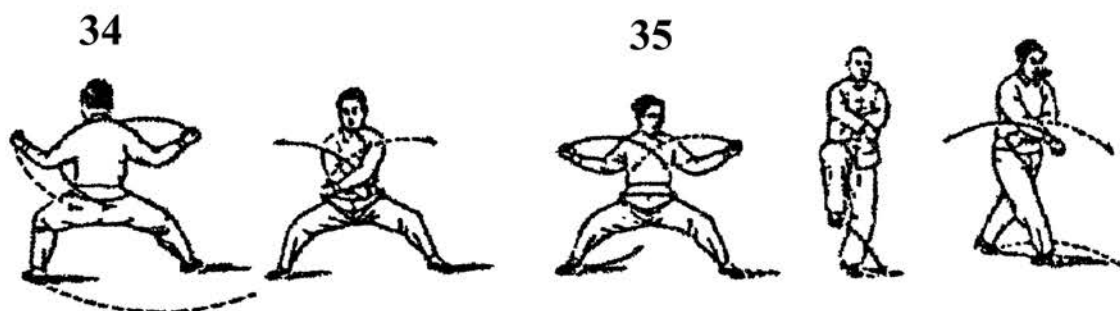
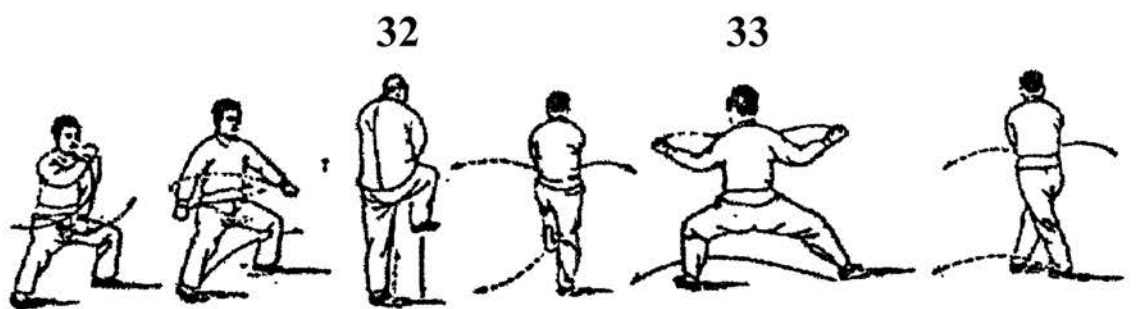


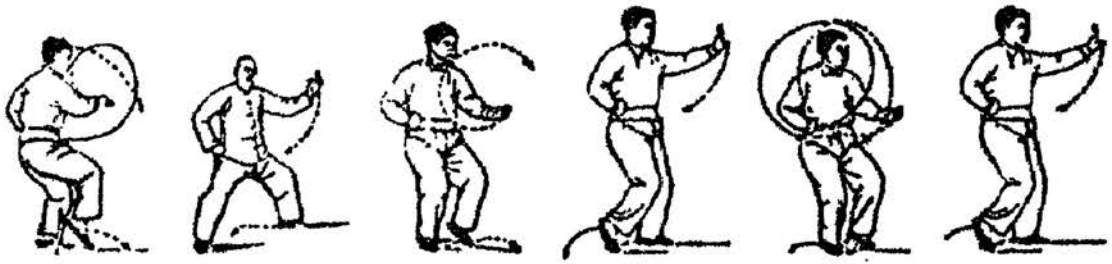
30



31

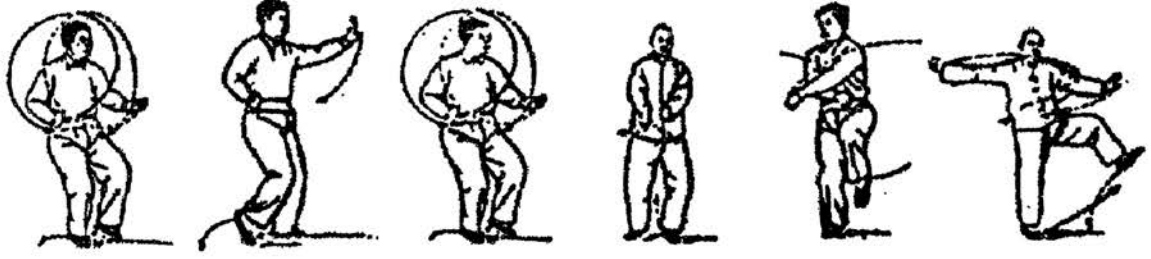






44

45



46

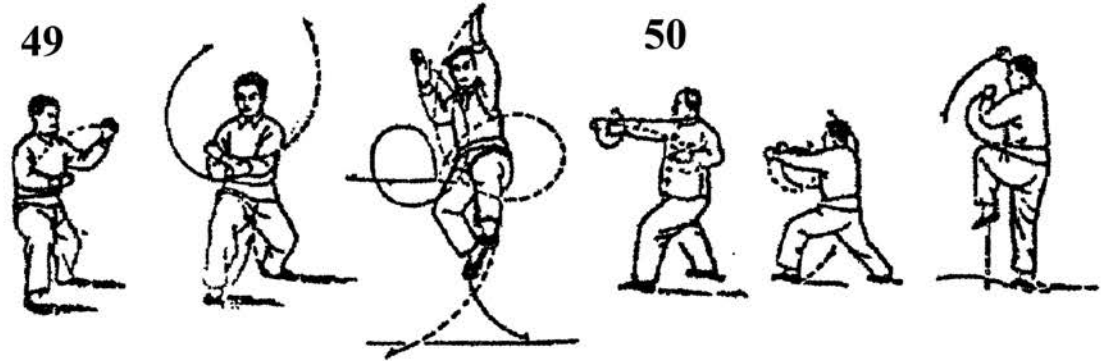
47

48



49

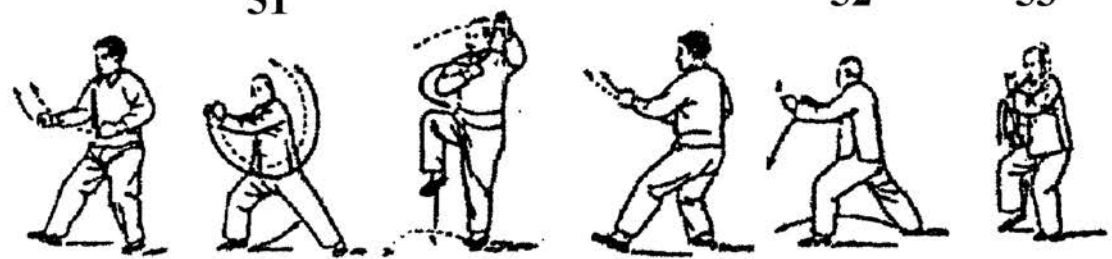
50



51

52

53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



1-5. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЯН

Тайцзи-цюань считался фамильным сокровищем рода Чэнь и хранился в секрете; лишь изредка его показывали людям, не бывшими членами клана Чэнь. Так, Чэнь Чансин учил своего сына и многих из родственников, но только двух инородцев — Ян Лучаня и Ли Байкуя. Ян особенно упорно и терпеливо перенимал это выдающееся мастерство.

Ян Лучань (1799–1872) родился в провинции Хэбэй (Северный Китай). Его предки были крестьянами. Сам он был низкорослым и худым, но души не чаял в боевых искусствах. Сначала он учился тридцати трем движениям длинной формы жесткого боксерского стиля. Обучал его некто Шао Линь, старый боксер, который почувствовал в Яне большой талант и понял, что тот мог бы достичь многого под руководством более опытного мастера.

Однажды старик рассказал Яну о Чэнях, и Ян отправился к ним в надежде быть принятым в ученики. Но поскольку он не был членом клана, его ожидал отказ. Тогда он остался в тех местах, работая батраком и присматриваясь, как бы приобщиться к тайцзи-цюаню. В конце концов его настырность привлекла внимание Чэнь Чансина и произвела впечатление настолько благоприятное, что Ян был принят в ученики. Легенда рассказывает, что после этого Ян, однако, работал в доме несколько лет, но учитель ничего не говорил ему о тайцзи-цюане. И вдруг однажды ночью Яна разбудили звуки «Хэн-Хаах!» из соседнего строения. Подкравшись, он заглянул в окно и увидел Чэнь Чансина, который проводил урок тайцзи-цюаня. С этой ночи Ян регулярно приходил под окно и повторял упражнения вслед за учениками, а затем возвра-

щался в спальню. Вскоре, благодаря своему упорству, он сделал значительный прогресс. И однажды, когда подвернулся случай, он вступил в схватку с продвинутым учеником Чэня — и победил! Чэнь осознал в полной мере талант и упорство Яна и обучил его всем мастерствам, техникам и секретам тайцзи-цюаня.

После этого Ян Лучань вернулся в родные края и стал давать уроки тайцзи-цюаня своим соседям. У него появилось много учеников. В то время тайцзи-цюань называли *хуа-цюань* (нейтрализующий *цюань*) или *мянь-цюань* (мягкий), поскольку он превращал оборону в наступление и был мягким, как хлопок (*мянь*). Прошли годы, и Ян уехал в Пекин, столицу, и стал учителем императорской фамилии. Тогда-то тайцзи-цюань Яна и стал широко известным.

Сильный характер Яна требовал постоянных состязаний с другими боксерами. Он объездил весь Северный Китай с заплечным мешком и копьем. Услышав о каком-нибудь выдающемся бойце, он разыскивал его и вызывал на поединок. Но никогда в жизни он не причинил никому серьезного вреда. Его боксерский энтузиазм и чувство собственного достоинства вызывали уважение у людей. Поскольку он не проиграл ни одного поединка, ему дали прозвище Ян Ути (*ути* означает «не имеющий соперников»). По виду Яна нельзя было подумать, что он боксер. Но он часто поднимал и бросал противников, весивших вдвое больше него. Никто не знал, откуда берется его сила. Вот некоторые из легенд о нем.

Богач по имени Чжан, живший в Пекине, любил бокс и всегда ходил со свитой из более чем тридцати бойцов. Он восхищался Яном (заочно) и однажды пригласил его в свой дом. Когда неказистый Ян пришел, Чжан разочаровался в нем и равнодушно уго-

стил весьма скромным обедом. Ян все очень хорошо понял, но сделал вид, что не заметил, как с ним обошлись, и пил-ел с благостным видом. Чжан грубо обратился к нему:

— Я слышал о вашем почтенном имени и о пресловутой мягкости тайцзи-цюаня. Только что-то не верится мне, что вы с вашим тайцзи побеждаете людей!

— Есть три типа людей которых я не могу победить, — быстро ответил Ян.

— Это какие же? — заинтересовался Чжан.

— Сделанные из меди, железа и дерева. Остальных я могу победить.

— В моей свите тридцать человек, — сказал Чжан,

— Лучший из них, Лю, может поднять триста фунтов. Не хотите ли сразиться с ним?

— Конечно, хочу.

Послали за Лю. Легенда гласит, что он «ворвавшись, произвел порыв ветра», а выглядел как разъяренный тигр. Когда он приблизился к Яну, тот послал его в пустоту своей правой рукой и мягко толкнул левой. И неожиданно Лю отлетел на десять футов, словно бумажный змей, у которого оборвалась веревка. Чжан захлопал в ладоши и со смехом сказал: «А тайцзи-то и впрямь удивительное искусство». Он заказал слуге роскошный обед и с той минуты обращался к Яну не иначе как «Великий Мастер».

Ян был и мастером копья. Он мог изящно поднимать легкие предметы касанием кончика копья, используя свою «липкую энергию», — и никогда не ошибался. Если случался пожар, он обрушивал стену при помощи копья, чтобы не дать огню разгореться. Он посылал стрелы не из лука, а просто бросал руками, и неизменно попадал в цель.

В городе Гуанпине Ян затеял состязание на городской стене. Его противник отступил к краю стены и,

потеряв равновесие, начал падать вниз. В этот критический момент Ян прыгнул, покрыв около пяти ярдов, и успел схватить противника за ступню, чем спас ему жизнь.

Его ловкость проявлялась и в мирных ситуациях. Дождливый день Ян сидел в комнате, когда его дочь поднималась на крыльцо с медным тазом в руках. Не успев открыть дверь, она оскользнулась. Ян вылетел из дома и подхватил ее так быстро, что даже вода не расплескалась.

Когда Ян был в Пекине, одному боксеру не давал покоя его титул «не имеющий соперников», и он вызвал Яна. Ян сказал, улыбаясь:

— Раз уж вы так настаиваете на схватке, я разрешу вам ударить меня три раза.

Тут бросивший вызов нанес Яну страшный удар в живот. Ян громко смеясь, силой своего живота швырнул противника наземь.

На другой день Ян ловил рыбу на берегу речки. Мимо проходили двое. Они шли позади и выше Яна. Эти двое были боксерами, они знали и боялись Яна, но захотели «подмочить ему репутацию», столкнув исподтишка в воду. Они приблизились крадучись. Но Ян, обладавший особым слухом, уже приготовился. Приняв позицию «Высоко пощупать лошадь», Ян поднял спину, опустил голову и сбросил обоих путников в воду.

У Ян Лучаня было три сына. Первый умер ребенком. Второго звали Ян Ю, он же Ян Баньхоу, (1837–1892), третьего — Ян Цзянь, он же Ян Цзяньхоу, (1839–1917). Оба они стали известными специалистами по тайцзи. Когда Ян Лучань стал уже стар, а люди все еще шли к нему в ученики, обязанности учителя взял на себя Ян Ю (но люди потом все равно называ-

ли себя учениками Ян Лучаня). Ян Ю учился тайцзицюаню у отца и тренировался целый день, ежедневно, невзирая на холод и зной. Ян Лучань не давал ему передышки и часто даже наказывал ударом хлыста. От такого обращения Ян Ю иногда был готов бежать из дому. Подобно отцу, Ян Ю обладал сильным характером и любил атаковать. Те, на кого он нападал, обычно отлетали на десять футов.

Когда Ян Ю был молод, он однажды схватился с сильным бойцом, который захватил его запястье. Ян Ю применил холодную силу-*цзинь* тайцзицюаня и победил противника. Когда Ян Ю с гордым видом доложил об этом отцу, тот рассмеялся и сказал: «Это хорошая новость, но твой разорванный рукав говорит мне, что ты применил отнюдь не силу тайцзи. Согласно требованию тайцзи, "никто не знает тебя, но ты знаешь всех"».

Ян Ю взглянул на свой рукав и убедился, что он от физического перенапряжения порвался. Это вызвало у него досаду, сменившуюся азартом. Тренируясь и изучая теорию в два раза напряженнее, чем прежде, он достиг очень высокого уровня. Учить других он не любил, зато очень нравилось ему испытывать свою внутреннюю силу. Он клал несколько зерен риса на живот, произносил «Хаах!», и зерна взлетали под потолок.

Ян Цзяня называли «третьим господином». Отец был очень строг и с ним, так что Ян Цзянь несколько раз в минуты отчаяния замышлял постричься в буддийские монахи, но его вовремя останавливали родственники. На этом примере, кстати, видно, как страдали раньше люди, изучавшие тайцзицюань. Это было на пределе человеческого терпения.

Ян Цзянь был добр по натуре и имел много учеников. Он преподавал три стиля: большой, средний и

малый. Его достижением была высокая гармония твердости и мягкости. Он часто тренировался с тряпкой вместо шпаги, был специалистом по части трюков с копьями и палками. Ему надо было только задеть противника копьем или палкой, чтобы свалить его наземь. Так же мастерски он метал круглые пули — мог сбить одновременно трех птиц тремя брошенными пулями. Еще он мог посадить птицу на ладонь и не давать ей взлететь. Когда птица пыталась оттолкнуться от ладони для взлета, он заставлял ладонь прогибаться под ее лапками так, что птица как бы увязала в ней.

В старости Ян Цзянь тренировал свою внутреннюю силу в полночь, в постели, издавая при этом странное гроыхание. Умер он в 1917 естественной смертью без всяких болезней. Говорят, что за несколько часов до смерти он увидел ее в полудреме и позвал учеников и семью, чтобы попрощаться. Он принял ванну, надел новое платье и с улыбкой скончался. От него осталось три сына. Старший — Чжаосюн, средний умер молодым, а младший — Чжаоцин.

Ян Чжаосюн, он же Ян Шаохоу (1862–1930), занимался тайцзи с семи лет. Подобно своему дяде Ян Ю, Чжаосюн обладал сильным характером и любил нападать первым. В применении тайцзи он достиг мастерства. Его стиль был по форме малый, но твердый, действия быстрые и гибкие, непрерывные и сжатые. Он учил жестко и имел только нескольких учеников, так как далеко не каждый мог терпеть его бои. В технике тайцзи он вышел на высокий уровень, но секретами делился редко, и его методы — достояние немногих. Говорят, что однажды в Нанкине боксер, который ранее проиграл ему бой, захотел взять реванш. Этот человек бросил известь в глаза Яну

Чжаосюну, так что тот не мог ничего видеть, а затем начал бить кулаками по лицу Яна. Полагаясь только на слух, Ян увернулся от ударов и легким поворотом рук поверг нападавшего на землю. Позднее было сказано: «Побить врага с закрытыми глазами — это янское тайцзи».

Еще рассказывают, что однажды на него набросился бешеный пес, но Ян поднял ногу и отшвырнул пса на несколько ярдов, отчего тот и сдох. Еще он мог притянуть к себе пламя свечи и отогнуть его обратно и погасить совсем. Это пример так называемой «духовной силы», но секрет ее утерян.

Чжаоцин (1883–1936) известен больше под именем Чэнфу. У него были отличные природные данные, но он не был поначалу поклонником тайцзи. Его философией было «не стоит учиться, чтобы быть врагом одного человека (как в тайцзи), но стоит учиться, чтобы быть врагом тысячи». Как бы там ни было, благодаря своему деду он понял, что тайцзи-цюань мог не только улучшить его здоровье, но и поднять физический уровень всей нации и пробудить дух самых глубин страны. Он начал заниматься тайцзи-цюанем в двадцать лет, но не осознавал его важности, пока не умер его отец. После этого он тренировался день и ночь, стремясь стать мастером, и достиг в конце концов мягкой внешности с твердостью внутри — стал «подобен вате, в которую завернут кусок железа». После смерти отца он неустанно самосовершенствовался. Его великий пример показывает, что, даже если трудно найти отличного учителя, все равно можно развиваться самостоятельно — надо только правильно понимать и применять принципы тайцзи-цюаня. Текучие формы Ян-стиля тайцзи-цюаня были окончательно установлены именно им. Стиль семьи

Ян — удобный, легкий и устойчивый — был признан самым демократичным и доступным из стилей, поэтому он — и самый популярный.

У Ян Чжаоцина (Чэнфу) было четверо сыновей. Все они до сих пор преподают тайцзи-цюань в Гонконге и на Гавайях. Для нынешних времен их мастерство очень даже неплохое, но, сравнивая их с предшественниками, можно только глубоко вздохнуть. Как видно, даже тайцзи-цюаню свойствен жизненный цикл. К счастью, один из учеников Чэнфу — Чжэн Маньцин (1901–1975) достиг высочайшего уровня для нашего времени. Чжэн часто напоминал ученикам, что точно так же, как для них велико его мастерство, для него было велико мастерство его учителя. Он демонстрировал, как никто не мог положить руку на него. Но сам он не мог увернуться от пальца Яна Чэнфу или стряхнуть его палец, когда тот его уже коснулся.

Ян-тайцзи-цюань очень популярен и широко распространен. Поэтому неудивительно, что он имеет множество вариаций, в которых номера и названия позиций одинаковы, а движения отличаются. Одна из таких вариаций — форма У Цзяньцюаня (1870–1942). Эта «форма У», популярная в Южном Китае и Гонконге, хорошо известна и в США. Это ветвь школы Ян, и нельзя путать ее с третьим стилем тайцзи-цюаня — У³, о котором мы поговорим позже.

У Цзяньцюань имел двух сыновей, У Гуньи и У Гунцао. Последний опубликовал в 1980 книгу с опи-

³ Эти два «У» различаются и в звучании, и в написании в китайском языке. Во избежание путаницы в переводной литературе иногда второе «У» передают как «У (Хао)» (по фамилии мастеров, окончательно сформировавших школу). — *Прим. перев.*

санием вариации У и фотографиями его брата. Тот, кто имеет возможность достать этот труд, сможет оценить ходульный, деревянный вид этих фотографий и сравнить их с уравновешенной и бодрой внешностью отца модели — У Цзяньцюаня (см. его изображения на рис. 1-5b). Видны станут и главные отличия формы У традиционной практики: частые наклоны туловища вперед и назад, наклоны головы, сильное сгибание колен. К сожалению, У Гуньи не пользуется такой же репутацией, что и его отец. Ученикам, практикующим У-вариацию формы Ян, рекомендуется искать оригинальные изображения поз мастера У Цзяньцюаня. Посмотрев некоторые из них на рис. 1-5b и сравнив их с изображениями поз мастера Ян Чэнфу на рис. 1-5а, каждый скажет, что оба этих великих мастера, практикуя различные вариации, использовали одну и ту же *чаньсы-цзинь* (см. гл. 3).

Если вы еще не начали заниматься с учителем, попробуйте для себя первый раздел тайцзи-цюаня семьи Ян (движения 1–19), пользуясь приведенными ниже иллюстрациями. На диаграммах Длинный Ян-тайцзи-цюань исполняет сам Ян Чэнфу. Перед этими диаграммами приводятся увеличенные изображения поз Ян Чэнфу и У Цзяньцюаня (рис. 1-5а, 1-5b). Ученики могут увидеть, что, если не учитывать легких индивидуальных различий, позиции двух великих мастеров, в сущности, одинаковы.

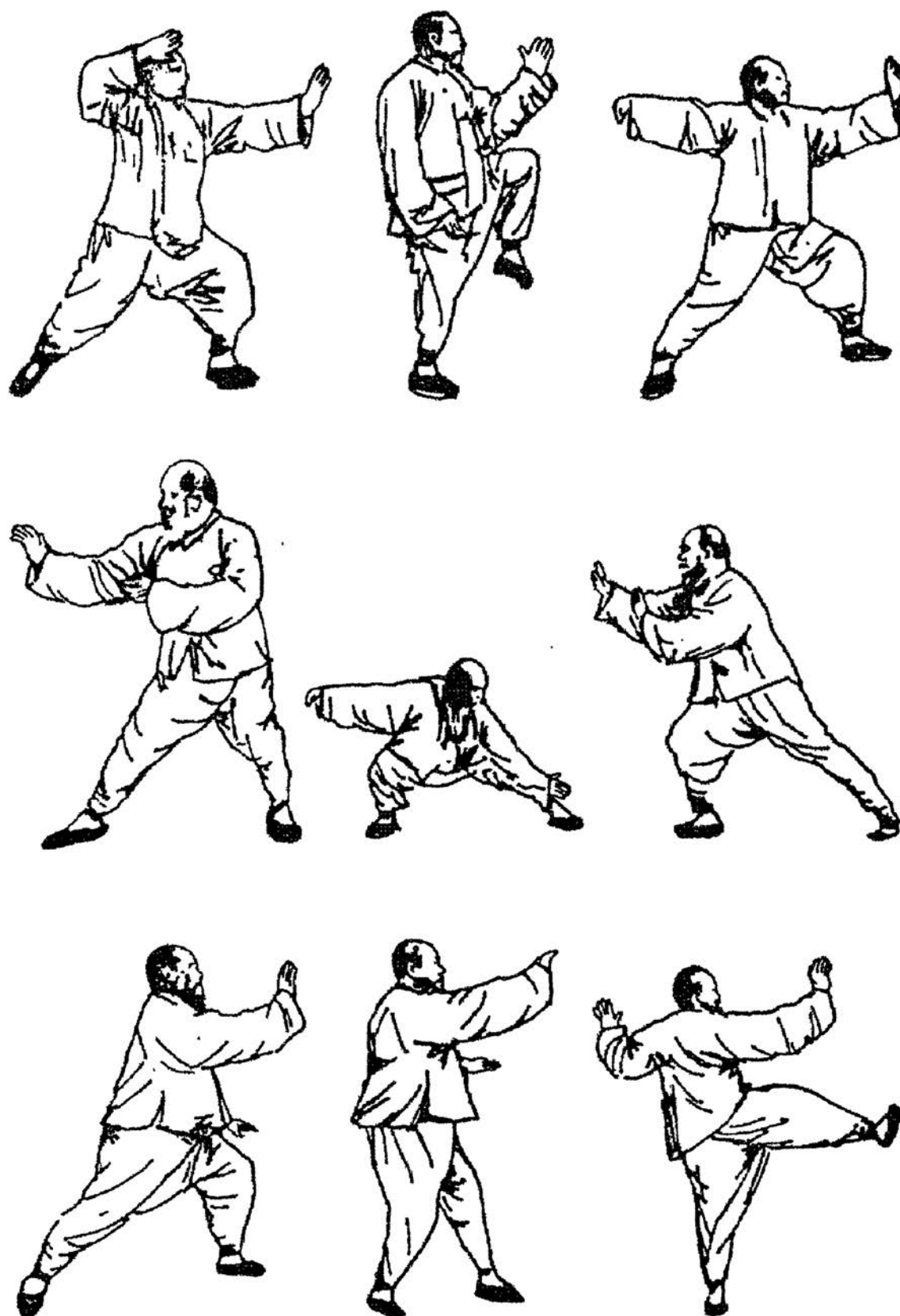


Рис. 1-5а. Позы Мастера Ян Чэнфу.



Рис. 1-5b. Позы Мастера У Цзяньцюаня.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЯН

I

1. Начальная позиция тайцзи-цюаня (тайцзи ци ши)
Схватить воробья за хвост (лань цяо вэй):
2. Отражение влево (цзо пэн)
3. Отражение вправо (ю пэн)
4. Откатывание (люй)
5. Нажимание (цзи)
6. Толкание (ань)
7. Одиночный кнут (дань бянь)
8. Поднять кисти рук (ти шоу шан ши)
9. Белый журавль расправляет крылья (бай хэ лян чи)
10. Направо — почистить колено с крученым (лома-
ным) шагом (лоу си ао бу)
11. Играть на пибе (китайской гитаре) (шоу тань пиба)
12. Направо — почистить колено с крученым (лома-
ным) шагом
13. Налеву — почистить колено с крученым (лома-
ным) шагом
14. Направо — почистить колено с крученым (лома-
ным) шагом
15. Играть на пибе (китайской гитаре)
16. Направо — почистить колено с крученым (лома-
ным) шагом
17. Блоки удар (баньлань чуй)
18. Запечатать-закрывать (жу фэн сы би)
19. Скрестить кисти рук (шицзы шоу)

II

20. Обнять тигра, вернуться в горы (бао ху гуй шань)
21. Схватить воробья за хвост
22. Косой одиночный кнут (се дань бянь)
23. Глядя на основание локтя, ударить (чжоу ди кань
чуй)

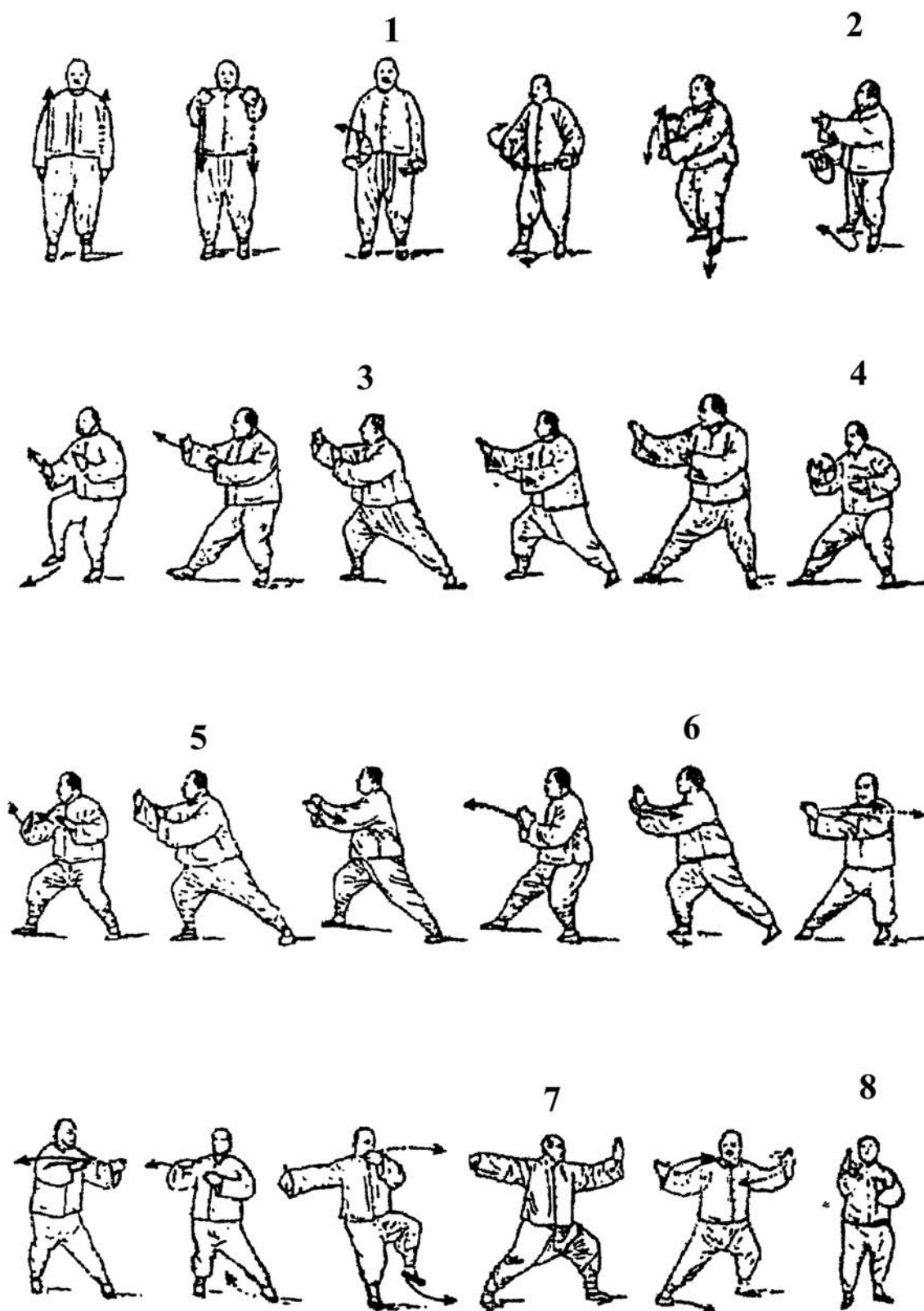
24. Направо — пяться, отгонять обезьяну (дао нянь хоу)
25. Налево — пяться, отгонять обезьяну
26. Направо — пяться, отгонять обезьяну
27. Косая летящая позиция (се фэй ши)
28. Поднять кисти рук
29. Белый журавль расправляет крылья
30. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом
31. Игла в дне моря (хай ди чжэнь)
32. Обмахнуть веером спину (шань тун бэй)
33. Повернуться, броситься и ударить (чжуань шэнь пе шэнь чуй)
34. Блок и удар
35. Шагнуть, схватить воробья за хвост (шан бу лань цяо вэй)
36. Одиночный кнут
37. Руки-облака (юнь шоу)
38. Одиночный кнут
39. Высоко похлопать лошадь (гао тань ма)
40. Вправо отделить стопу (ю фэнь цзяо)
41. Влево отделить стопу (цзо фэнь цзяо)
42. Повернуться и нажать стопой (чжуань шэнь дэн цзяо)
43. Направо — почистить колено с крученым (ломаным) шагом
44. Налево — почистить колено с крученым (ломаным) шагом
45. Сделать шаг, обрушиться и ударить (цзинь бу цзай чуй)
46. Повернуться, броситься и ударить
47. Блок и удар
48. Вправо ударить стопой (ю ти цзяо)
49. Влево ударить тигра (цзо да ху)
50. Вправо ударить тигра (ю да ху)

51. Вправо ударить стопой
52. Два ветра врываются в уши (шуан фэн чуань эр)
53. Влево ударить стопой (цзо ти цзяо)
54. Повернуться и нажать стопой
55. Блок и удар
56. Запечатать-закрыть
57. Скрестить кисти рук

III

58. Обнять тигра, вернуться в горы
59. Схватить воробья за хвост
60. Косой одиночный кнут
61. Направо — мустанг встряхивает гривой (ема фэнь цзун)
62. Налеву — мустанг встряхивает гривой
63. Направо — мустанг встряхивает гривой
64. Схватить воробья за хвост
65. Одиночный кнут
- 66–69. Нефритовая Дева ткёт (1–4) (Юй Нюй чуань суо)
70. Схватить воробья за хвост
71. Одиночный кнут
72. Руки-облака
73. Одиночный кнут
74. Змеиное тело прижато к земле (шэ шэнь ся ши)
75. Направо — золотой петух стоит на одной ноге (цзинь цзи ду ли)
76. Налеву — золотой петух стоит на одной ноге
77. Направо — пятась, отгонять обезьяну (дао нянь хоу)
78. Налеву — пятась, отгонять обезьяну
79. Направо — пятась, отгонять обезьяну
80. Косая летящая позиция (се фэй ши)
81. Поднять кисти рук
82. Белый журавль расправляет крылья
83. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом

84. Игла в дне моря (хай ди чжэнь)
85. Обмахнуть веером спину (шан тун бэй)
86. Белая змея высовывает язык (бай шэ ту синь)
87. Блок и удар
88. Шагнуть, схватить воробья за хвост
89. Одиночный кнут
90. Руки-облака
91. Одиночный кнут
92. Высоко похлопать лошадь
93. Проткнуть тело, скрестить ладони (чуань шэнь шицзы чжан)
94. Скрестить ноги (шицзы туй)
95. Почистить колено, ударить пальцами в промежность (лоу си чжи тан чуй)
96. Шагнуть, схватить воробья за хвост
97. Одиночный кнут
98. Змеиное тело прижато к земле
99. Шаг вперед, семь звезд (шан бу ци син)
100. Сесть верхом на тигра (куа ху)
101. Смахнуть лотос ногой (бай лян туй)
102. Выстрелить в тигра из арбалета (нуйгун шэ ху)
103. Блок и удар
104. Запечатать-закрывать
105. Закрывать Великий Предел (хэ тайцзи)



9



10

11



12



13

14

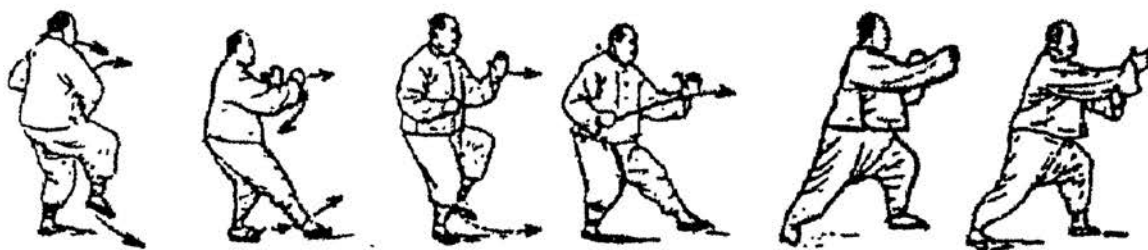


15

16



17

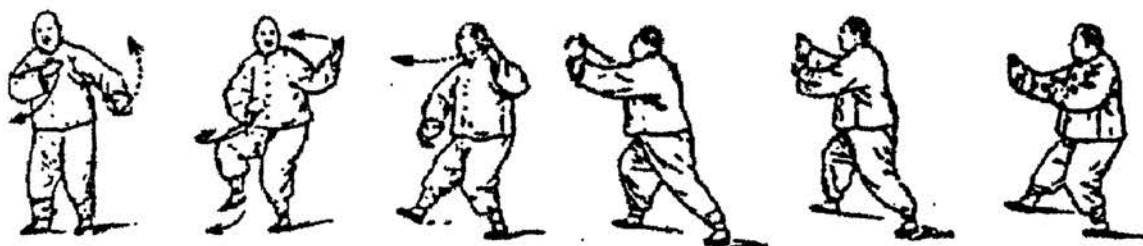


18



19

20



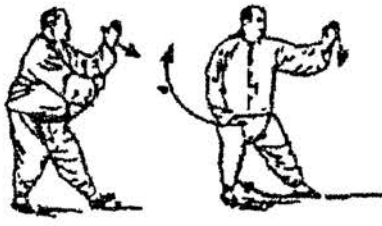
21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



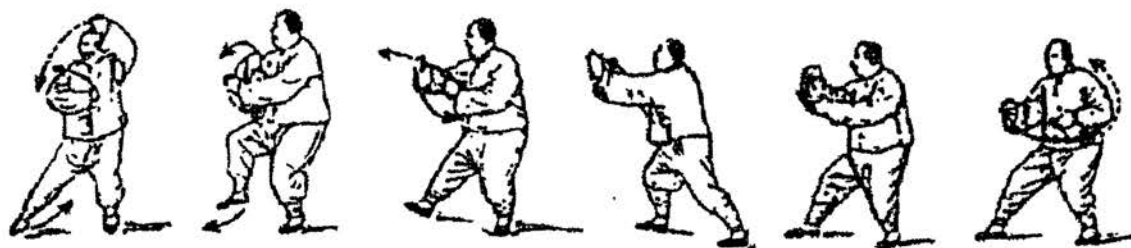
31



32



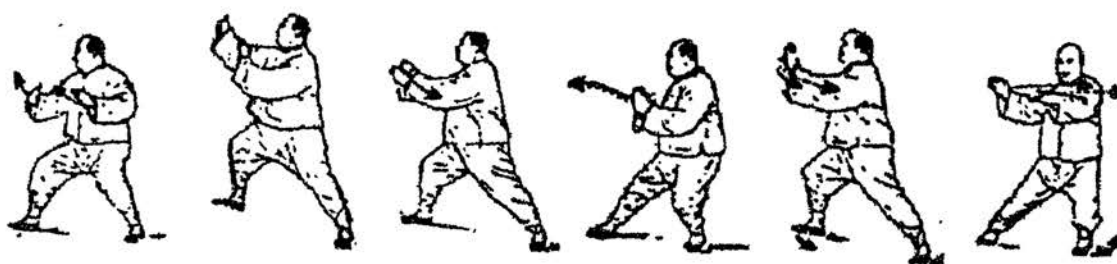
33



34

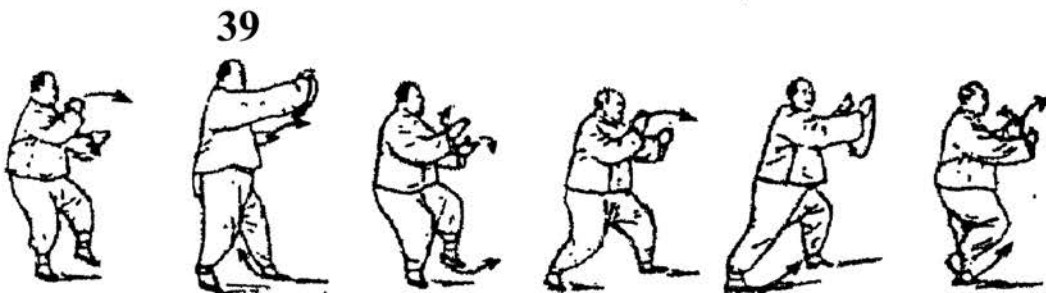
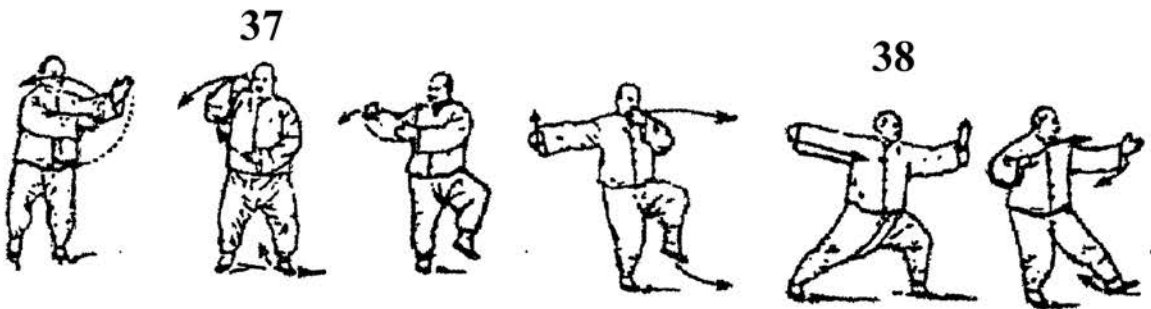
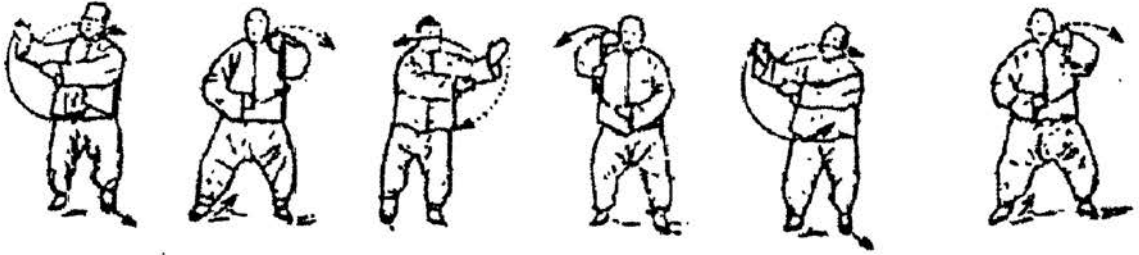
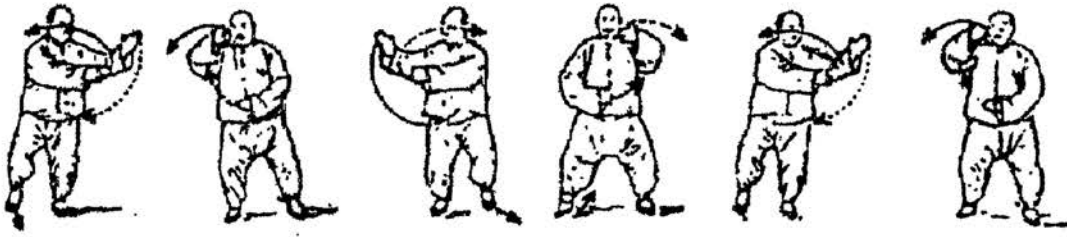


35



36





49



50



51



52



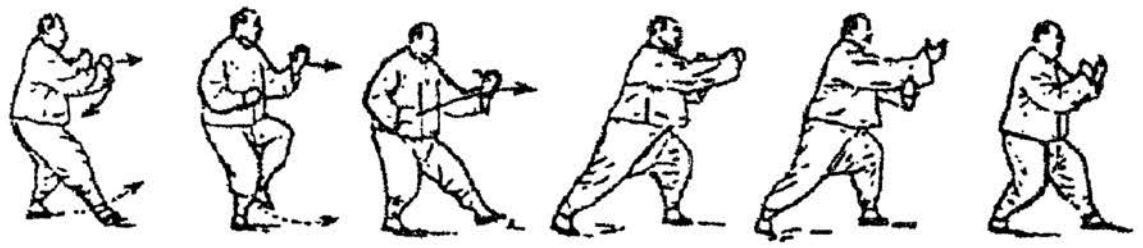
53



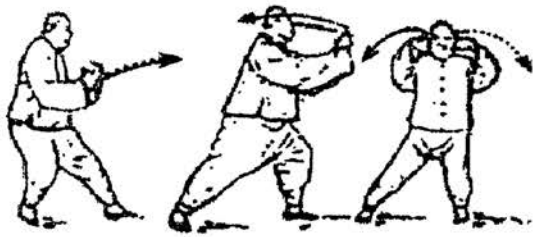
54



55



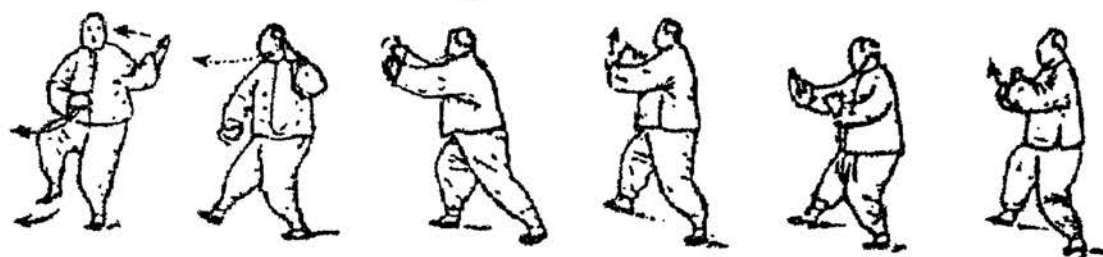
56



57



58



59



60



61



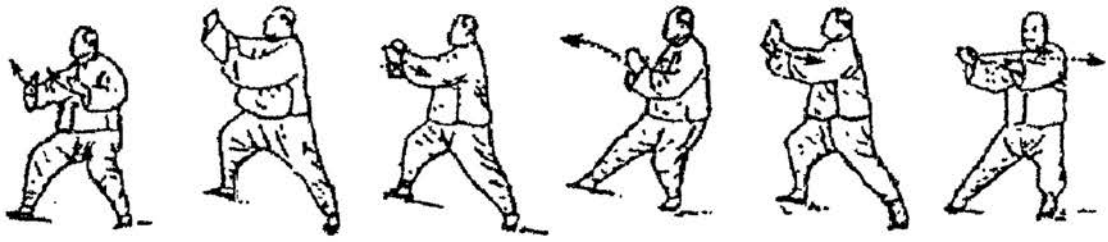
62



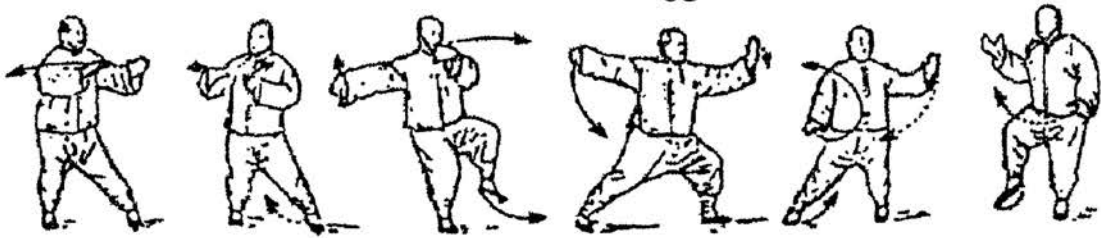
63



64



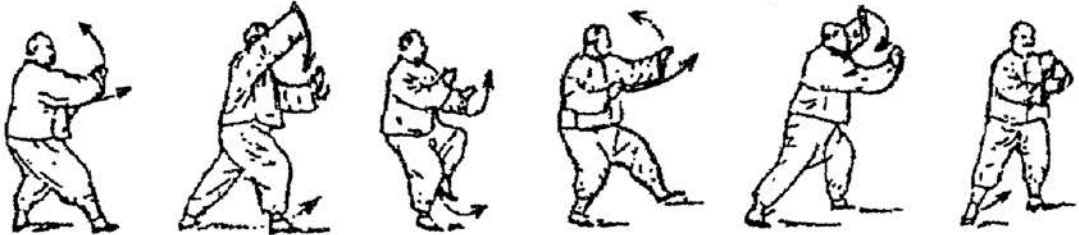
65



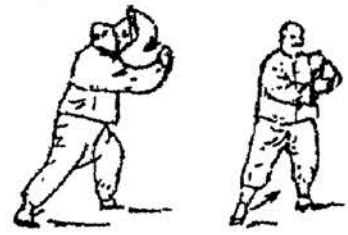
66



67

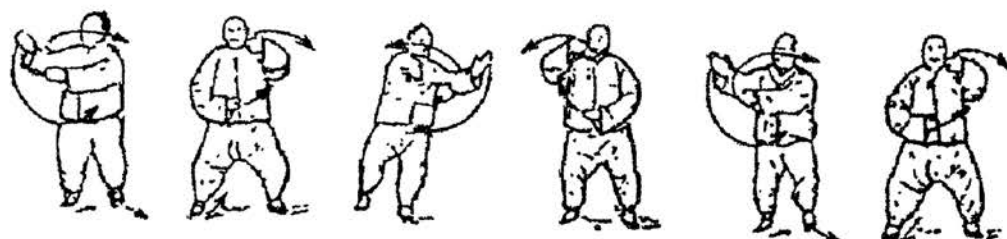
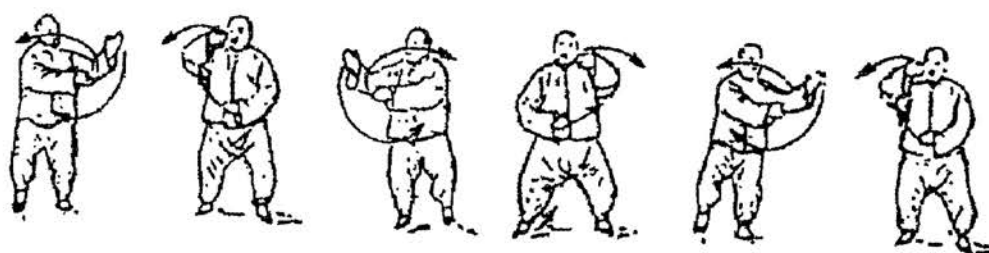
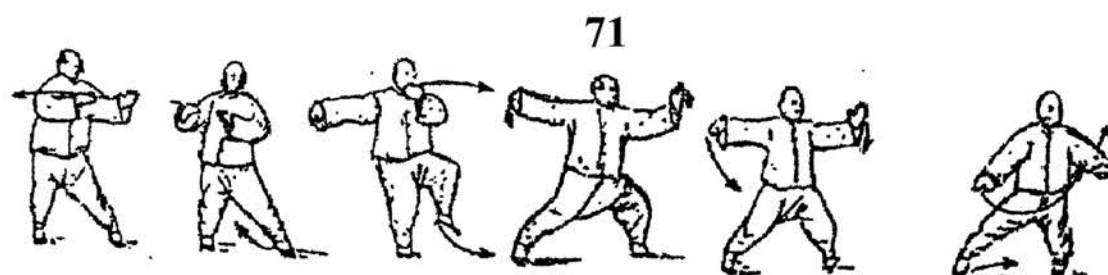
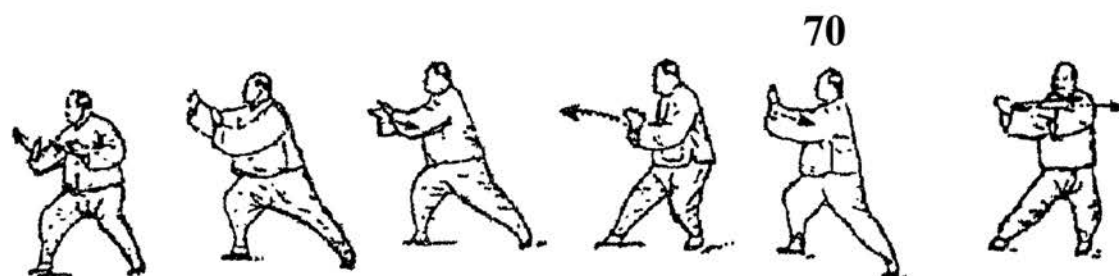


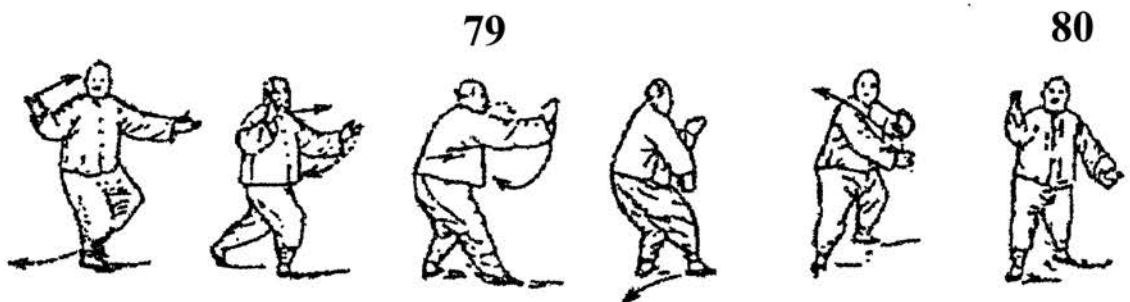
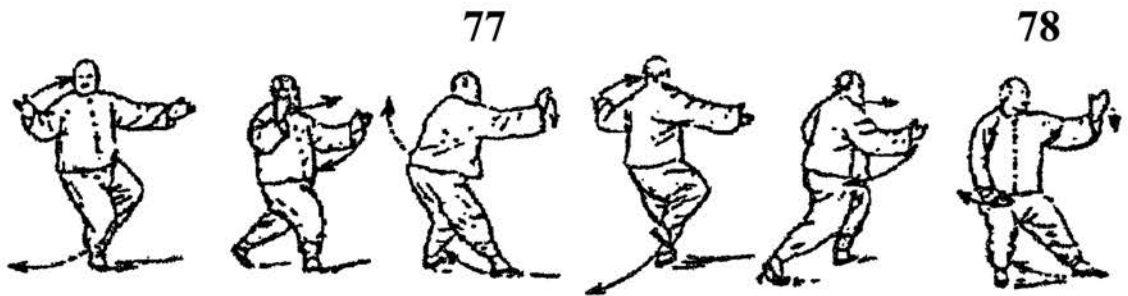
68



69







82



83



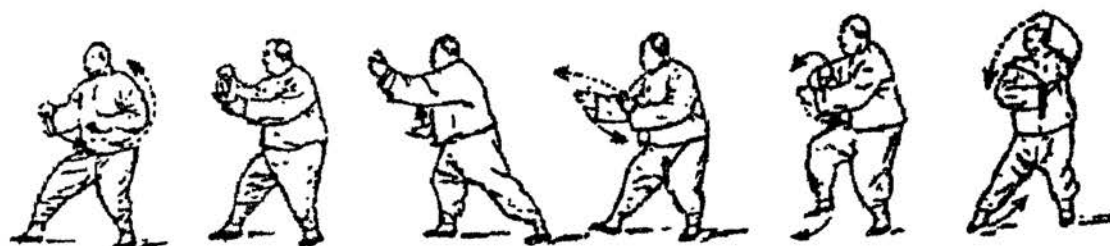
84



85



86



87



88



89



90



91



92



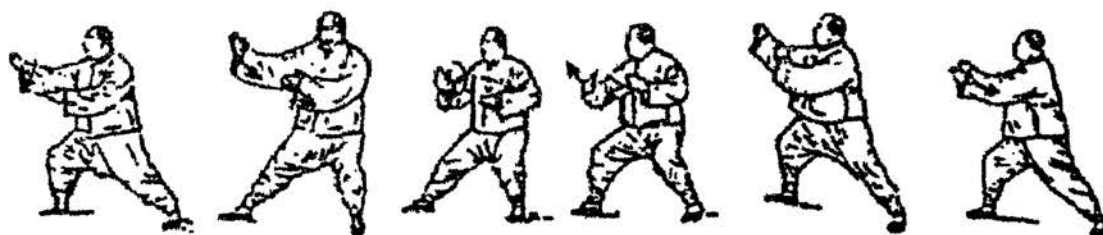
93



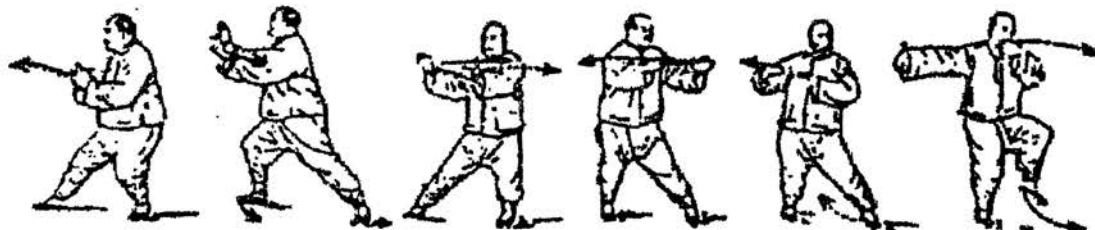
94



95



96



97



98



99



100



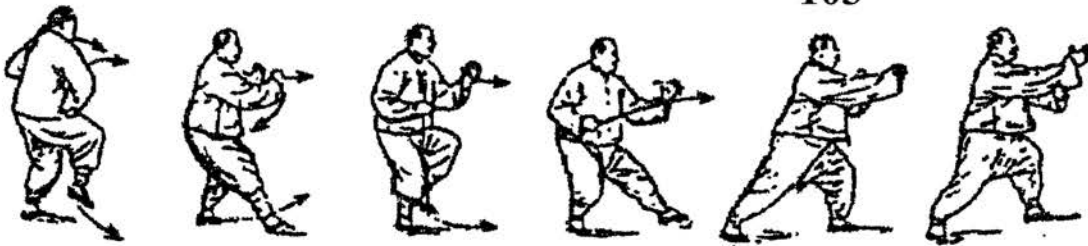
101



102



103



104



105



1-6. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ У

У Ян Лучаня был ученик, У Юйсян (1812–1880), брат которого был чиновником в провинции Хэнань. Однажды, направляясь в гости к брату, У решил встретиться с Чэнь Чансином, чтобы изучить первый *лу* тайцзи-цюаня и второй *лу*, или *паочуй*. Прибыв в Чжаобао, что на полпути к резиденции Чэней, он услышал, что Чэнь Цинпин, личность очень продвинутая, обучает здесь стилю *сяоцзя*. И он остался и изучил *сяоцзя* у Чэнь Цинпина. Тайцзи-цюань У тоже называется *сяоцзя*. «Сяо» означает «малая», а «цзя» — «форма». Таким образом, это малый стиль тайцзи-цюаня семьи Чэнь. Тем временем брат У Юйсяна наткнулся на книгу Ван Цзуньюэ «*Тайцзи-цюань-цзин*», которая продавалась в бакалейной лавке, и немедленно отослал этот трактат У Юйсяну. Досконально изучив и проверив его на практике, У стал обладателем наиболее полного на то время знания тайцзи-цюаня. Позднее, благодаря своему опыту и знаниям, он смог и сам написать известный труд «*Внутреннее объяснение теории Тринадцати Позций*», в котором объясняются секреты практики тайцзи-цюаня. Он послал копии обоих трактатов Ян Лучаню, который преподавал тайцзи в Пекине. Ян решил обнародовать эти секреты и издал книги, и с тех пор тайны тайцзи-цюаня были открыты гораздо большему количеству людей. Хотя У имел не так уж много учеников, один из них, Ли Июй (1833–1892), стал даже очень знаменитым. Ли написал много работ по тайцзи-цюаню и, собственно, положил начало систематической письменной фиксации теорий тайцзи-цюаня. У ученика Ли Июя, Хао Вэйчжэня, был ученик по имени Сунь Лутан, который до тайцзи изучал

внутренние школы боевых искусств багуа и синьи. Сунь Лутан привнес эти нетайцзицюаньские элементы в форму У и создал новую форму. По моему мнению, единственный возможный путь эволюции школы У — по направлению к бесформенности, поэтому творение Сунь Лутана следует считать вариацией, а не новой школой.

В каждой позиции стиля У есть четыре состояния: начало, соединение, открывание и закрывание. Каждое из них — наглядный пример какого-то частного положения принципов тайцзи:

1) Начало — описывает перемену Уцзи, когда мысль или намерение находится на грани актуализации.

2) Соединение — описывает движение от Тайцзи к Инь-Ян, имеющее целью разделить каждую часть тела на полное и пустое.

3) Открывание — описывает инициирование атаки или отступления.

4) Закрывание — описывает само действие атаки или отступления. Концепции открывания-закрывания очень сложны, гораздо сложнее, чем можно представить в кратком обзоре (подробнее см. гл. 4).

Следующие иллюстрации изображают Хао Шао-жу, внука Хао Вэйчжэня, продолжившего традиции школы У.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ У

1. Начальная позиция тайцзи-цюаня (тайцзи циши)
2. Налево — схватить воробья за хвост (цзо лань цяо вэй)
3. Направо — схватить воробья за хвост (ю лань цяо вэй)

4. Одиночный кнут (дань бянь)
5. Поднять кисти рук (ти шоу шан ши)
6. Белый гусь расправляет крылья (бай э лян чи)
7. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом (лоу си ао бу)
8. Играть на пибе (китайской гитаре) (шоу тань пиба)
9. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом
10. Играть на пибе
11. Блок и удар (баньлань чуй)
12. Запечатать-закрыть (жу фэн сы би)
13. Обнять тигра, толкнуть гору (бао ху туй шань)
14. Играть на пибе
15. Направо — схватить воробья за хвост
16. Одиночный кнут
17. Поднять кисти рук
18. Глядя на основание локтя, ударить (чжоу ди кань чуй)
19. Направо — пяться, отгонять обезьяну (дао нянь хоу)
20. Налево — пяться, отгонять обезьяну
21. Направо — пяться, отгонять обезьяну
22. Налево — пяться, отгонять обезьяну
23. Играть на пибе
24. Белый гусь расправляет крылья
25. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом
26. Играть на пибе
27. Толкающая позиция (ань ши)
28. Синий дракон появляется из воды (цин лун чу шуй)
29. Удар, укрывающий тело (пишэнь чуй)
30. Три проникновения в тыл (сань тунбэй)
31. Одиночный кнут
32. Нижняя позиция
33. Руки-облака (юнь шоу)

34. Одиночный кнут
35. Поднять кисти рук
36. Высоко похлопать лошадь (гао тань ма)
37. Левая позиция тигра в засаде (цзо фу ху ши)
38. Вправо отделить стопу (ю фэнь цзяо)
39. Правая позиция тигра в засаде (ю фу ху ши)
40. Влево отделить стопу (цзо фэнь цзяо)
41. Повернуться, вправо ударить стопой (чжуань шэнь ю ти цзяо)
42. Одиночный кнут
43. Напирать и бить (цзяньшэнь да чуй)
44. Разогнуться и повернуться (фань шэнь эр и)
45. Поза поворота (чжуань шэнь ши)
46. Шаг назад, удар стопой (туй бу ти цзяо)
47. Повернуться и нажать стопой (чжуань шэнь дэн цзяо)
48. Блок и удар
49. Запечатать-закрыть
50. Обнять тигра, толкнуть гору
51. Играть на пибе
52. Направо — схватить воробья за хвост
53. Косой одиночный кнут (се дань бянь)
54. Нижняя позиция
55. Мустанг встряхивает гривой (ема фэнь цзун)
56. Одиночный кнут
57. Нефритовая Дева ткёт (Юй Нюй чуань суо)
58. Играть на пибе
59. Направо — схватить воробья за хвост
60. Одиночный кнут
61. Нижняя позиция
62. Руки-облака
63. Одиночный кнут
64. Нижняя позиция
65. Ночной петух стоит на одной ноге (гэн цзи ду ли)

66. Налево — пятась, отгонять обезьяну
67. Направо — пятась, отгонять обезьяну (дао нянь хоу)
68. Налево — пятась, отгонять обезьяну
69. Направо — пятась, отгонять обезьяну
70. Играть на пибе
71. Белый гусь расправляет крылья
72. Почистить колено с крученым (ломаным) шагом
73. Играть на пибе
74. Толкающая позиция
75. Синий дракон появляется из воды
76. Поза поворота
77. Три проникновения в тыл
78. Одиночный кнут
79. Нижняя позиция
80. Руки-облака
81. Одиночный кнут
82. Поднять кисти рук
83. Высоко похлопать лошадь
84. Ладонь напротив сердца (дуй синь чжан)
85. Повернуться, смахнуть лотос ногой (чжуань шэнь бай лян туй)
86. Шагнуть вперед, ударить пальцами в пах (шан бу чжи дан чуй)
87. Направо — схватить воробья за хвост
88. Одиночный кнут
89. Нижняя позиция
90. Шаг вперед, семь звезд (шан бу ци син)
91. Шагнуть назад, сесть на тигра (туй бу куа ху)
92. Смахнуть лотос ногой (бай лян туй)
93. Выстрелить в тигра из арбалета (нуйгун шэ ху)
94. Двойной пушечный удар (шуан пао чуй)
95. Играть на пибе
96. Закрывать Великий Предел (хэ тайцзи)

1



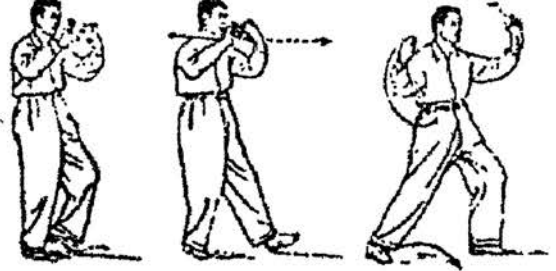
2



3



4



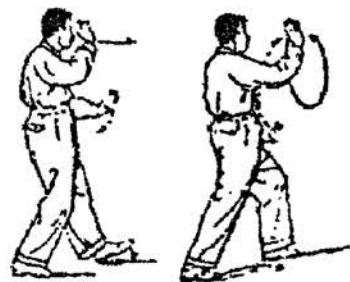
5



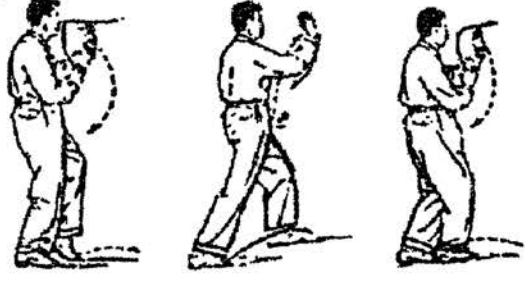
6



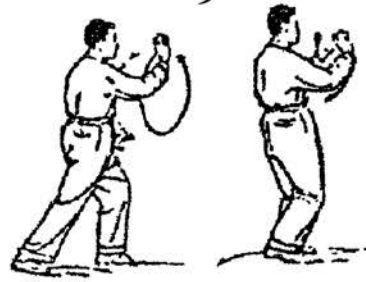
7



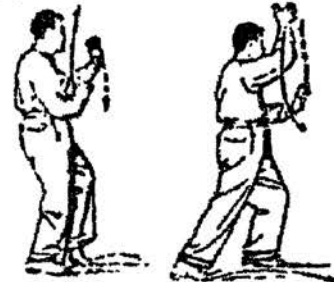
8



9



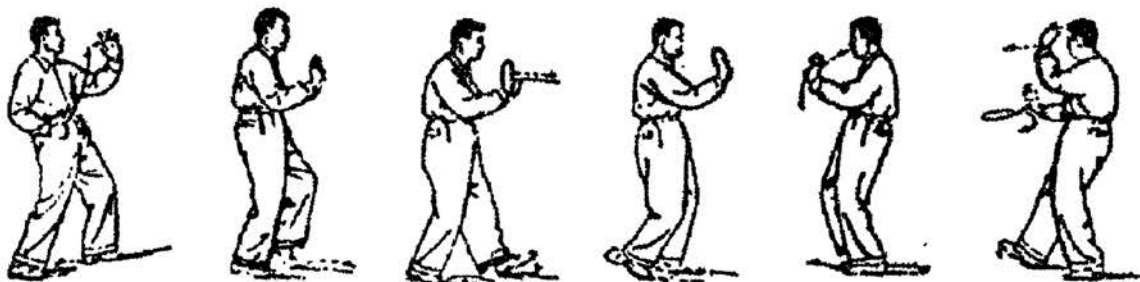
10



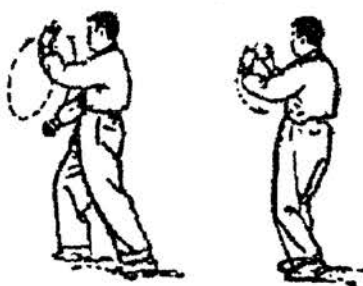
11



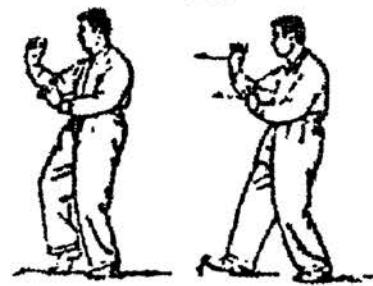
12



13



14



15



16



17



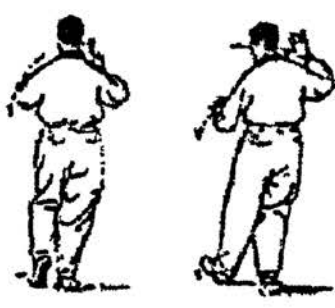
18

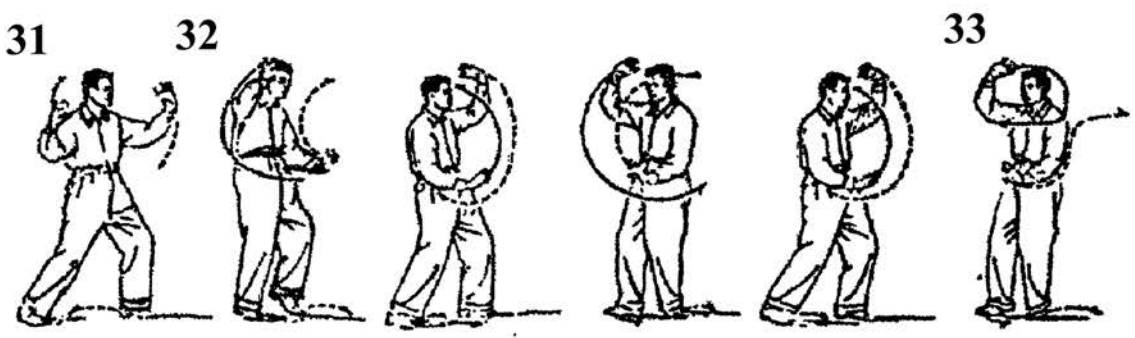
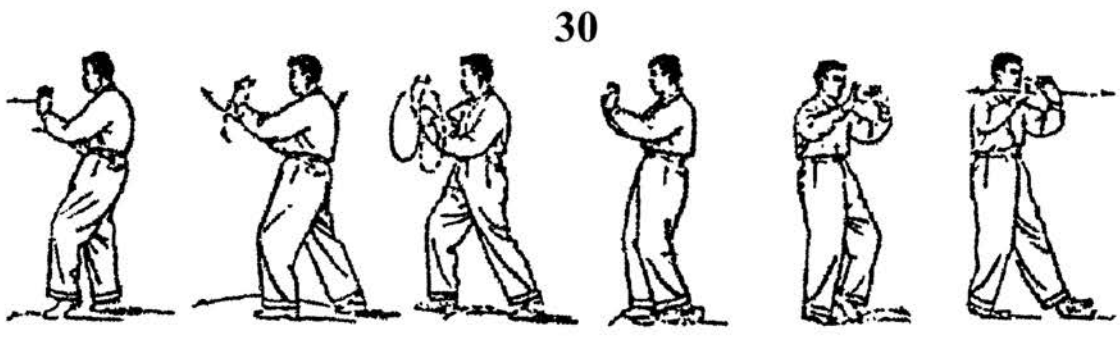
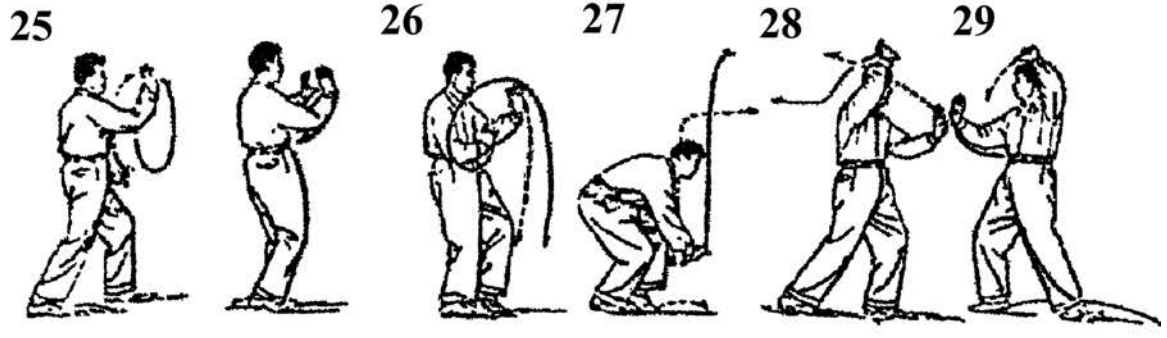


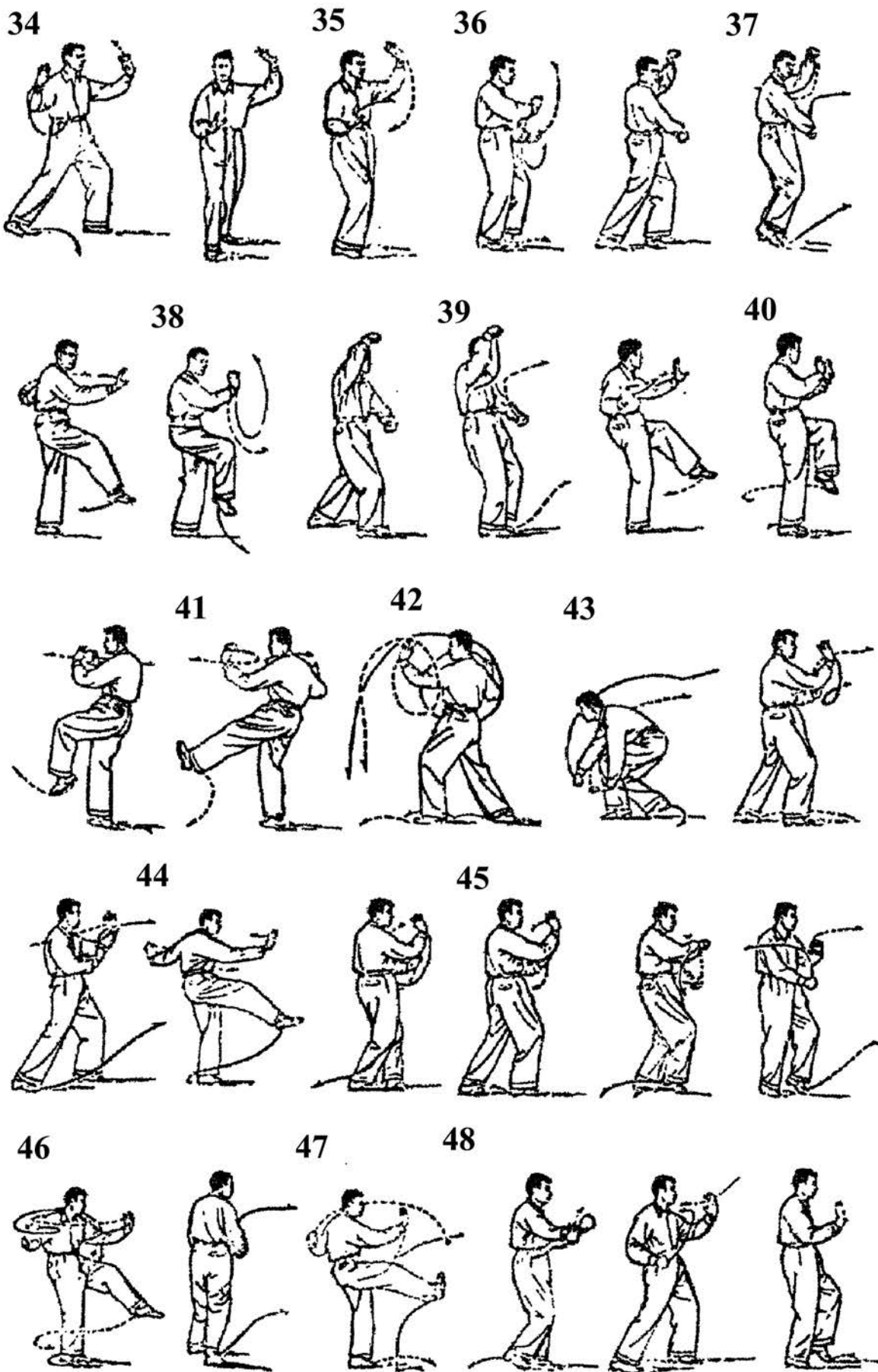
19

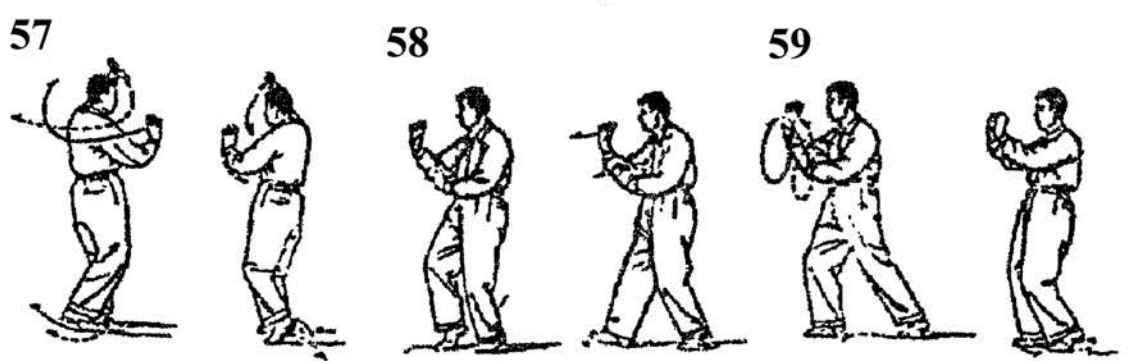
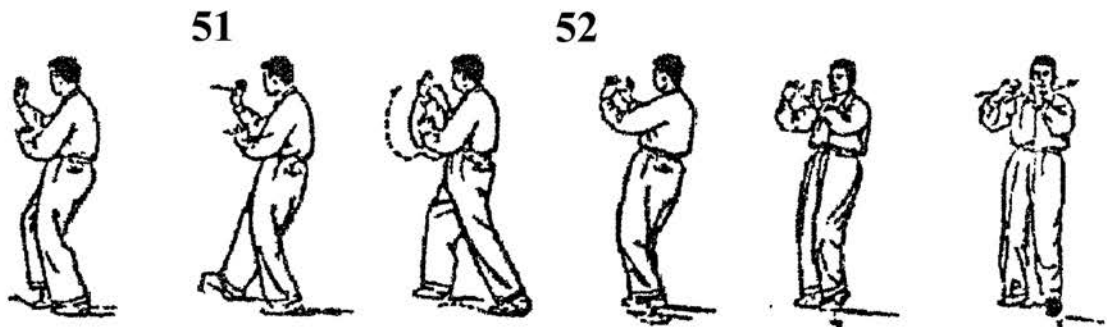


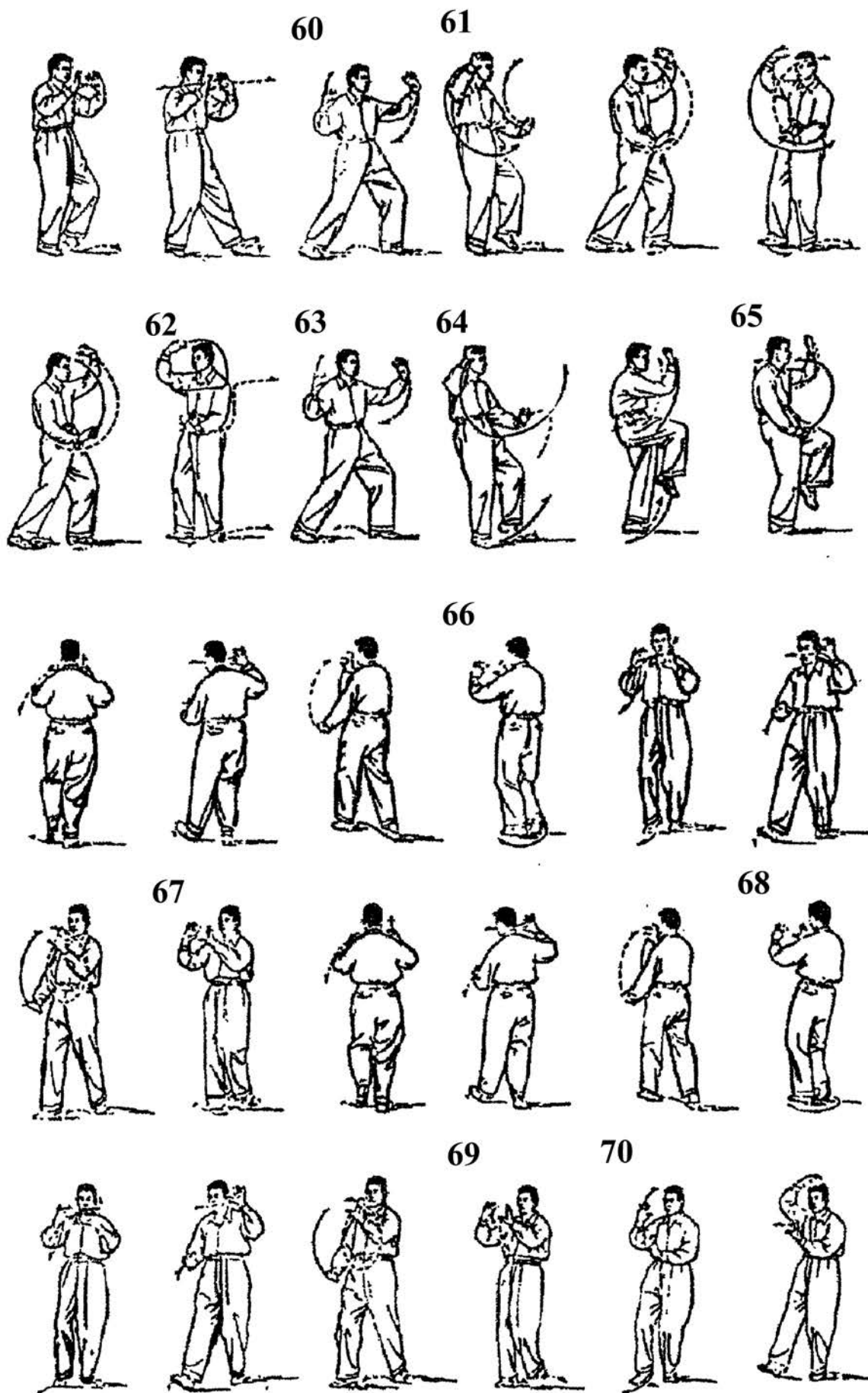
20

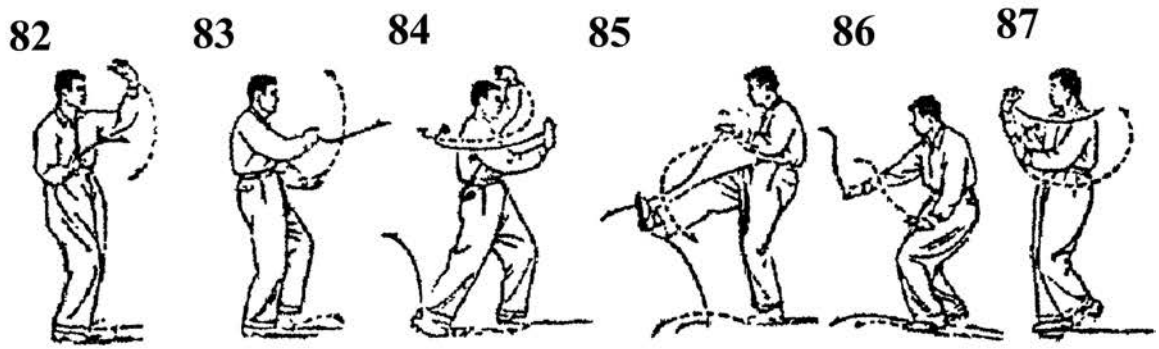
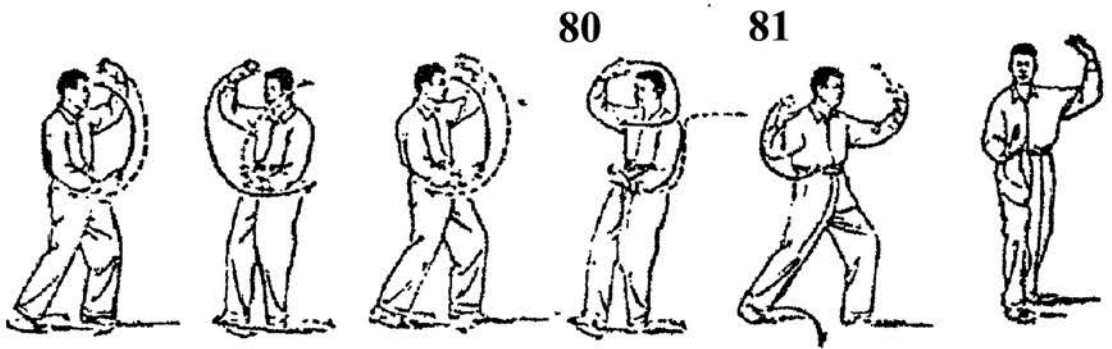
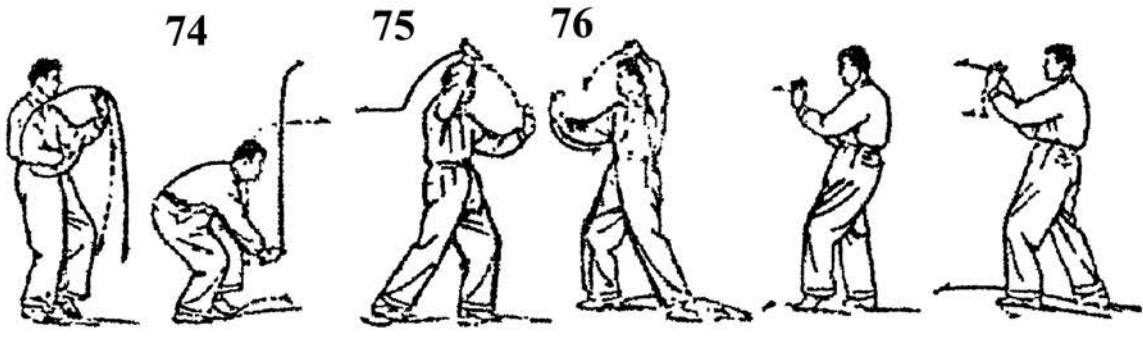








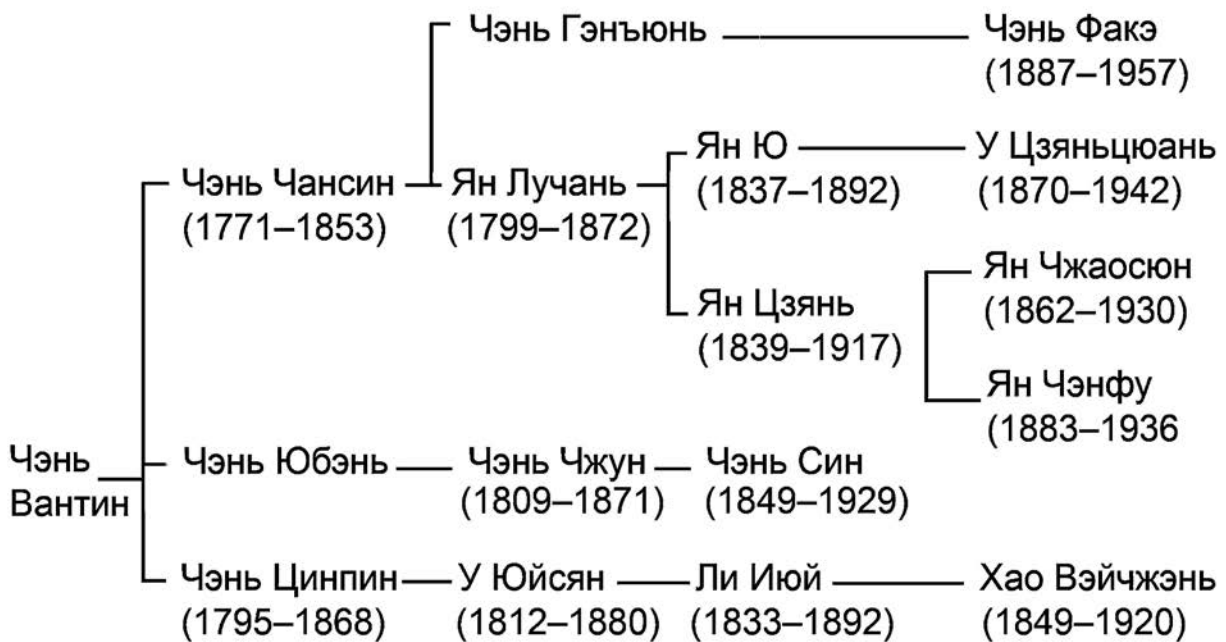






1-7. ИЗУЧЕНИЕ СТАНДАРТНЫХ ФОРМ

Вследствие различий в индивидуальных стилях в тайцзи-цюане образовались три главных течения — Чэнь, Ян и У:



Поскольку тайцзи-цюань основан на «текучих» движениях, для начинающего очень важно изучение

правильного пути перехода из позиции в позицию. Эти переходы, являющиеся частью континуума, слишком сложны, чтобы их можно было четко описать. Вот почему особенно трудно изучать тайцзи-цюань по книге. Вместе с тем книга по тайцзи, снабженная фотографиями, является ценным пособием для того, кто уже освоил сольные упражнения тайцзи в непосредственном контакте с учителем. Соответственно и приведенные выше иллюстрации демонстрируют важнейшие характеристики трех основных течений тайцзи-цюаня. Эти иллюстрации вместе с полными списками позиций дадут опытному ученику базу для сравнения разных стилей. Но ясно, что без учителя-мастера эти иллюстрации бесполезны для изучения тайцзи. Конечно, в смысле инструктивности фильмы гораздо лучше статичных фотографий, и автор намерен в будущем сделать такие фильмы.

Применения трех форм четко связаны с их индивидуальной историей. Чэнь — исходная форма и ее завершенность, полнота — следствие этого. Форма Чэнь не имеет равных в боевых и лечебных искусствах, а также в спорте. В ее движениях ясно видны и *чань-сы-цзинь*, и дыхание, и другие тонкости искусства.

Семья Ян многое сделала для популяризации секретной ранее дисциплины, принеся ее в Пекин и обучив ей императорскую семью и двор династии Цин. Они же, Яны, начали обучать и недворян. Эти факторы надо принимать во внимание, изучая форму. Дворяне считали для себя делом чести вести «легкую» жизнь. Им бы не пришлось по вкусу суровости школы Чэнь. К тому же маньчжуры, стоявшие у власти, были расовым меньшинством; расовая ситуация напоминала нынешнюю ситуацию в Южной Африке. Поэтому распространение формы, явно относящейся

к высокому боевому искусству, могло вызвать беспокойство и страх у властей.

Результат всего этого — изящная и спокойная форма Ян, которая и сейчас гораздо более популярна, чем Чэнь и У. Главная польза от формы Ян — в укреплении здоровья. Вместе с тем применение каждой из позиций в качестве приема самообороны дает возможность ощутить и ее боевые аспекты. Многие годы эти боевые применения скрывались от изучающих тайцзи.

Ян Чжаоцин (1883–1936), которого также называют Чэнфу, составил форму Ян-тайцзи, популярную сегодня. Однако Чэнфу не вскрыл высокоэффективных боевых потенциалов этого искусства, его семья предпочитала практику мягких, комфортабельных позиций Ян.

Легенда рассказывает, что Чэнфу хранил секреты спарринга формы Ян запертыми в выдвижном ящике. И однажды Чэнь Яньлинь (род. 1906), который воспитывал детей Чэнфу, обнаружил ящик незапертым и узнал применение формы Ян. В 20-х годах Чэнь Яньлинь написал книгу *«Тайцзи-цюань»*, в которой раскрыл применение тайцзи, или систему спарринга (*саньшоу*), завещанную семьей Ян.

В 1980 я встречался с Чэнь Яньлинем в Шанхае, и он сказал мне, что, вопреки легенде, он узнал боевое применение тайцзи, или спарринг, от дяди Чэнфу по имени Ян Ю.

Применение формы Ян одновременно красиво и смертоносно. Текущие движения партнеров с их точным расчетом времени и координацией выглядят почти как танец. Но в то же время каждое движение предназначено для самозащиты и, будучи правильно применено, гарантирует перелом конечности, а то и смерть противника.

Боевое применение требует большого практического опыта. Сначала надо изучить две различные последовательности из 44 позиций каждая, расписанных для партнеров А и В. Порядок позиций подобран так, что каждая позиция А может быть отражена позицией В. Когда последовательность изучена, два партнера могут начинать текущий спарринг тайцзи. Действие А вызывает ответ В, а то — новое действие А и т. д., пока не будут пройдены все 44 позиции каждого из партнеров. Спарринг (*тайцзи-саньшоу*) из 88 позиций настолько изощрен и эффективен, что остается только преклоняться перед интеллектом его создателей из рода Ян.

Что касается средств точного выбора времени и совершенного исполнения движений в поединке, то прикладное тайцзи учит, как нужно нейтрализовать (*хуа*) силу партнера, контролировать (*на*) и атаковать (*да*). Изучать Ян-тайцзи без изучения прикладных аспектов тайцзи, или спарринга, — это все равно что пойти в обувной магазин за парой туфель и вернуться домой с пустой обувной коробкой. Практика прикладного тайцзи дает возможность обрести уверенность и повысить эффективность при практиковании позиций стиля Ян.

Ученик, который мечтает о больших достижениях, будь то в боевых искусствах или лечебных, должен после основательной работы над Чэнь и Ян обратиться к форме У. В ней оформленные внешне движения в своих крайних точках переходят вдруг в бесформенные. Они могут выглядеть как обычные движения, но сопряжены с очень интенсивной внутренней практикой, что уравнивает их в значимости с основными движениями. Вот почему У называется еще *сяоцзя* (малый стиль). Три главные ветви тайцзи-цюаня раз-

личаются стилистически, но сохраняют общий каркас — базовые принципы теории тайцзи и *И-Цзина*. Очень важно не изменять эти основные стили тайцзи-цюаня, потому что они являются сложными и тщательно сбалансированными системами. Величайший талант, практическое и теоретическое мастерство основателей, а затем — многие поколения последователей потребовались для того, чтобы создать эти три стиля, не совершая насилия над фундаментальными принципами.

Некоторые думают, что модифицировать тайцзи-цюань очень просто, и пытаются это делать. Но поскольку тайцзи-цюань — это настоящее искусство, это все равно что редактировать симфонию Бетховена. Пренебрежение же любой частью любого из трех стилей тайцзи-цюаня можно сравнить с вычеркиванием слов из стихотворения: нарушается размер, рифма и смысл. Тот, кто не посвятил многие годы изучению этого искусства, должен воздерживаться от введения своих личных вариаций, особенно если он обучает новичков. Это как в обучении детей письму: в какую бы школу ребенок ни пошел, везде стандарт написания букв алфавита будет один и тот же. Так и у нас есть свой алфавит тайцзи-цюаня — это позиции стандартных стилей Чэнь, Ян и У. Обязанность учителя тайцзи — научить одной из этих стандартных форм своих учеников. Учитель каллиграфии показывает детям таблицы с правильно написанными буквами. У нас в тайцзи тоже есть стандартные образцы — фотографии великих мастеров школ Чэнь, Ян и У. Например, для изучения стиля Ян нужно использовать изображения Ян Чэнфу.

Если у вас не так уж много времени на изучение или практику тайцзи-цюаня, то лучше практикуйте

только часть порядка, но не изменяйте и не упрощайте базовую форму. Когда нет времени прочесть всю книгу, лучше прочитать сколько успеете, чем пере скакивать через главы, ибо тогда смысл может быть утерян. Если вам кажется, что форма несбалансирована, то выполняйте и правую, и левую формы, но никогда не переносите позиций из левой формы в правую.

Итак, начинающий должен изучать стиль Чэнь, У или Ян тщательно, прогрессируя с каждым шагом в правильной последовательности. Тогда полная ценность тайцзи-цюаня будет постигнута, а глубинные принципы — лучше поняты. Кроме того, ученик должен определить, учит ли его учитель одной из трех стандартных форм или только собственным вариациям.

Личное творчество необходимо, но не в ущерб исходным стандартным формам. Помните! Без стандартного алфавита я бы не смог написать эти слова, а без стандарта чтения вы бы не смогли их прочесть.

Иллюстрации в этой книге — это судьбы, которые помогут вам в затруднительном положении; они же помогут вам в общении с другими учениками в мире тайцзи-цюаня. Поэтому я выбрал иллюстрации, изображающие учителей и практиков, которые наиболее наглядно демонстрируют свой конкретный стиль.



Глава вторая
ФИЛОСОФИЯ



ГЛАВА ВТОРАЯ ФИЛОСОФИЯ

Тайцзи-цюань можно сравнить с окном, закрытым портьерой. Снаружи ничего нельзя разглядеть, пока портьера опущена. Точно так же нельзя судить о тайцзи-цюане по его внешнему виду. Один говорит, что это форма оздоровительной гимнастики, другой — что это боевое искусство и т. д. Но это только внешнее восприятие движений тайцзи. Ядро тайцзи-цюаня — это его философия; в каждом движении заключается вся тайцзианская философия пространства и времени.

Чтобы узнать, что за занавешенным окном, надо войти в комнату. Чтобы понять тайцзи-цюань, надо понять философию тайцзи.

Глубинная философия тайцзи-цюаня гармонично объединяет западное научное знание и древнюю китайскую мудрость. Эти два направления познания не пересекались. Но в действительности же они родственны друг другу. Тайцзи — это и наука, и философия. В этой главе я объясняю философию тайцзи в научной манере, приемлемой для западного сознания.

2-1. ИНЬ-ЯН И ТАЙЦЗИ

Безграничную пустоту, существовавшую до сотворения мира, из которой образовалась Вселенная, древнекитайские философы называли *Уцзи*, или предельное «ничто». Сказано, что до творения нет ничего, но в то же время что-то, безусловно, есть. Мы не знаем ни что это такое, ни откуда это «что-то» берется, но оно определено есть. Это «что-то» не может быть объяснено рационально; его существование только предполагается, как существование какого-то

объекта, смутно вырисовывающегося в густом тумане. Древнекитайские философы описывали это как «наличие отсутствия» или «невещественную вещь» (*уу чжи у*). Можно сказать, что оно имеет форму, но бесформенно, имеет плотность и неосяземо. Это беспорядочная неопределенность. Вы стоите перед ним, но у него нет переда. Вы идете сзади него, но у него нет задней стороны. Это явление не-вещности — источник движения и неподвижности. Считается, что все во Вселенной, включая Инь и Ян, развивается постоянно из этого непостижимого источника. Лао-цзы называл его *Дао*, *И-Цзин* называет его *Тайцзи*, а Ван Цзуньюэ, живший в династию Цин, в своей «Теории тайцзи-цюаня» объяснял:

«Тайцзи родилось от Уцзи, или предельного «ничто». Это источник динамичных и статичных состояний, Мать Инь и Ян. Если они движутся — они разделяются. Если они неподвижны — они сочетаются».

Говоря в общем, концепции Уцзи и Тайцзи описывают не только аспекты творения Вселенной, но также состояния взаимоотношений между людьми, между объектами или между людьми и объектами. Например, комната, пока в нее не вошли люди, находится в состоянии Уцзи. Когда входят люди, они вносят движение и начинается Тайцзи. Тайцзи, таким образом, есть источник Инь и Ян. Взаимоотношения человека и пианино, пока человек не собирается играть, — это Уцзи. Но когда человек начинает играть или даже просто намеревается это делать, отношения становятся Тайцзи. Итак, Уцзи существует до того, как что-то случается. Но даже намерение действовать вырастает из Уцзи.

Когда что-то возникает из Уцзи, исходное «ничто»-состояние прекращает свое существование. В

этой точке начинается состояние Тайцзи. Дальше в ситуации появляются два аспекта. Пустота Уцзи — это Инь, а нечто, происходящее из Уцзи, — это Ян. Иными словами, Инь и Ян — это взаимодополняющие противоположности, единство которых образует целое. Хотя они противоположны по природе, между ними существуют гармоничные отношения. Например, нет дня без ночи и ночи без дня. День — Ян, ночь — Инь. Противоположности существуют, и они неразделимы, как две стороны монеты. Другой пример взаимодополнения — небо и земля. Небо — Ян, земля — Инь. У людей мужчина — Ян, а женщина — Инь.

Характеристики Ян — тепло, движение, центробежная сила, в то время как холод, неподвижность и центростремительная сила характерна для Инь. Идею Инь и Ян иллюстрируют различные состояния движения объекта. Начало движения — это рождение Ян, а конец движения — рождение Инь. Начало покоя — рождение мягкости, а конец покоя — рождение жесткости. Перемены Инь и Ян можно сравнить с разными формами воды. В точке кипения вода становится паром и обладает огромной мощностью. Это Ян. В точке замерзания вода становится льдом и переходит в неподвижное, но не менее мощное состояние. Это Инь.

В хорошем состоянии человек полон энергии. Он обладает устойчивым рассудком, теплом в конечностях, активным, желающим и деятельным духом. В этой точке функция Ян достигла пика, перед человеком раскрываются прекрасные возможности. Он подобен реке, которая разлилась до краев своего ложа. Дальше ей остается только выйти из берегов. На противоположном конце этой шкалы — человек, которому недостает энергии. Его рассудок нездоров, конечности холодны, его движения и настроения неуравно-

вешенны, а его отношение к жизни пессимистично. Функция Инь — в высшей точке, а Ян — в низшей. В этом состоянии человеку следует «залечь» и переждать. Любая попытка продвижения вперед будет кончаться только провалом. Это отступление — не навсегда и не должно вызывать негативного отношения. Отступая по пути, указанному Инь, можно культивировать позитивное начало.

Столкнувшись с незначительной неудачей, некоторые люди начинают сетовать на невезение, плохую судьбу и т. п. Они чувствуют растерянность и замешательство, потому что не понимают процессов Инь-Ян. Если сейчас светит солнце, то будет и дождь. После дождя снова будет солнечно.

Теория Инь-Ян имеет множество прямых применений в тайцзи-цюане. Например, практика Толкающих Рук (см. главу 6) учит расслабляться для защиты и передвигаться на лучшую позицию, но никогда не уступать своего места и не отступать. Подобно тому как дерево осенью сбрасывает листья, чтобы весной отрастить новые, так и человек должен использовать свойства Инь, чтобы дойти до критической точки и

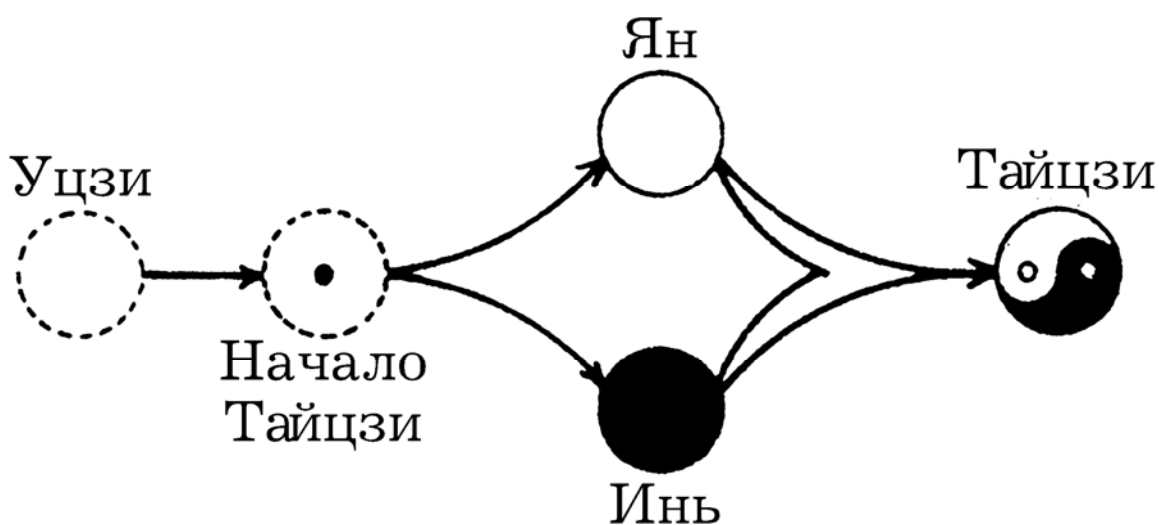


Рис. 2-1а.

повернуть вновь к прогрессу. Когда вы достигнете пика Инь, то обнаружите начало Ян и получите возможность сопротивляться неприятностям.

До сих пор мы объясняли теорию взаимодействия Инь-Ян на примерах из поведения человека и явлений природы, но можно объяснить ее и графическим методом, который называется *Фу Си Тайцзи-ту* («Диаграмма Тайцзи, созданная Фу Си», см. рис. 2-1а).

Говоря о Диаграмме Тайцзи, надо отметить следующее:

1. Разделяющая Инь и Ян линия Диаграммы изогнута и никогда не бывает прямой.

Если бы она была прямой, это означало бы, что Тайцзи находится в неподвижном состоянии. Изогнутая линия показывает, что Тайцзи находится во вращательном движении. Степень изогнутости зависит от скорости движения. Это явление можно продемонстрировать двумя способами.

Способ первый. Разделите круг на восемь секторов, проведя четыре диаметра. Половину круга закрасьте черным, половину — белым. Поскольку диаметры — прямые линии, круг выглядит неподвижным. Но замените прямые диаметры на S-образные кривые, проходящие через центр, — и кажется, что круг начал поворачиваться. Чем круче изгибы, тем больше кажущаяся скорость вращения (см. рис. 2-1b).

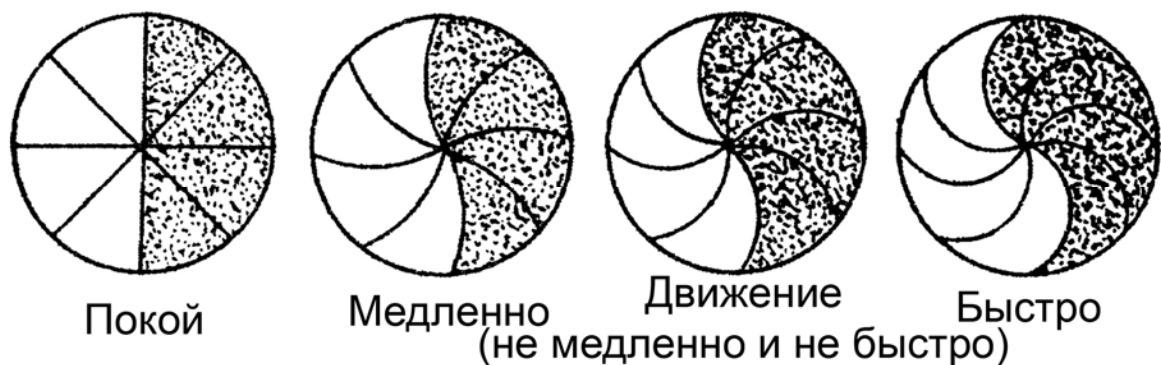


Рис. 2-1b

Способ второй. Черная и белая краски налиты в мелкую кастрюлю так, что каждый цвет занимает только полкастрюли. Если вращать кастрюлю, то разделительная линия между красками будет изгибаться. Чем быстрее вращение, тем круче будет изгиб. В конце концов в центре появится небольшой круг (воронка). Рис. 2-1с изображает эти изменения.



Рис. 2-1с.

Итак, по этим примерам вы можете судить о том, что Тайцзи — это не только круглая неподвижная фигура, но также движущийся вращательно объект. В этом вращении имеют значение скорость и направление (по часовой стрелке или против) движения. Можно наблюдать, что в Диаграмме Тайцзи представлено круговое движение самых разных объектов — от водоворотов до спиральных галактик.

Продолжительная практика тайцзи-цюаня позволяет мастеру вырабатывать быструю внутреннюю энергию, называемую «цзинь шелкового кокона», или *чаньсы-цзинь*. Теория и практика «цзинь шелкового кокона» будет рассматриваться далее, в главе 3. Подобно тому как вращающееся колесо отбрасывает в сторону предметы, входящие с ним в соприкосновение, специалист по тайцзи отбрасывает противников по касательным линиям. Настоящий мастер может проявить огромную мощь, даже оставаясь неподвижным. Когда другие только касаются его тела, они отлетают на несколько футов.

2. Равновеликие черная и белая фигуры в Диаграмме Тайцзи представляют собой соответственно Инь и Ян.

Поскольку они напоминают по форме рыб, то эту Диаграмму иногда называют «Рыбы Инь-Ян» (инь ян шуан юй). Они непрерывно движутся и меняются, взаимно усиливаются и сдерживаются и поддерживают свой непрерывный баланс и гармонию.

Как западная атлетика, так и китайский бокс основной целью ставят укрепление мускулатуры. Молодые люди с большими, сильными мускулами выглядят очень здоровыми, но, достигнув средних лет, они могут делать уже весьма ограниченное количество упражнений. Потом мышцы замещаются жировой тканью и человек становится все слабее и слабее. Много лет назад для людей было важно иметь большие сильные мускулы, чтобы делать тяжелую работу. Но в наши времена такая необходимость постепенно исчезает с появлением все новых машин, делающих эту работу.

Поскольку во внешней части человеческого тела доминирует Ян, а во внутренних органах — Инь, пе-

переразвитые мышцы тела вызывают нарушение баланса. Внутренние органы, такие, как сердце и почки, вынуждены производить лишнюю работу и постепенно ослабевают. Доминирующий Ян заставляет Инь отступать. Сильный Ян, слабая Инь, как называется такое состояние, — это нарушение нормы. Сильная Инь, слабый Ян — тоже нарушение нормы. Единственным нормальным и желательным состоянием является равновесие Инь и Ян (см. рис. 2-1d).



Рис. 2-1 d.

В отличие от большинства других упражнений, упражнения тайцзи-цюаня не требуют неудобных поз. Наоборот, требуется полное расслабление. Практикуются позиции тайцзи-цюаня с воображением цели каждой из них и с полной концентрацией на внутреннем духе. Упорно занимаясь, каждый в конце концов достигнет баланса Инь и Ян. И тогда он внешне будет мягок, как вата, а внутренне — крепок, как сталь. Этот уровень мастерства так и называется: «игла в вате». Считается, что при таком совершенстве тело может быть долговечным, как золото или бриллиант.

3. В белой части Диаграммы есть черная точка, а в черной — белая точка.

Это значит, что внутри Ян есть Инь, а внутри Инь — Ян. Это наблюдается в природе: у самцов (Ян) есть

небольшое количество женских гормонов (Инь) и наоборот.

Этот аспект взаимоотношений Инь и Ян хорошо просматривается в тайцзи-цюане. Позии тайцзи не выполняются ни в полном расслаблении (Инь), ни в полном напряжении (Ян). Тайцзи ставит целью сочетать расслабление с осознанием баланса Инь-Ян. Добавлю, что шаг вперед всегда содержит тенденцию к отступлению, а шаг назад — к наступлению. Когда мастер тайцзи-цюаня проводит упражнения Толкающих Рук с партнером, его небольшой шаг вперед с легким отведением тела назад отбрасывает противника на несколько футов.

4. Соотношение белого и черного цвета в Диаграмме постепенно изменяется сверху вниз.

Белый цвет появляется в верхней части и достигает максимальной площади внизу. Черный цвет, наоборот, появляется внизу (там, где максимум белого) и достигает максимума вверху (там, где минимум белого). Итак, в разгаре Ян рождается Инь и наоборот. Этот принцип нам иллюстрирует путь солнца. Когда солнце в зените, оно наиболее ярко и жарко, но этот момент является и началом заката. Другой пример — транспортная система в США. У американцев сейчас есть суперавтомагистрали, массовое производство автомобилей и один или больше автомобилей на каждую семью. Результат этого крайнего удобства (Ян) — неудобство (Инь): уличные пробки, недостаток мест для стоянки, загрязнение воздуха и дорожание бензина. В некоторых европейских странах, например в Нидерландах, начали использовать велосипеды вместо неудобных автомобилей. Жители этих стран освобождают себя от проблем дороговизны бензина, пробок и стоянок. В данном случае крайняя Инь породила Ян.

В соответствии с принципами тайцзи-цюаня, крайняя мягкость сменяется крайней жесткостью. Таким образом, в практике тайцзи-цюаня грубая сила не должна использоваться вообще. Тело должно приобрести общую мягкость, в то время как внутренний дух концентрируется с силой. Чем дольше практикуется тайцзи-цюань, тем лучше результаты. На высшем уровне мастерства великая сила человека внешне никак не проявляется. Его движения непредсказуемы. Он поднимает руку или ногу на вид мягко, изящно и легко, но сила тайцзи-цюаня может превозмочь любой другой вид силы.

5. Лао-цзы сказал в «Даодэ-цзине»: «Дао породило одно, одно стало двумя, потом два породили три. Из трех вышло все остальное».

«Дао породило одно» — это описание того, как Тайцзи произошло от Уцзи. Хотя Уцзи, которое существовало до начала Вселенной, было неосознанным и нематериальным, оно стало источником творения. В начале движения развернулось Тайцзи, то есть «одно». Следующие «два» появились, когда движение заставило Инь и Ян разделиться. Поскольку Инь всегда содержит немного Ян и наоборот, Ян смог сочетаться с Инь и образовать «три». Таким образом, два создали три, как супруги рожают ребенка. С этого начался цикл; производство и воспроизводство продолжались непрерывно, все больше и больше создавалось, и так без конца.

Лао-цзы заключает: «Из того-что-есть родился весь мир вещей, но то-что-есть, в свою очередь, произошло от того-чего-нет». Все развилось в цикле, который начался от «ничто», затем перешел к необъяснимому «нечто», которое было источником «всего»; все произошло от трех, три произошли от

двух, два — от одного, а одно — от «ничто». Итак, все произошло из ничего. Например, сначала не было цивилизации, потом она началась с каменного века и постепенно дошла до нашего атомного века. Сейчас человечество прогрессировало до высадки на Луну и оставило свои следы в лунной пыли. И такая высоко-развитая технология выработалась из никакой технологии. Наша технология стала такой сложной, что мы пользуемся компьютерами, чтобы контролировать ее, но компьютер действует на основе двоичной системы счисления с двумя числами — нулем и единицей. Ноль и единица — это лишь математические символы для «да» и «нет» и в сущности те же Инь и Ян. Итак, наш технологический прогресс является циклическим движением от Тайцзи ко всему прочему и затем от всего прочего назад к Тайцзи.

6. Каков смысл всей Диаграммы Тайцзи? Диаграмма иллюстрирует возможность гармонизации двух противоположностей в одно взаимосвязанное целое.

Как и другие тайцзианские принципы, этот принцип применим как к природным, так и к социальным отношениям.

Например, положительную и отрицательную полярности в электричестве можно рассматривать в терминах гармонии Инь и Ян. Ни положительный электрический заряд, ни отрицательный не могут сами по отдельности произвести свет или тепло. Эти противоположности нуждаются друг в друге, чтобы стать электричеством, точно так же как Инь и Ян необходимы, чтобы образовать единство Тайцзи.

Вырабатывая правильные сочетания Инь и Ян в тайцзи, ученик найдет руководство в конфуцианстве и даосизме, двух главных школах китайской филосо-

фии. Конфуцианская философия делает ударение на умеренности и стандартной пропорциональности, на так называемой «философии золотой середины» (*чжун юн чжи дао*), которая в западной мысли прослеживается в развитии понятия пропорциональности. Даосизм подчеркивает важность постоянных перемен, которые могут сделать любой жесткий стандарт поведения неподходящим в данном конкретном случае.

Два подхода к работе можно видеть на примере человека, который зарабатывает 100 долларов. Сколько он должен тратить и сколько откладывать? Конфуцианец бы сказал: «Откладывать 50 долларов и тратить 50». На это даос бы ответил: «Если ему не нужны деньги в данный момент, ему не надо тратить ни цента. Но если они ему действительно нужны, пусть тратит все сто долларов».

Принципы взаимоотношений Инь и Ян также хорошо прослеживаются в состоянии рук в тайцзи-цюане (жесткая напряженность является Ян, а мягкая податливость — Инь). Прежде всего надо отметить, что руку никогда не держат полностью мягкой, иначе она выходит за пределы полезной пропорции движения и называется «мертвой». Но руку никогда не держат и полностью жесткой в движении атаки, направленном вовне; это тоже создало бы нарушение баланса. Изучение рук мастеров Ян Чэнфу и У Цзяньцюаня на иллюстрациях поможет получить представление о правильных соотношениях мягкости и жесткости. Начинающему рекомендуем попрактиковать цикл Инь-Ян, делая ладонь жесткой, когда она завершает выполнение какого-либо жеста, и мягкой при полном расслаблении. Вы сможете изучить перемены Инь-Ян, если будете выполнять упражнение снова и снова, с максимальной точностью и плавностью.

После длительной практики можно попробовать, как в форме Чэнь, вместо напряжения всей ладони, прикладывать силу только к третьему сегменту, т. е. подушечке, каждого из четырех пальцев (исключая большой), в то время как остальная часть руки остается расслабленной.

В конце концов ваша «жесткая» ладонь будет внешне выглядеть полностью мягкой, а внутри станет наполненной энергией или силой, непроявленной, но всегда готовой явиться «по первому зову».

Диаграмма Тайцзи может также иллюстрировать взаимоотношения супружеской пары. Дополняя друг друга в области эмоциональных и физиологических различий, муж и жена будут жить в гармонии. Вместо борьбы друг с другом они смогут помогать друг другу в создании мирной семейной единицы. Хотя традиционные интерпретации Инь-Ян считают женщин от природы более пассивными и подчиненными мужчинам, различные аспекты супружеской системы на деле укладываются в один из трех основных вариантов: подчинение мужа жене, подчинение жены мужу и равноправные отношения между партнерами. В реальном мире в любых отношениях сочетаются эти три всеобщих признака, только в разной степени и в разном количестве. Эти же принципы можно применить для примирения противоречий в любом обществе.

В тайцзи-цюане как таковом высшее достижение сочетает в себе атрибуты как Инь, так и Ян. Мастер тайцзи может выбрать, как реагировать на любую ситуацию. Реагируя на нападение, он может исчезнуть, как туман, сопротивляться, как гора, или дать отпор, как тигр. Так мастер применяет разделение и сочетание Инь и Ян.

2-2. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ, ИЛИ УСИН

Более двух тысяч лет назад китайская школа натурфилософов (*инъян-цзя*) разработала теорию Пяти Элементов (*Усин*). Пять Элементов — Вода, Огонь, Дерево, Металл и Земля — считались не типами косной материи, но динамичными процессами, фундаментальными для понимания мира природы. Кстати, «элементы», обычный для западных языков перевод термина *син*, не передает той идеи движения, которая заключена в китайском слове. Характерные качества каждого из *син* были выявлены путем тщательного наблюдения за явлениями природы. Так, Вода имеет свойства просачиваться и падать (поскольку она течет вниз). Огонь греет и движется вверх (что видно по движению языков пламени). Дерево позволяет изменять его форму. Металл может плавиться и затвердевать. Земля обеспечивает пищу. Эти элементы использовались как категории в классификации различных явлений и как образы агентов в разнообразных динамически взаимосвязанных системах. Разработаны были и четыре главных принципа взаимоотношений между Пятью Элементами: взаимное порождение, взаимная близость, взаимное разрушение и взаимная несовместимость.

В соответствии с принципом **взаимного порождения** (*сян шэн*), Пять Элементов производят друг друга: «Дерево рождает Огонь, Огонь рождает Землю, Земля — Металл, Металл — Воду, Вода — Дерево». Дерево рождает Огонь, потому что в результате трения двух кусков дерева друг о друга появляется пламя. Вообще дерево легко загорается. Оставляя пепел, который становится частью почвы, Огонь порождает Землю. Находки металлических руд в земле привели

к заключению, что Земля рождает Металл. Металл создает Воду, поскольку металлические зеркала ночью под открытым небом собирают росу, а также потому, что нагретый металл становится жидким. Наконец, Вода создает Дерево, питая растения.

Те же самые пары элементов связаны друг с другом по принципу **взаимной близости** (*сян цинь*). Считается, что каждый элемент тянется к своему источнику. Так, Дерево тянется к Воде, Вода к Металлу, Металл к Земле, Земля к Огню, а Огонь к Дереву. Отношения между этими парами сродни отношениям матери и ребенка.

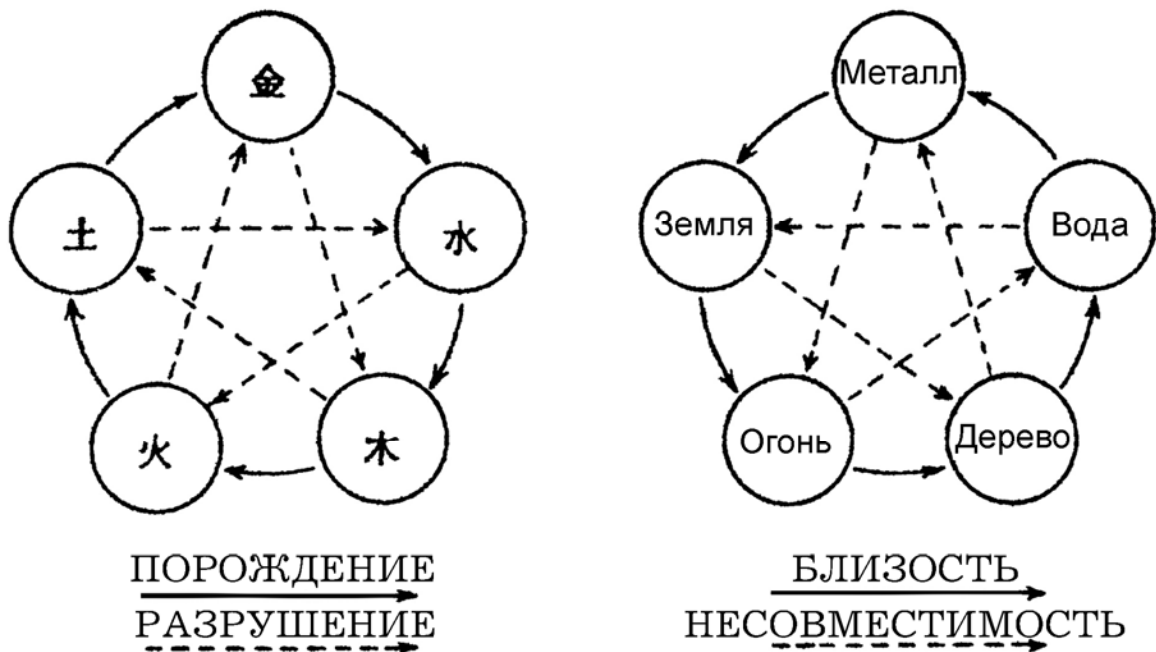


Рис. 2-2а.

Принцип **взаимного разрушения** (*сян кэ*) описывает конфликты между парами элементов. Дерево ослабляет Землю, высасывая из нее питательные элементы. Земля ограничивает Воду естественными преградами, например берегами реки озер и дамбами, сделанными человеком (известная китайская пословица гласит: «Когда идет вода, только земля может

остановить ее»). Вода гасит Огонь. Огонь побеждает Металл, расплавляя его. Металл в виде топоров и ножей может рубить деревья и резать древесину. Соответственно, по принципу **взаимной несовместимости** (*сян цзюй*), элемент боится того элемента, который может его разрушить. Дерево боится Металла, Металл — Огня, Огонь — Воды, Вода — Земли, а Земля боится Дерева.

Циклы, включающие четыре принципа взаимности, даны в виде диаграмм на рис. 2-2а. Сходства и различия между принципами можно анализировать в терминах Инь и Ян. Порождение и близость, конструктивные принципы, — это Ян. Разрушение и несовместимость, их противоположности, — это Инь.

Пять Элементов не только представляют силы природы, но и обеспечивают руководящие принципы для физиологии, патологии, диагностики и терапии в традиционной китайской медицине. В человеческом теле внутренние органы делятся на две группы: пять **Чжан**, иньских, или плотных органов, и шесть **Фу**, янских, или пустых органов. Каждый из Инь- или Ян-органов идентифицируется с одним из элементов. Сердце (Инь) и тонкая кишка (Ян) ассоциируются с Огнем, селезенка (Инь) и желудок (Ян) — с Землей, легкие (Инь) и толстая кишка (Ян) — с Металлом, почки (Инь) и мочевой пузырь (Ян) — с Водой, печень (Инь) и желчный пузырь (Ян) — с Деревом (см. табл. 2-2а).

Табл. 2-2а

Пять Элементов	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Направления	Восток	Юг	Центр	Запад	Север

Времена года	Весна	Лето	Конец сезона	Осень	Зима
Цвета	Синий	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкусы	Кисловатый	Горький	Сладкий	Кислый	Соленый
Органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши

Еще тысячи лет назад китайские физиологи начали применять теорию Пяти Элементов к укреплению здоровья и лечению болезней. Со временем клинический опыт привел к появлению изоциренных теорий, основывавшихся на Пяти Элементах. Например, медицинская модель Пяти Элементов более подробно останавливалась на взаимодействии внутренних органов, чем на их индивидуальных функциях. Руководствуясь принципами взаимного порождения и разрушения, китайская медицина объясняет, что как избыточное, так и недостаточное развитие одного органа может повлиять на другие органы. Следовательно, проблемы одного органа могут быть решены воздействием на связанные с ним органы. Этот подход контрастирует с тенденцией западной медицины лечить болезнь воздействием только на пораженный орган. Модель Пяти Элементов используется и в классификации лекарств. Как болезни органов, так и эффекты от лекарств оцениваются в терминах Пяти Элементов, что способствует пониманию целостности и гармонии в функциях тела.

Как оздоровительная система, тайцзи-цюань основывается не только на принципах Инь-Ян, но и на теории Пяти Элементов. Каждое из фундаментальных движений в тайцзи-цюане представляет один из Пяти

Элементов. Шаг вперед ассоциируется с Металлом, отход — с Деревом, взгляд влево — с Водой, взгляд вправо — с Огнем, а центральное равновесие связано с Землей. Таким образом, в дополнение к установлению здоровых отношений Инь и Ян между ментальной деятельностью и физическим движением, тайцзи приводит в равновесие внутренние органы и гармонизирует все тело. Поддержание динамически сбалансированной системы защищает здоровье, улучшает личные качества и продлевает жизнь.

2-3. ВОСЕМЬ ТРИГРАММ

Об образовании Восьми Триграмм (Багуа) рассказывается в *И-Цзине* или «Книге Перемен». В разделе «*Да чжуань*» разъясняется:

«В системе И-Цзина есть Тайцзи, или Великий Предел, который породил Две Формы (Лянъи). Эти Две Формы породили Четыре Символа (Сысян). Четыре Символа разделились дальше и породили Восемь Триграмм (Багуа)».

Тайцзи — первая точка, возникающая из пустоты Уцзи. Она содержит движущую силу как динамичных, так и статичных состояний и является источником Инь и Ян. В статичном состоянии Инь и Ян сочетаются и образуют целое, но в состоянии движения они разделяются и образуют *Две Формы (Лянъи)*.

Ян часто изображают графически в виде отрезка прямой или белого кружка. Инь обычно представляют в виде двух черточек с промежутком между ними или черного кружка. Различные символы Инь и Ян показаны на рис. 2-3а.

Свойства Двух Форм можно объяснить, используя направленную прямую (математическую ось). Приняв,

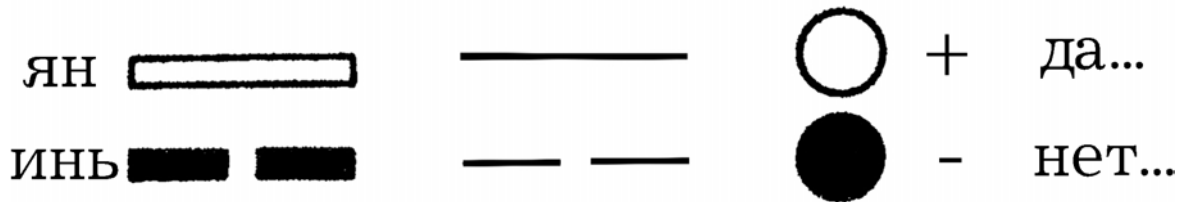


Рис. 2-3а.

что точка отсчета (ноль) — это Тайцзи, мы получим Инь в отрицательном, а Ян — в положительном направлении:

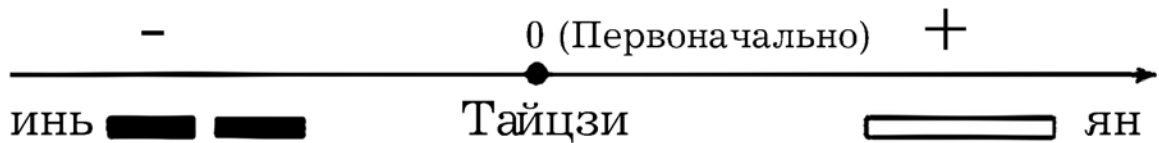


Рис. 2-3б.

Используя числовые обозначения, *И-Цзин* определяет Тайцзи как ноль, Ян — как единицу (нечетное число), а Инь — как двойку (четное число). Но еще эффективней можно показать свойства Инь и Ян в бинарной (двоичной) системе счисления. Определяя Ян как ноль, а Инь — как единицу, или наоборот, мы можем объяснить теорию Тайцзи, Двух Форм и **Четырех Символов (Сысян)**.

Четыре Символа — результат комбинации Двух Форм. Два символа Ян, размещенные один над другим, называются Большой Ян (*Тайян*). Знак Инь над знаком Ян — это Малая Инь (*Шаоинь*). Два символа Инь один над другим — это Большая Инь (*Тайинь*). Знак Ян над знаком Инь образует Малый Ян (*Шаоян*). Схему Четырех Символов см. на рис. 2-3с.

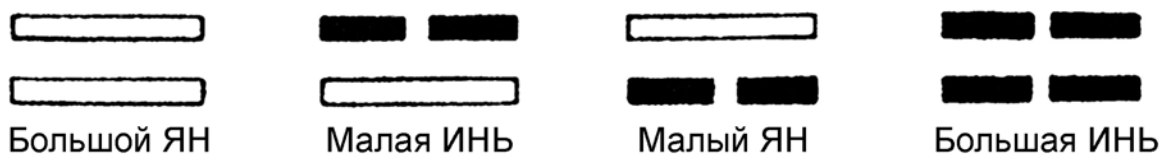


Рис. 2-3с.

Принцип Четырех Символов применим к любому объекту или ситуации. Все можно разделить на четыре взаимосвязанных части, учитывая качество и количество. Например, можно использовать символы Инь и Ян для описания соотношения между населением и территорией различных стран. Используя верхнюю позицию для размещения символов населения (Ян — большое, Инь — малое), а нижнюю — для символов территории, получим четыре символа, показанных на рис. 2-3d. Из диаграммы видно, что Китай и США можно считать странами Большого Ян, а страны типа Исландии — Большой Инь.

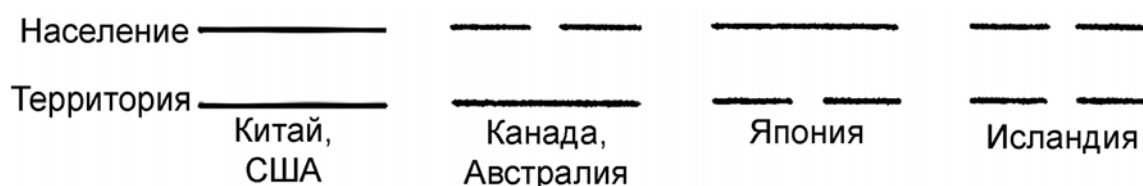


Рис. 2-3d.



Рис. 2-3е.

Геометрическим соответствием Четырех Символов являются четыре квадранта прямоугольной системы координат на плоскости. Как и в Двух Формах, Ян представляет положительное направление, а Инь — отрицательное (рис. 2-3е).

Если Ян — ноль, а Инь — единица, то свойства Четырех Символов, взятых по порядку, можно показать с точки зрения теории чисел (см. табл. 2-3а).

Табл. 2-3а

Числовые свойства четырех символов					
Четыре Символа	Символ	Бинарная система	Десятичная система	Порядок	Четность
Большой Ян	☰	00	0	1	Чет
Малая Инь	☷	01	1	2	Нечет
Малый Ян	☱	10	2	3	Чет
Большая Инь	☶	11	3	4	Нечет

Подобно тому как в аналитической геометрии для объяснения уравнений применяется графический способ, в системе тайцзи различные категории представляются при помощи особых символов, состоящих из трех ярусов Инь- или Ян-черт. Эти символы известны как Восемь Триграмм (багуа).

С помощью Восьми Триграмм классифицируются все явления Вселенной, анализируются природные и социальные феномены. Это научный подход, ищущий взаимосвязи принципов, явлений и качеств. Форму Восьми Триграмм помогает запомнить древнее китайское мнемоническое стихотворение:

*Цянь — Сплошные
Кунь — Обломки*

Чжэнь — Как чашка
Гэнь — Как шапка
Ли — Пустой центр
Кань — Центр полный
Дуй — Верх сломан
Сюнь — В дне дырка

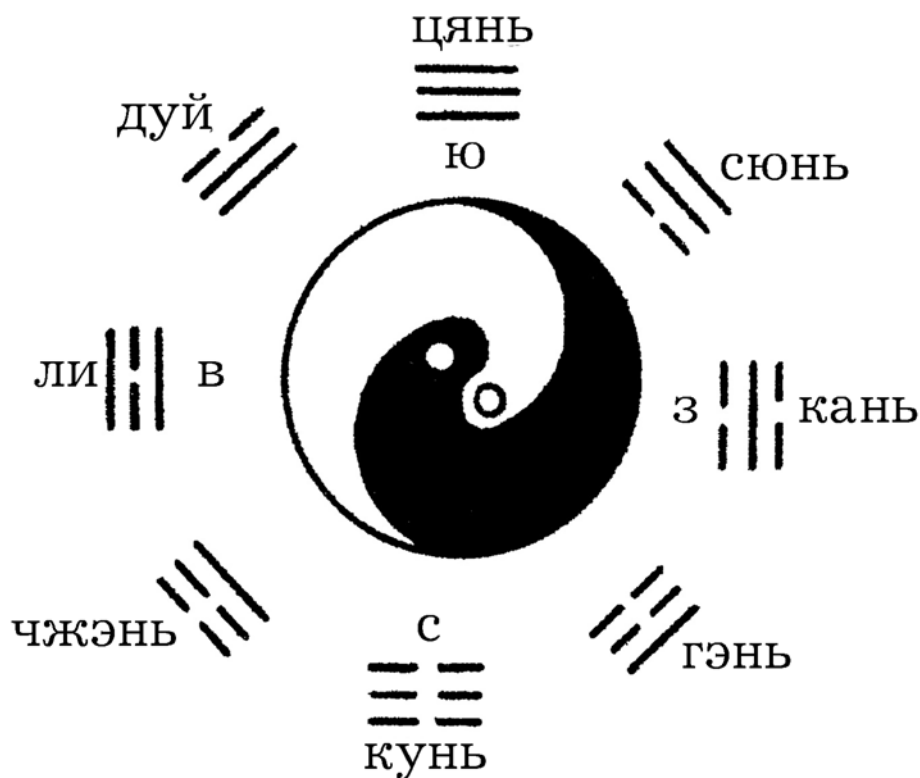


Рис. 2-3f.

Восемь — максимальное число возможных комбинаций трех элементов, каждый из которых принадлежит к одному из двух типов.

Император Фу Си (2852–2738 гг. до н. э.) первым применил Восемь Триграмм к Диаграмме Тайцзи, чтобы показать взаимодействие Инь и Ян. Его вариант кругового расположения триграмм так и называется: Фу-Си, иначе *Сяньтянь* (что означает дословно «раннее небо» или «прежнее небо», т. е. состояние, имевшее место до сотворения Вселенной).

Кроме описанных Восьми Триграмм *Сяньтянь*, существует и другой способ их расположения: Во-

семь Триграмм *Хоутянь*. Согласно легенде, их на-
чертил Вэнь-ван, основатель династии Чжоу, пример-
но в 1143 г. до н. э. Он основывался на *И-Цзине*, где
сказано:

**«Правитель нисходит в Чжэнь, чтобы начать
творение. Он завершает все в Сюнь. Он проявляет
вещи, чтобы они видели друг друга, в Ли, и побу-
ждает их служить друг другу в Кунь. Он веселится
в Дуй и сражается в Цянь. Он отдыхает и вкушает
покой в Кань и завершает свои годовые труды в
Гэнь».**

Итак, начиная с востока, Восемь Триграмм Хо-
утянь идут в следующем порядке по часовой стрел-
ке: Чжэнь — Сюнь — Ли — Кунь — Дуй — Цянь —
Кань — Гэнь. Эта последовательность объясняет
принцип движения Вселенной и служит основой для
китайского календаря:

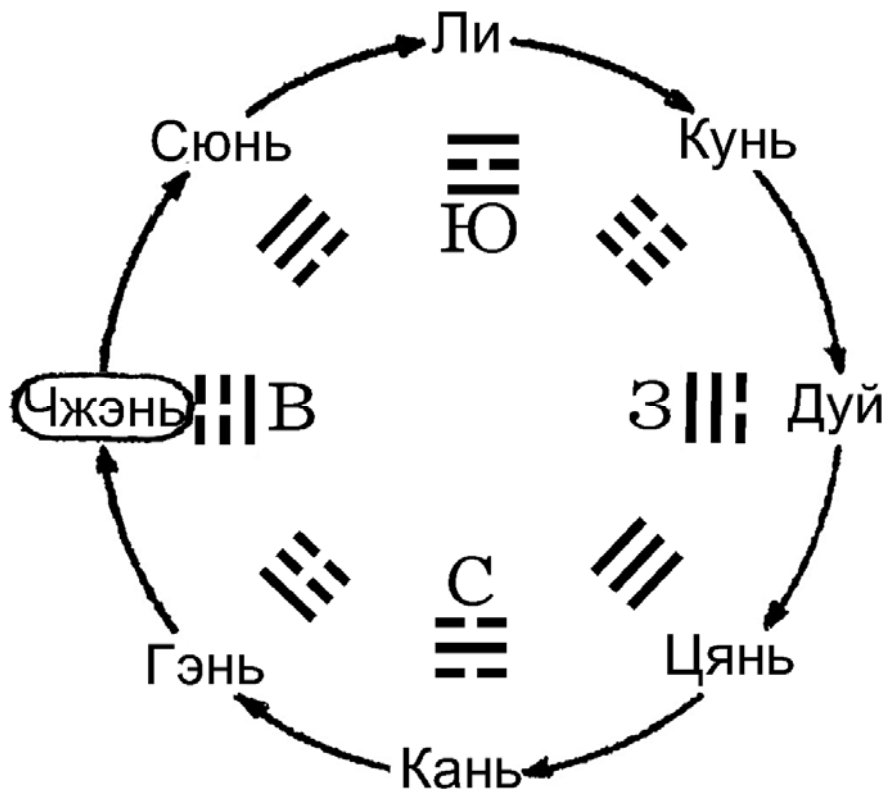


Рис. 2-3г.

Можно при помощи наглядных схем показать, как Тайцзи образует Две Формы, Две Формы — Четыре Символа, а те — Восемь Триграмм. Здесь вы видите три такие схемы. Первая выполнена в виде таблицы (рис. 2-3h), вторая — в форме дерева (рис. 2-3i), а третья — в форме круглой диаграммы (рис. 2-3j).

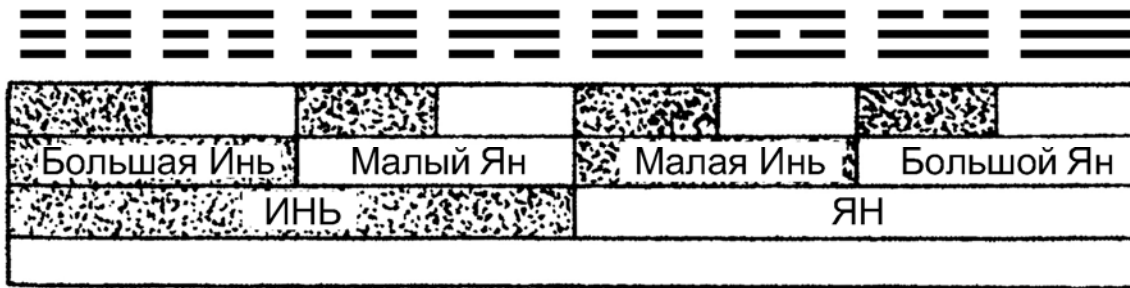


Рис. 2-3h.

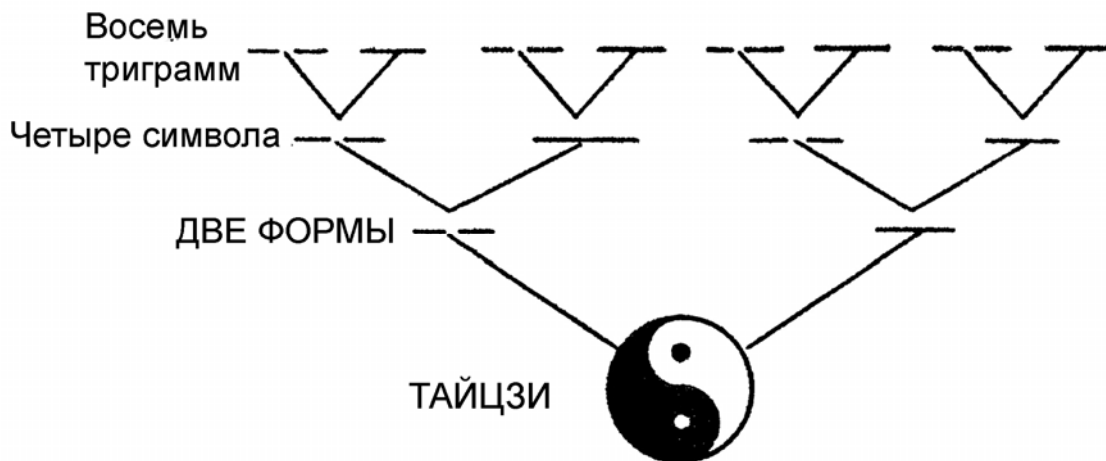


Рис. 2-3j.

По принципам системы тайцзи поддаются логическому описанию различные геометрические соотношения. Рис. 2-3k на примере трехосной системы пространственных координат показывает разницу между правосторонней и левосторонней системами.

Как в право-, так и в левосторонней системе три координатные плоскости делят пространство на восемь октантов. Среди математиков нет еще единого

мнения относительно нумерации октантов. Но если бы они приняли за Ян положительное направление каждой оси, а за Инь — отрицательное и воспользовались Восемью Триграммами в порядке *Сяньтянь* или *Хоутянь*, то легко смогли бы установить порядок октантов (см. табл. 2-3b).

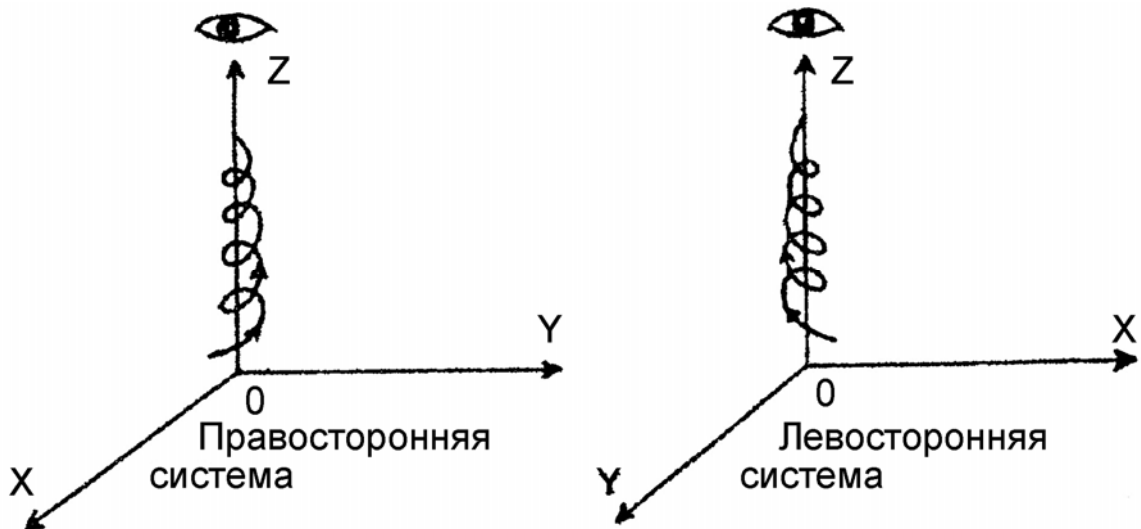


Рис. 2-3к.

Табл. 2-3b. Триграммы и октанты.

Триграмма	Символ	Октант	Порядок
Цянь	☰	(+, +, +)	1
Дуй	☱	(+, +, -)	2
Ли	☲	(+, -, +)	3
Чжэнь	☴	(+, -, -)	4
Сюнь	☵	(-, +, +)	5
Кань	☶	(-, +, -)	6
Гэнь	☷	(-, -, +)	7
Кунь	☸	(-, -, -)	8

Как уже объяснялось при рассмотрении Четырех Символов, Ян = 0, Инь = 1. Триграмма читается снизу вверх. Прогрессия направлена так же, как в бинарной системе.

Например, Кань (Инь-Ян-Инь) соответствует 101 в бинарной системе или 5 в десятичной. Если за основание берем n , то Кань представляет собой $n^2 + 1$. Таблица 2-3с показывает все эти соотношения.

Табл. 2-3с. Числовые свойства Восьми Триграмм.

Триграмма	Бинарная система	Десятичная система	Порядок	Основание n
Цянь 	000	0	1	0
Дуй 	001	1	2	1
Ли 	010	2	3	n
Чжэнь 	011	3	4	$n+1$
Сюнь 	100	4	5	n^2
Кань 	101	5	6	n^2+1
Гэнь 	110	6	7	n^2+n
Кунь 	111	7	8	n^2+n+1

Бинарную, или двоичную систему счисления разработал в XIX веке немецкий математик Лейбниц. Но древние китайцы были знакомы с такой системой (в виде Восьми Триграмм) еще пять тысяч лет назад.

Каждая из триграмм не только является математическим символом, но и представляет различные объекты:

Табл. 2-3d. Восемь Триграмм и их соответствия.

Три-грамма	Образ	В семье	В орга-низме	Жи-вотное	Качество
Цянь	Небо	Отец	Голова	Лошадь	Сила
Дуй	Озеро	Младшая дочь	Рот	Овца	Удовольствие
Ли	Огонь	Средняя дочь	Глаз	Фазан	Прилипание
Чжэнь	Гром	Старший сын	Ступня	Дракон	Встряхивание
Сюнь	Ветер	Старшая дочь	Бедро	Петух	Мягкость
Кань	Вода	Средний сын	Ухо	Ястреб	Бездонность
Гэнь	Гора	Млад-ший сын	Рука	Собака	Неподвиж-ность
Кунь	Земля	Мать	Живот	Корова	Восприимчи-вость

В тайцзи-цюане есть восемь основных позиций, которые символизируются Восемью Триграммами. Это:

1. Отражение — Цянь
2. Откатывание — Кунь
3. Нажимание — Кань
4. Толкание — Ли
5. Притягивание — Сюнь
6. Раскалывание — Чжэнь
7. Удар локтем — Дуй
8. Удар плечом — Гэнь.

Эти позиции подробно рассматриваются в главе 6.

2-4. ВВЕДЕНИЕ В «И-ЦЗИН»

Текст *И-Цзина* («Книги Перемен») был составлен, по-видимому, до 1000 г. до н. э., в конце дина-

стии Шан (1766–1150 гг. до н. э.) и начале династии Чжоу (1150–249 гг. до н. э.). Это был один из пяти классических источников, отредактированных Конфуцием (551–479 гг. до н. э.). Конфуций, как известно, говорил, что ему надо было бы еще минимум пятьдесят лет, чтобы как следует изучить его. Но и после Конфуция *И-Цзин* никогда не терял своего выдающегося значения. Представители различных слоев китайского общества — конфуцианцы и даосы, кабинетные схоласты и уличные шаманы, государственная церковь и отдельные лица — когда-нибудь да обращались за советом к *И-Цзину*.

Китайский иероглиф для слова *и* (перемены) был получен путем комбинации символов солнца и луны. Солнечный знак, представляющий силу Ян, расположен сверху знака луны, символизирующего силу Инь. Поскольку солнце появляется, когда луны нет, и наоборот, то ясно, что две фундаментальные силы, Инь и Ян, дополняют друг друга. Основанное на принципах, проявляющихся в подобных явлениях природы, слово «и» имеет три значения: легкий, изменяющийся и постоянный.

Книга начинается с наблюдений над природой и каждодневной жизнью. Эти первичные данные просты и легки для понимания. Например, старая трухлявая ива, которая вдруг зацвела.

«*Великий трактат*», или «*Да чжуань*», один из самых старых комментариев к *И-Цзину*, описывает результаты следования путем легкости и простоты:

Цянь знает через легкость.

Кунь делает вещи просто.

То, что легко, легко познается.

Тому, что просто, просто следовать.

Тот, кто легко узнается, приобретает друзей.

Тот, за кем просто следовать, достигает хороших действий.

Тот, кто обладает друзьями, может жить вечно.

Тот, кто демонстрирует хорошие действия, может стать великим.

Какова, по *И-Цзину*, природа перемен и постоянства? Ветер может изменить отражение белого облака в реке, но субстанция (т. е. само белое облако) от этого не изменится. Хотя эта перемена кажется естественной и очевидной, тут очень непростой вопрос. Чтобы понять концепцию перемен, надо взять их противоположность. Вы можете думать, что противоположность перемен — это покой или неизменность. Но это лишь разные аспекты перемен. В китайской мысли противоположностью перемен принято считать рост того, что должно снижаться, падение того, что должно править. Поэтому перемены — это не внешний принцип, который отпечатывается в явлениях; это внутренняя тенденция естественного развития. Хотя феномены Вселенной постоянно изменяются, в основе перемен лежит принцип постоянства. Например, после молнии должен последовать гром, после полнолуния — ущерб луны. Если гниющая ива зацветает, цветы не будут существовать долго.

И-Цзин — не религиозная книга, а скорее книга исконной мудрости, которая описывает природу в линейных символах. *И-Цзин* анализирует каждое явление, раскладывая его на шесть составляющих. Символы Инь и Ян — индикаторы процесса перемен. Как бы ни был сложен объект, *И-Цзин* проследит его прошлое, объяснит настоящее и предскажет будущее. «*Да Чжуань*» описывает широкую применимость *И-Цзина* так:

«И используется широко и с великой пользой. Если мы говорим о том, что далеко, то ему нет пределов. Если мы говорим о том, что рядом, то оно неподвижно и правильно. Если мы говорим о том, что между небом и землей, то это включает в себя все».

Из приведенного комментария следует, что *И-Цзин* фундаментален и всеобъемлющ, как сама Вселенная. Он объясняет и явления природы, и взаимоотношения человека с обществом. В переменах *И-Цзин* ищет неизменную истину о внутреннем процессе начала, развития и конца.

Концептуальная система *И-Цзина* основана на Тайцзи, которое развивается в Две формы. Две Формы дают Четыре Символа и Восемь Триграмм. Из Восьми Триграмм образуются 64 гексаграммы, показанные на рис. 2-4а.

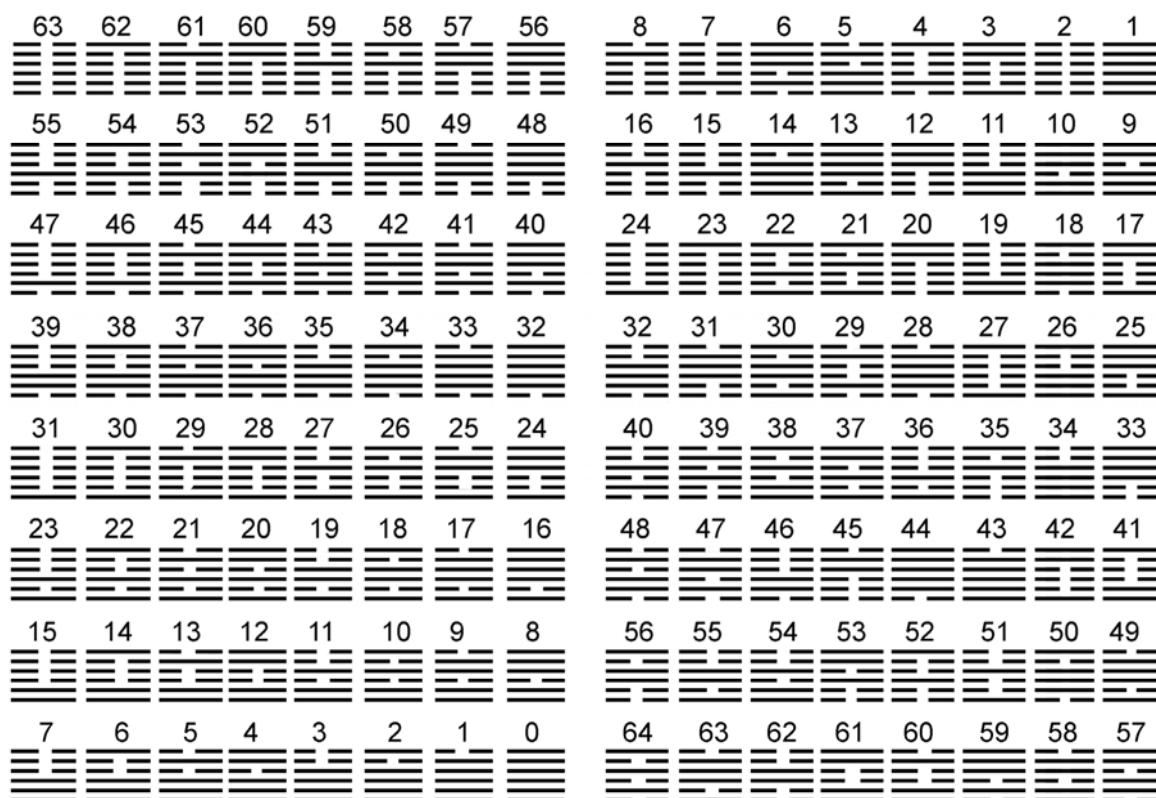


Рис. 2-4а.

У каждой пары триграмм свое назначение и свои взаимоотношения; взятые вместе, две триграммы становятся гексаграммами, образуя логическое целое, которому присуща динамика.

Например, если земля (Кунь) внизу, а небо (Цянь) вверху, это символизирует правильный баланс. Но если поменять эти две триграммы местами, то значением гексаграммы будет слабость (см. рис. 2-4b).



Рис. 2-4b.

Как видно из рис. 2-4с, нижняя триграмма называется внутренней, а верхняя — внешней.



Рис. 2-4с.

Когда камень падает в воду, от него расходятся концентрические круги. Их скорость и размеры зависят от силы падения. Подобно камню в этом примере, внутренняя триграмма представляет собой основу частного явления. Внешняя триграмма изображает наружное проявление события (круги на воде). Наруж-

ное проявление зависит от внутренней основы. Поэтому внутренняя триграмма — это объективное, а наружная — субъективное условие частного явления.

В триграмме выделяют три позиции (яо), в которых располагаются Инь- и Ян-линии. Верхнее яо содержит образ Неба, нижнее — Земли, а среднее — Человека. Эти три образа называются «Три Силы», или *сань цай* (см. рис. 2-4d).

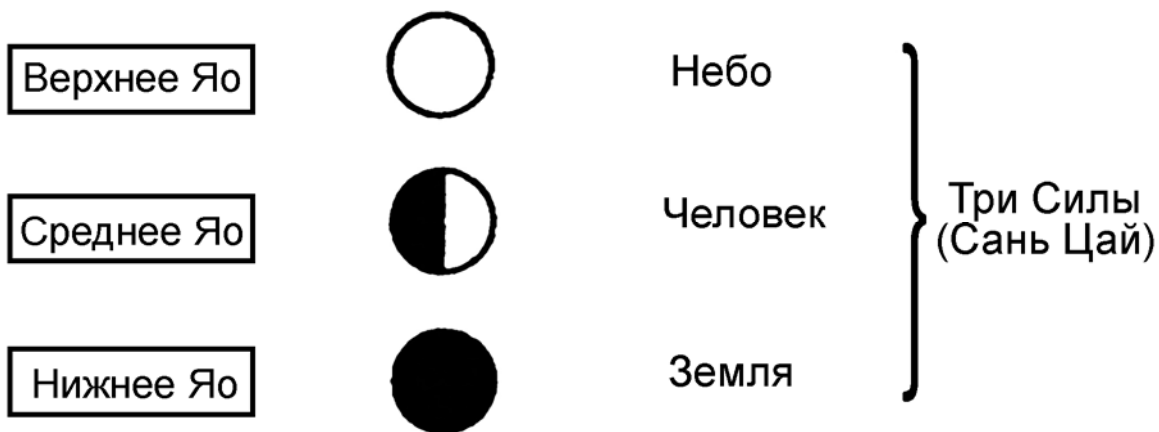


Рис. 2-4d.

Трактат «Замечания о триграммах» («Шо гуа») так объясняет образование триграмм и гексаграмм:

«Когда древние мудрецы чертили И, его фигуры образовывались в соответствии с принципами, лежащими в основе природы вещей и человека, и законами, указанными Небом. Они показывали Путь Неба, называя линии Инь и Ян; путь Земли, слабый (мягкий) и сильный (жесткий), и путь Человека: благосклонность и справедливость. Каждая триграмма охватывала эти три силы, они повторялись, и полная форма состояла из шести линий. Различие делалось между линиями Инь и Ян, которые по-разному занимались сильной и слабой формой. Так составлялась каждая гексаграмма».

В гексаграмме шесть позиций (яо). Счет им идет снизу вверх: первая, вторая, третья, четвертая, пятая и верхняя. Шесть яо означают шесть состояний развития феномена. По традиционному комментарию *И-Цзина*:

«Яо говорят о переменах. Линии яо соответствуют движениям на земле. В триграммах эти линии находятся в высокой или низкой позиции, и мы обозначаем их символами Инь или Ян. Линии перемешаны, и из них возникает красивая форма. Когда эти формы находятся не на своих местах, возникают идеи хорошей или плохой судьбы».

Расположение яо в гексаграммах показано на рис. 2-4е.

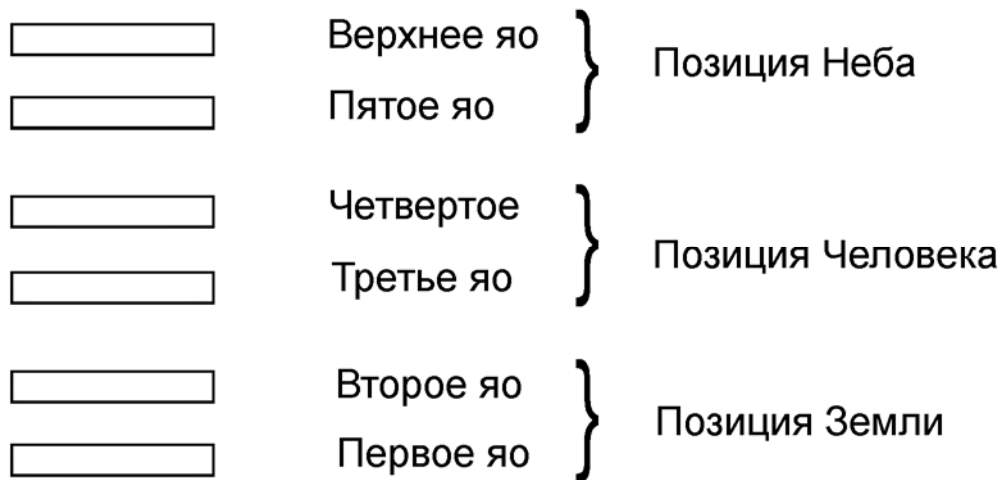


Рис. 2-4е.

Тайцзи-цюань разрабатывался на основе принципов *И-Цзина*. В тайцзи внутренняя триграмма представляет состояние ума, а внешняя — состояние тела. Эти триграммы передавались сериями соответствующих движений с превращениями Инь-Ян. Сбалансированные гармоничные движения и психологический комфорт тесно взаимосвязаны. Можно сравнить тело с автомобилем, а внутренние органы, включая нерв-

ную систему и мозг, — с пассажирами. Если водитель ведет машину плавно, пассажирам удобно. Но если он будет резко тормозить, вилять и т. п., то приятного для пассажиров мало. Поэтому разум должен направлять тело по пути плавных, непрерывных движений. В то же время, если вы заботитесь о наружном (т. е. о движениях), наружное автоматически заботится о внутреннем. Следование принципам тайцзи в позе тела помогает почувствовать ментальную «неподвижность». Внутренний покой повышает общее качество жизни.

Идеи тайцзи-цюаня легко понять, но движения требуют постоянной практики. Постепенно физический и психологический аспекты этого искусства приходят к гармонии. В конце концов вы будете в полном согласии с небом и законами природы.

2-5. ФИЛОСОФИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ

Перед началом занятий по тайцзи-цюаню встаньте прямо лицом на север. Держите голову, шею и туловище на одной линии, перпендикулярно земле, но при

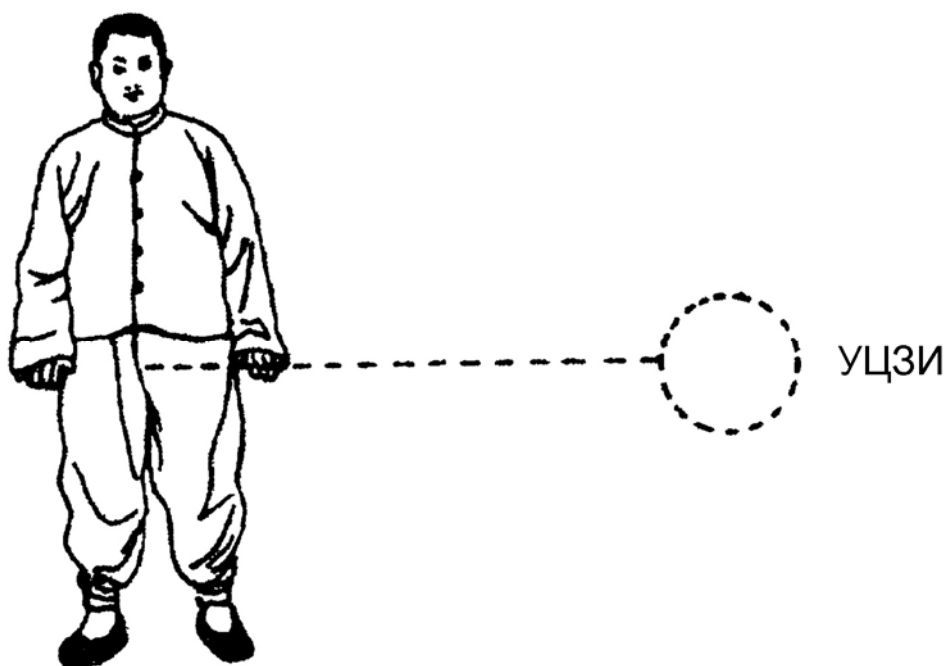


Рис. 2-5а.

этом максимально расслабьтесь. Избегайте любого нервного или мышечного напряжения, любого движения сознания. Освободите свой ум от мыслей. Результатом будет состояние, соответствующее Уцзи (см. рис. 2-5а).

Начальное состояние тайцзи-цюаня подобно семени, посаженному в землю. Что-то внутри семени превращается в проросток. Похожим образом в самый первый момент изменения происходит мобилизация — как физическая, так и ментальная — в тайцзи-цюане. Этот переход от внешней неподвижности к готовности действовать называется «переход от Уцзи к Тайцзи» (*уцзи эр тайцзи*).

Вес тела распределяется на обе ноги, другими словами, надо как бы врасти корнями в землю. Китайцы говорят: «Корень тела находится в ступнях». Упоминание о корнях как-то сразу наводит на мысль и о земле.

Голова и позвоночник должны быть прямыми. Чтобы жизненный дух, или *шэнь*, восходил к макушке головы, ее надо держать так, будто она подвешена на нитке, свисающей с потолка. Упоминание о том, что «жизненная энергия, или *шэнь*, достигает темени», создает ассоциацию с небом. Полностью расслабляясь, человек открывает каждую кость и каждый мускул тела. Таким образом он позволяет внутренней энергии, или *ци*, проникать в Даньтянь, точку, расположенную на три пальца ниже пупка и на два пальца вглубь живота. Этот принцип, ассоциирующийся с образом человечества, описывается как «*ци* опускается в Даньтянь» (*ци чэнь даньтянь*). Эти три образа — Небо, Земля и Человек — называются «Три Силы» (*сань цай*).

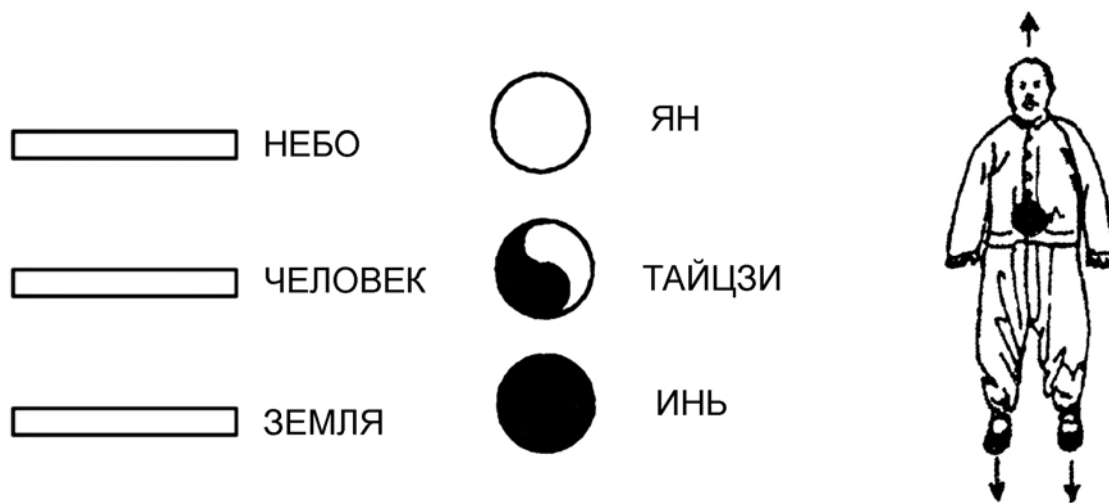


Рис. 2-5b.

В идее Трех Сил важно то, что человек живет между небом и землей. Когда вы практикуете тайцзи-цюань долгие годы, вы начинаете чувствовать, что каждое движение тайцзи-цюаня — это движение Вселенной. Ваше тело можно рассматривать как ветку дерева, движущуюся с каждым движением ветра. Ваше дыхание — тоже часть движения Вселенной. Неожиданно у вас появится осознание того, что все вокруг вовлечено в гигантский космический танец. Вы и Вселенная станете равновеликими, как Инь и Ян в Диаграмме Тайцзи. И тогда вы будете Тайцзи и Тайцзи будет вами, вы будете Вселенной и Вселенная будет вами.

Идея отождествления себя с чем-то не нова. Патриотизм учит граждан отождествлять себя со страной; многие религии призывают к слиянию с Богом. Эти концепции, тем не менее, сохраняют представление о двух субстанциях — индивидууме и Боге и т. п. Но самоидентификация в философии тайцзи исключает всякий дуализм. Вы — Тайцзи, и Тайцзи — это вы. Поэтому все, что обнаруживается во Вселенной, — это тоже вы. Все человеческие существа — это вы, а вы — это они. Поэтому вы страдаете, если они страдают, и вы счастливы, если счастливы они. И дело тут

не в том, что вид других людей как-то воздействует на вас; просто их проблемы становятся вашими. Эта тотальная идентификация — основа вселенской гармонии и мира в мире. Только после этого осознания вы почувствуете красоту Вселенной и осмысленность жизни.

Когда тайцзи-цюань начинается, в каждом движении появляются Инь и Ян. Плотность и пустота, или вещественность и невещественность, начинают разделяться. Вытягивание рук — это Ян, подтягивание рук к телу — Инь. Вообще, любое расширение в движении — это Ян, а сжатие — Инь. Впереди Ян, сзади Инь, и т. д. Нет ничего, что не имело бы своей противоположности, нет ничего, что не изменялось бы, чтобы остаться неизменным. Такой дуализм и выражается в так называемых «Двух Формах» — Инь и Ян.

Круг Диаграммы Тайцзи состоит из двух рыбообразных фигур, плотно прилегающих друг к другу. Это Инь и Ян. Все движения тайцзи-цюаня состоят из дуг, кругов и изгибов разных радиусов, которые образуют равновесие Инь и Ян. Инь и Ян в движениях тайцзи напоминают двух детей на качелях — когда один вверху, другой внизу...

Поскольку Ян связывается с существованием, плотностью, то Инь — с несуществованием, пустотой. Полное и пустое, хотя это и противоположности, не противоречат друг другу. Будучи разными, они дополняют друг друга. Непрерывное движение происходит между ними, без начала и конца. Когда Инь достигает конца, зарождается Ян, а когда Ян завершается, снова начинается Инь.

В тайцзи-цюане очень важно уметь отличать плотность от пустоты. В плотности должна быть пустота, как в Ян должна быть Инь, и наоборот. В форме Четырех Символов это выглядит так:

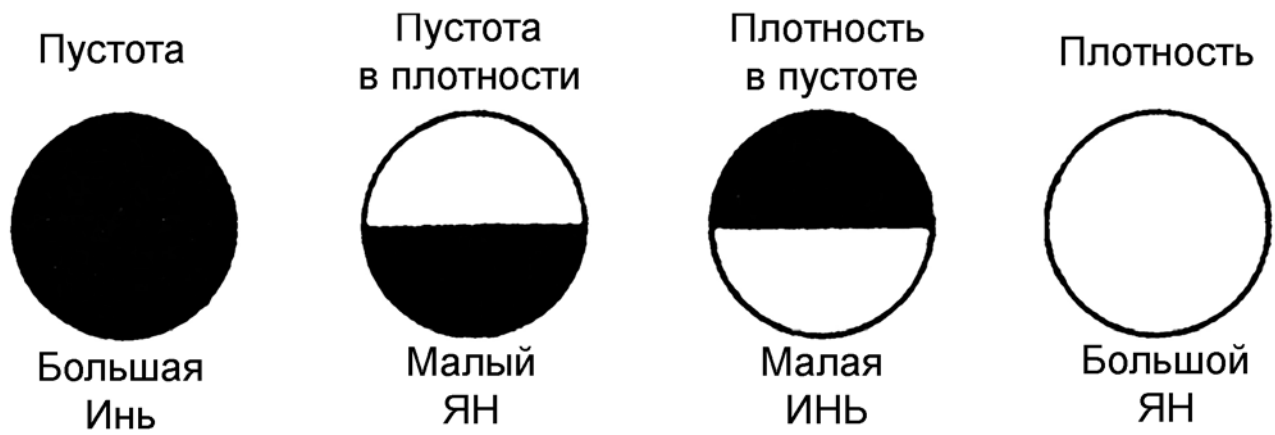


Рис. 2-5с.

Следующий шаг тайцзи-цюаня — развитие Четырех Символов в Восемь Триграмм. Восемь Триграмм (Багуа) представляют восемь основных позиций в тайцзи-цюане, также называемых *Восьмью Воротами* (*ба мэнь*):

1. Отражение — *Пэн*
2. Откатывание — *Люй*
3. Нажимание — *Цзи*
4. Толкание — *Ань*
5. Притягивание — *Цай*
6. Раскалывание — *Ле*
7. Удар локтем — *Чжоу*
8. Удар плечом — *Као*

Связь между Восьмью Вратами и Восьмью Триграммами см. на рис. 2-5d.

Отражение, откатывание, нажимание и толкание соответствуют югу, северу, западу и востоку. Поэтому их называют Четырьмя Направлениями (*сы чжэн*). Притягивание, раскалывание, удар локтем и плечом расположены соответственно на юго-востоке, северо-западе, юго-западе и северо-востоке и называются Четырьмя Углами (*сы юй*). Более детальное описание Восьми Ворот см. в шестой главе.

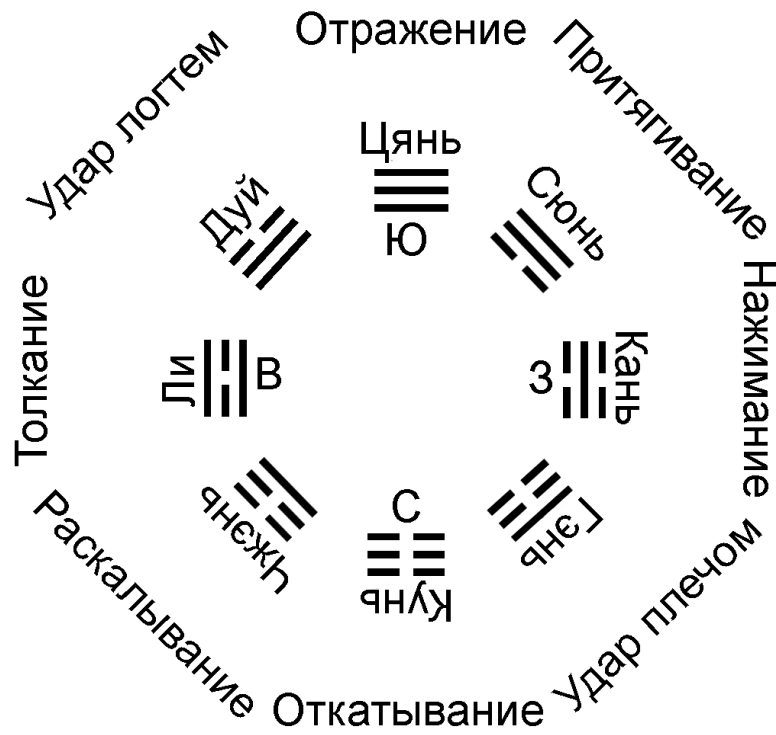


Рис. 2-5d.

В соответствии с «Теорией тайцзи-цюаня» Чжан Саньфэна, в тайцзи-цюане выделяются Пять Шагов (*у бу*): наступление, отступление, взгляд налево, взгляд направо и центральное равновесие. Как показано на рис. 2-5е, эти Пять Шагов могут представлять собой Пять Элементов.

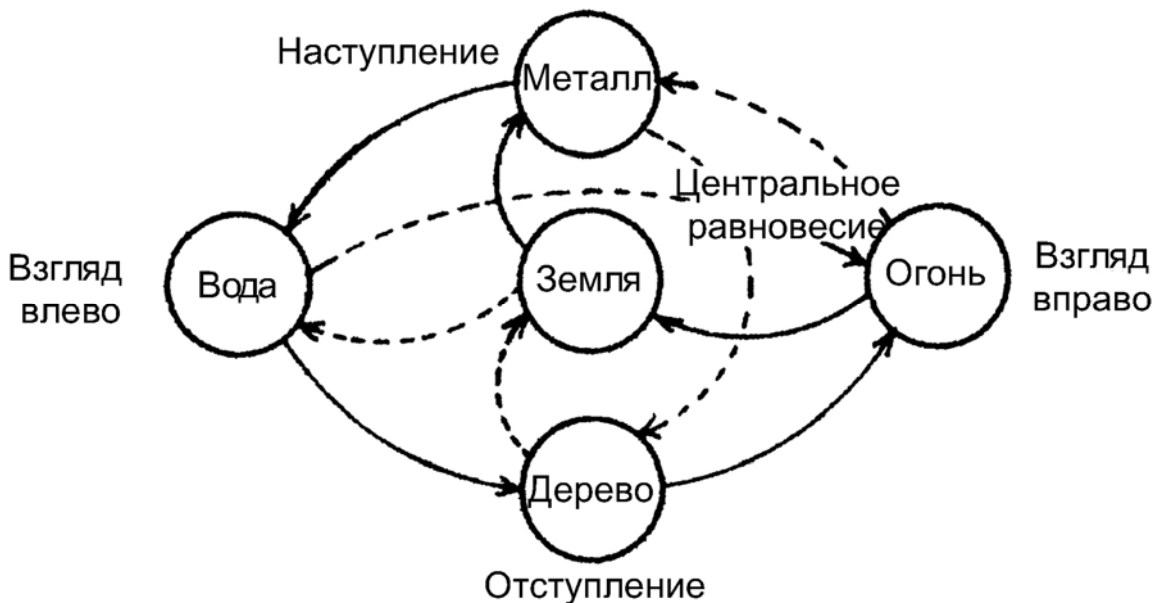


Рис. 2-5е.

Восемь Врат и Пять Шагов называются в тайцзи-цюане «Тринадцать Позаций» (*шисань ши*) и являются основой для разных стилей тайцзи. Таким образом, тайцзи-цюань использует идеи Диаграммы Тайцзи, Пяти Элементов и *И-Цзина*. Тайцзи-цюань — это синтез движения и функции. Восемь Врат, составляющих постоянный октет, имеют Четыре Направления и Четыре Угла, иначе говоря, образуют квадрат. Этот квадрат определяет движения рук и верхней части туловища. Пять Шагов же образуют круг, определяющий движения ног. Квадрат и круг связаны телом, как две половинки карточной фигуры — центральной линией.

Собственно говоря, круг и квадрат могут поменяться местами. Круг может породить квадрат и наоборот. По теории *И-Цзина*, взаимоотношения противоположностей (противодействия) безграничны. Но все же перемены ограничены сферой Восьми Триграмм, которые происходят от Четырех Символов. А Четыре Символа, как известно, происходят от Двух Форм, а те, в свою очередь, — из Тайцзи. Развитие от ничего к чему-то и возвращение обратно к ничему — это основное понятие тайцзи-цюаня и даосской философии. Все в мире вовлечено в круговорот от Уцзи к Тайцзи и обратно к Уцзи.

Взаимосвязь этого круговорота и тайцзи-цюаня видна в самих позициях. Занимаясь тайцзи-цюанем, не следует применять ни малейшей грубой силы, но надо быть легким и естественным. Двигаться — как белое облако по небу или как горный ручеек. Никто не знает ни откуда берутся облако и вода горного ключа, ни куда они уходят. Двигаясь от Уцзи к Тайцзи, выполняйте тайцзи-цюань так, как природа создает облако и воду. Ваше наружное движение (или

Тайцзи) не должно проявлять начала и конца (Уцзи). Кроме того, ваш разум должен быть подобен ястребу, медленно парящему в небесах и вдруг камнем обрушивающемуся на высмотренного кролика. Покой скрывается в постоянном действии полета. Выработка умения телесного расслабления и сильной умственной концентрации после постоянной практики показывает, как Тайцзи может вернуться к Уцзи. Действие должно прятаться за кажущимся покоем. Так кот неподвижно сидит у мышиной норки, полный готовности к молниеносному прыжку. Так каждый из нас должен быть полностью сосредоточен в любой момент, но внешне этого не проявлять. В конце концов размашистые движения станут более тонкими. Акцент сместится с внешней формы на внутреннюю. И наконец, у мастера нельзя уловить ни единого движения. Но дотроньтесь до него — и вы отлетите в другой конец комнаты.

Конечный результат долгой и правильной практики тайцзи-цюаня виден воочию, когда адепт достигает внутреннего очищения, которое проявляется как ясно видимое сияние или пламя. Это пламя — результат единства внутри индивидуума, возникающего при освобождении от беспокоящего и тревожного материального окружения. В конце концов время и пространство перестают иметь значение. Продвинутый адепт даже не воспринимает присутствия других людей. Ни звук, ни зрительный образ, ни течение времени не нарушают его концентрацию на тайцзи-цюане. Когда приходит это состояние, человек перестает быть самостоятельной единицей и смешивается со Вселенной, воссоединяется с единством всех вещей. Он проходит путь от достижения личного единства, первого великого достижения в практике тайцзи-цюаня.

ня, до отождествления со Вселенной. Таким образом приближается среда четвертого измерения.

Каков смысл четвертого измерения? С геометрической точки зрения, точка не имеет измерений. Но все во Вселенной, да и сама Вселенная — это набор точек. В сущности, точка есть Тайцзи. У прямой линии только одно измерение — ее длина. Но направленная прямая (математическая ось) имеет положительное и отрицательное направления, представляющие Две Формы, Инь и Ян (см. рис. 2-5f).

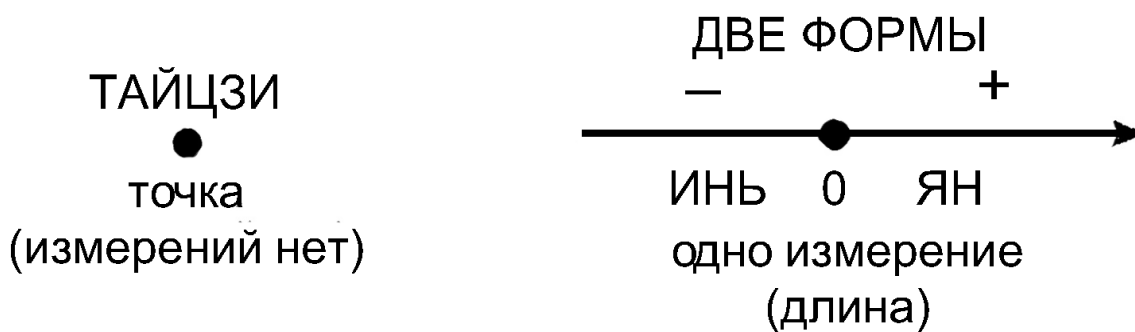


Рис. 2-5f.

У плоскости два измерения — длина и ширина. Прямоугольная система координат разбивает плоскость на четыре квадранта, являющихся геометрическими эквивалентами Четырех Символов. Пространственная фигура обладает длиной, шириной и высотой, т. е. тремя измерениями. Прямоугольная пространственная система координат делит пространство на восемь октантов, эквивалентов Восьми Триграмм (см. рис. 2-5g).

Понятие «время» вводит нас в мир четырех измерений.

Вообще, мы живем в трехмерном мире, но находимся в контакте с потоком времени. Поэтому наша сфера мышления всегда входит в четырехмерный

мир. Теория относительности Эйнштейна дает нам пример того, как мысль вторгается в четвертое измерение. Эта теория раскрывает секреты взаимосвязи пространства и времени, и большинству из нас ее трудно понять. Изучение *И-Цзина* и регулярная практика тайцзи-цюаня откроет каждому гармонию между восточной мудростью и западной наукой.

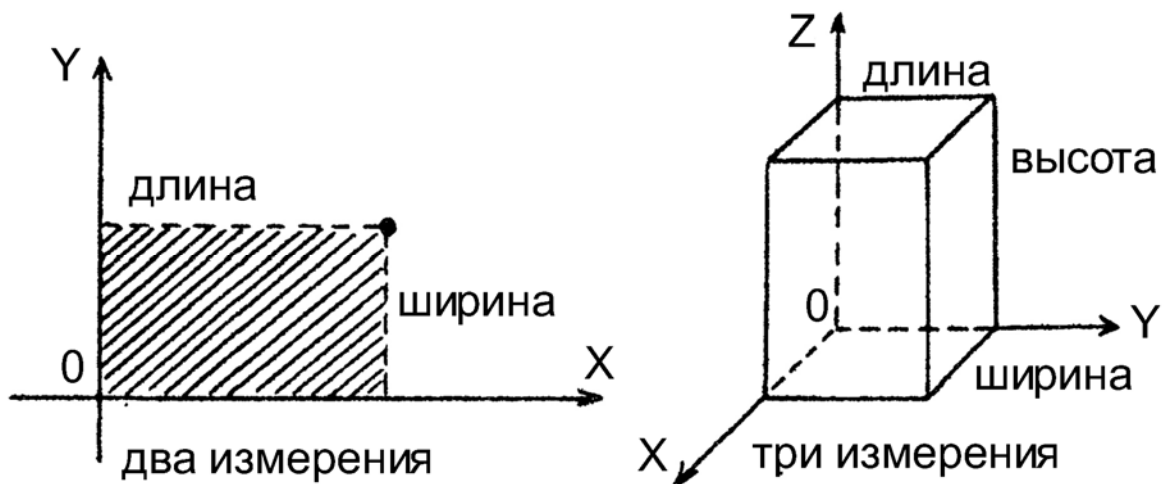


Рис. 2-5g.

Давайте теперь мы, жители трехмерного мира, заглянем в мир двухмерный и попробуем осознать сущность и различие измерений. Например, у тени есть длина и ширина, но нет толщины, и она является полноправным представителем двухмерного мира. Представим себе, что тень может думать и чувствовать, как и мы. Что же будет думать и чувствовать эта тень о яблоке, падающем с дерева? Поскольку у нее нет чувства, воспринимающего высоту, тень не будет ничего знать о яблоке, пока оно не достигнет плоскости, в которой существует тень, и после того, как оно уйдет из этой плоскости дальше вниз. Другими словами, тень воспринимает только пересечение яблока с плоскостью существования тени (см. рис. 2-5h).

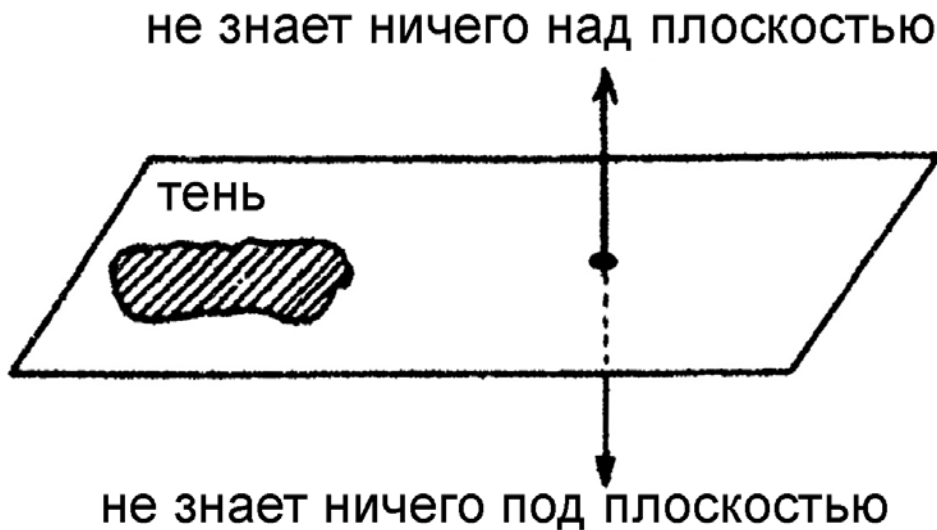


Рис. 2-5h.

В первый момент, когда яблоко соприкоснется с плоскостью, тень увидит точку соприкосновения. По мере падения яблока сквозь плоскость тень будет видеть сначала увеличивающийся, а потом уменьшающийся круг, который в конце концов сжимается в точку, а потом исчезает и точка (см. рис. 2-5i).

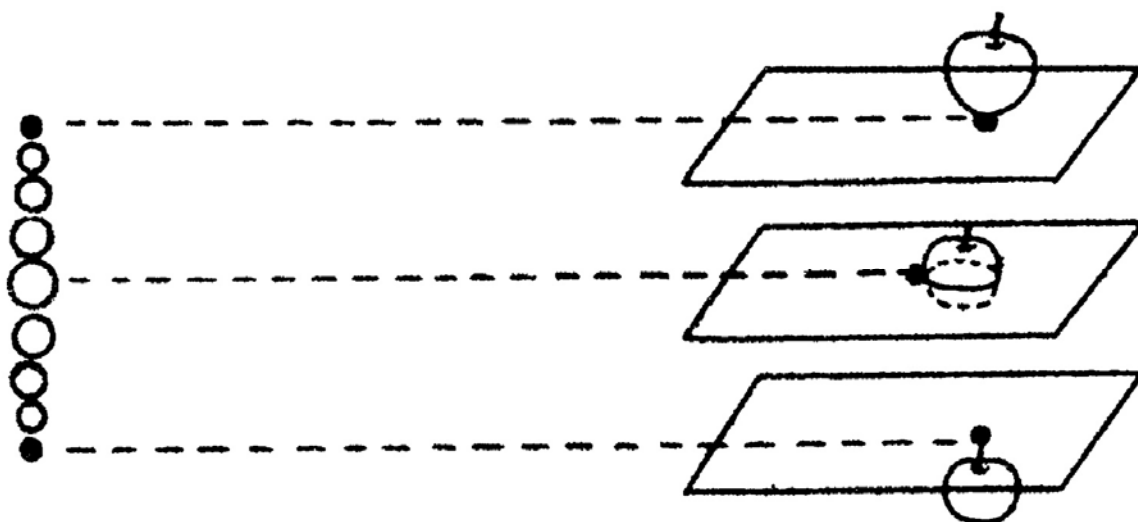


Рис. 2-5i.

Как это выглядит «в реальности», т. е. с точки зрения трехмерного существа, см. на рис. 2-5j.

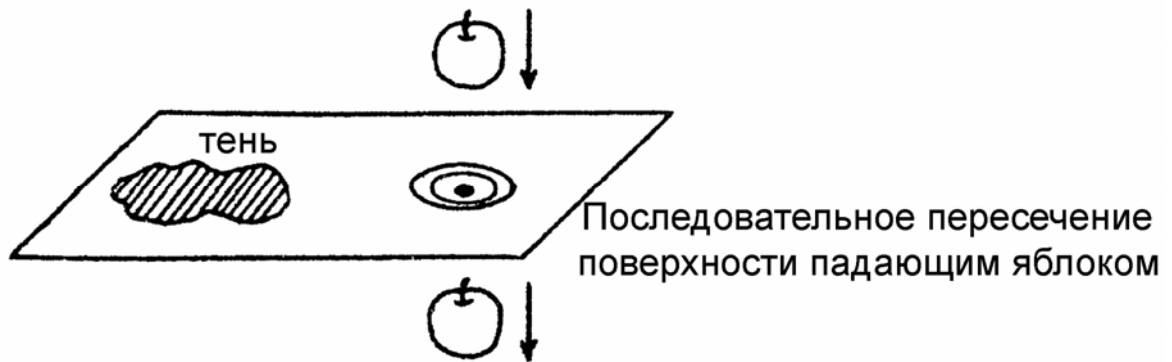


Рис. 2-5j.

Тень не может осознать ни процесс падения яблока так, как мы его понимаем, ни объемную форму яблока. Опыт тени ограничен длиной и шириной. Даже если бы мы рассказали ей о форме яблока, о том, что оно росло на дереве, а потом упало вниз, тень бы ничего не поняла. По подобной причине теория Эйнштейна недоступна большинству людей. Тень ограничена двумя измерениями, а мы — тремя. Измерение, называемое «время», для нас непознаваемо, как для тени высота. Никто из нас не видел будущего. Так и тень не воспринимает яблока, пока оно не коснется ее плоскости. Никто из нас не может удержать прошлого. Но и тень не понимает, как яблоко пробивает ее плоскость и куда потом это яблоко девается. Мы можем воспринимать только непрерывную серию моментов (настоящее). Так и тень воспринимает только точки и круги различного диаметра в зоне контакта яблока с плоскостью. Мы не в состоянии постичь смысл этого непрерывного «настоящего», как тень не в состоянии понять, на что похожа форма яблока (см. рис. 2-5k).

В чем смысл этого непрерывного настоящего? Чтобы ответить на такой вопрос, можно поискать кого-нибудь, кто живет в четырехмерном мире. Он бы сказал нам всю правду, так как он не ограничен тремя

измерениями. Он воспринимает нас как путешественников в пространстве, рожденных здесь, движущихся сквозь жизнь и в момент смерти останавливающихся там. В этом смысле тот, кто живет в четырехмерном мире, является богом, в самом современном и научном значении этого слова. Соответственно, личность, живущая в трехмерном мире, была бы богом для двухмерной тени.

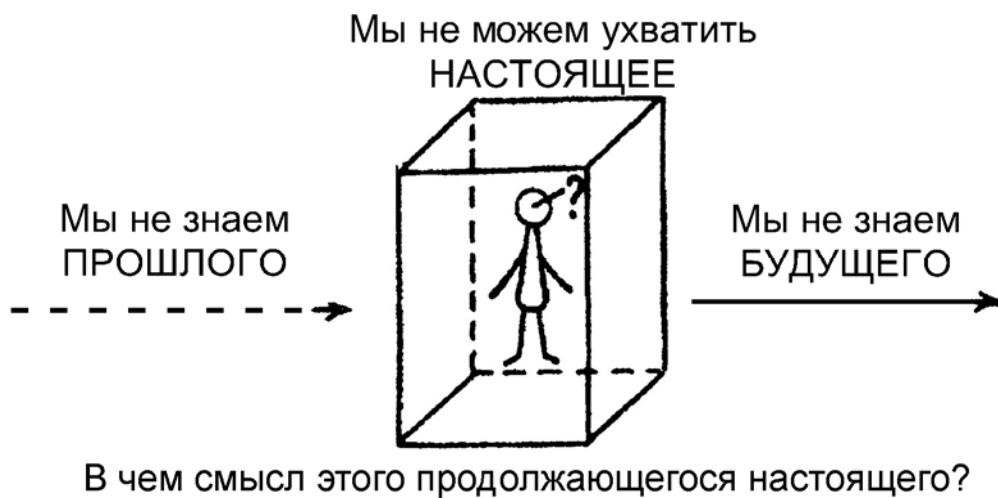


Рис. 2-5к.

Время и пространство, которые можно рассматривать как две различные системы, требуют более детального обсуждения. Время есть одна фаза явлений Вселенной, которые изменяются по отношению к пространству. Теоретически, с четырехмерной точки зрения, пространство и время полностью эквивалентны и едины. В нашем мире время имеет три аспекта: биологический, психологический и физический.

Биологическое время определяется биологическими изменениями в человеческом организме в течение его жизни. Например, некоторые люди сидят в двадцать лет, а другие могут и в пятьдесят не иметь ни одного седого волоска. Итак, биологическое время — понятие индивидуальное.

Психологическое время определяется деятельностью человеческого сознания. Время течет как будто с разной скоростью в различных ситуациях — например, когда человек занят приятной работой и когда он ждет чего-то. Психологическое время изменяется вместе с реакцией человека на окружающий мир.

Физическое время показывают часы. Но современная физика знает, что для ракеты, летящей со скоростью, близкой к скорости света, время замедляется. Если ракета достигнет скорости света, время остановится. Теоретически, когда ракета превысит скорость света, время должно повернуть вспять.

Интересно думать, что пассажиры в такой ракете должны были бы становиться все моложе. Хотя эта теория и установила, что время изменяется в зависимости от скорости движения, реальность такова, что мы пока не можем построить ракету, способную развить такую скорость. Время не есть что-то, что существует само по себе. Это часть Вселенной. Время и пространство образуют континуум (единое непрерывное целое), который не дифференцирован так же, как не дифференцированы двухмерный мир и высота. В этом пространственно-временном континууме время связано с процессом перемен. Когда объект начинает изменять свою структуру, он сразу же ощущает на себе ход времени.

Более двух тысяч лет назад китайский философ Чжуан-цзы открыл, что тень летящей птицы неподвижна. Очень немногие люди сразу же приняли это утверждение. И вот, используя современные достижения науки, мы можем доказать точность высказывания Чжуан-цзы. Когда птица летит, это подобно процессу восприятия кинофильма человеческим глазом. В кино отдельные неподвижные кадры, незначи-

тельно меняющиеся от одного к другому, демонстрируются со скоростью 24 кадра в секунду. Эта смена неподвижного воспринимается глазом как движение. Тень летящей птицы в каждый отдельный момент является фактически только проекцией птицы на землю. Сама по себе тень неподвижна, но поскольку птица летит с определенной скоростью, проекции сменяют одна другую и создают иллюзию движения. Полет птицы от точки А до точки В требует определенного количества времени. Хоть тень и следует за птицей от А до В, сама тень не совершает никакой деятельности. Тень, то есть серия моментальных неподвижных проекций, никак не связана с временем.

Важнейший принцип тайцзи-цюаня — искать неподвижность в движении. Внешне движения тайцзи-цюаня мягки и естественны, как летящая в небе птица, но разум управляет телом. Исполняя тайцзи-цюань, надо думать о том, что сознание проецирует каждую отдельную статическую позицию, и тогда создается движение. Поскольку в теории относительности пространство и движение неотделимы от времени, тело при выполнении тайцзи-цюаня должно выглядеть в физическом времени как летящая птица. Но, подобно проекции птицы, внутренне тело всегда неподвижно. Поэтому оно не испытывает влияния течения биологического и психологического времени. Другими словами, скорость биологического и психологического времени достигает нуля как предела, создающего состояние эмоционального покоя. Поэтому упорная практика тайцзи-цюаня наполняет человека здоровым духом и молодостью, тайцзи может быть откровением, показывающим взаимосвязь времени и пространства, создающим врата, через которые можно войти в четырехмерный мир.

Глава третья
ОСНОВАНИЕ



ГЛАВА ТРЕТЬЯ ОСНОВАНИЕ

В тайцзи-цюане сочетаются две техники, разработанные даосскими монахами: *туна* и *даоинь*. Чтобы достичь высокого уровня в тайцзи-цюане, нужно действовать по специальному учебному плану, включающему оба этих искусства. Иначе ваши достижения будут ограниченными, хотя бы вы и тренировались 20–30 лет и улучшили свое здоровье.

Согласно китайской медицинской теории, предотвращать и лечить болезни можно особыми упражнениями, суть которых сводится к обеспечению беспрепятственной циркуляции *ци* и крови. Пожалуй, самые известные из них — это «Упражнения Пяти Животных» (*у цинь си*), в которых человек имитирует движения тигра, медведя, обезьяны, оленя и журавля. *Даоинь* — движения, разработанные даосами, — воздействуют как на внешнее, так и на внутреннее состояние человека. Внешнее: движение каждого сустава способствует хорошей циркуляции крови. Внутреннее: *ци* и дыхание вводятся в каждую часть тела. В тайцзи-цюане все эти моменты хорошо просматриваются.

Туна, дополнение к *даоинь*, — это дыхательные упражнения. В дословном переводе *ту* означает «выдыхание» (углекислого газа), а *на* — «вдыхание» (свежего воздуха). *Туна* — метод, позволяющий дыханию проникать во все части организма.

3-1. ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

Цигун — это использование дыхания для развития *ци*, необходимой для специальных целей, таких

как борьба или врачевание. Можно выделить восемь главных методов дыхания; некоторые из них могут сочетаться. Одни методы предполагают специальную практику, другие выполняются спонтанно, естественным путем. Очищающее и тонизирующее дыхание могут осуществляться как спонтанно, так и произвольно. Крайнее состояние дыхания называется «черепаший дыханием». Рассмотрим подробнее эти восемь методов.

- 1. Естественное дыхание.** Обычное дыхание, постоянно осуществляемое каждым человеком без всяких мыслей о нем.
- 2. Очищающее дыхание.** Вдох через нос и выдох через рот с акцентом на выдохе. Удаление воздуха требует больше времени, чем вдох. Цель этого типа дыхания — снизить напряжение. Вздых — спонтанное проявление очищающего дыхания.
- 3. Тонизирующее дыхание.** Вдох через рот, выдох через нос. Акцент на вдохе, который длится дольше, чем выдох. Этот метод дает энергию и улучшает циркуляцию крови. Спонтанно люди применяют тонизирующее дыхание перед поднятием тяжестей, перед прыжком в воду и т. п.
- 4. Альтернативное дыхание.** Вдох через одну ноздрю и выдох через другую. Вначале практикуется при помощи указательных пальцев рук, которые закрывают соответствующую ноздрю. Позднее вы сможете делать альтернативное дыхание без помощи рук. Дыхание, контролируемое по этому методу, становится долгим, медленным и глубоким. Но об этом легче рассказать, чем научиться этому. Альтернативное дыхание может помочь при головной боли. Если болит правая сторона головы, вдыхайте через правую ноздрю, задержитесь и

представьте себе, как воздух смешивается с вашей болью, затем выдохните эту смесь через левую ноздрю. Помогает альтернативное дыхание и при головокружении в состоянии эмоционального напряжения.

5. **Естественное глубокое дыхание.** Где бы вы ни нашли свежий воздух и открытое пространство, будь то в горах или на море, вы автоматически разводите руки и делаете глубокий вдох.
6. **Долгое дыхание: брюшное постнатальное.** На вдохе нижняя часть живота расширяется вследствие входа туда воздуха. На выдохе нижняя часть живота сжимается.
7. **Пренатальное, или эмбриональное дыхание.** Называется также «обратным дыханием», поскольку оно противоположно методу долгого дыхания. Нижняя часть живота сжимается во время вдоха и расширяется на выдохе. По традиционной даосской теории, пренатальное дыхание является имитацией того способа, которым дышит эмбрион в материнской утробе (отсюда и название). Через пуповину зародыш получает кислород и пищу и удаляет углекислоту и продукты обмена. Чтобы принять кислород, зародыш должен втянуть нижнюю часть своего живота; чтобы удалить углекислый газ, он должен выпятить низ живота. Когда пуповина обрывается, пренатальное дыхание прекращается и начинается постнатальное, через рот и нос.

Нашу жизнь можно сравнить с судном на реке. Если у судна нет собственного движителя (весел или мотора), оно плывет вниз по течению. Так и наша жизнь естественным путем идет от рождения к смерти. Если есть весла, можно немного замед-

лить дрейф лодки, но плыть против сильного течения все равно невозможно. Чтобы плыть против течения, нужен более мощный вид энергии — такой, как энергия мотора. В тайцзи-цюане пренатальное дыхание дает особую энергию, необходимую для омоложения. По даосской теории, ряд таких методов, как диета, упражнения и специальные дыхательные техники, могут замедлить естественный ход жизни от рождения к смерти. Но постнатальное дыхание все-таки не может изменить направление этого процесса. Это под силу только тому, для кого пренатальное дыхание стало нормой.

8. Черепашее дыхание. Даже пренатальное дыхание само по себе не является предельным состоянием дыхания. Много лет совершенствовавшийся мастер пренатального дыхания в конце концов забывает его и приходит к так называемому черепашему дыханию.

Даже автор этих строк не верил в то, что черепашее дыхание есть значительное достижение, когда начинал изучение тайцзи. Через 17 лет он еще не достиг этого состояния, но обнаружил в себе перемены и улучшения, которых он даже не ожидал. Мое нормальное дыхание — медленное и спокойное: 3–4 дыхания в минуту (в отличие от 16–18 у большинства людей). Когда приходится напряженно поработать в течение 1–2 часов, у меня не появляется одышка.

Итак, в тайцзи-цюане применяется пренатальный метод дыхания. Газы, присутствующие в брюшной полости и внутри зародыша, известны как *пренатальная ци*, или *сяньтянь-ци*; это Ян. Воздух легких — это *постнатальная Ци*, или *хоутянь-ци* (Инь). Диафрагма разделяет эти два слоя *ци*, как показано на рис. 3-1а.

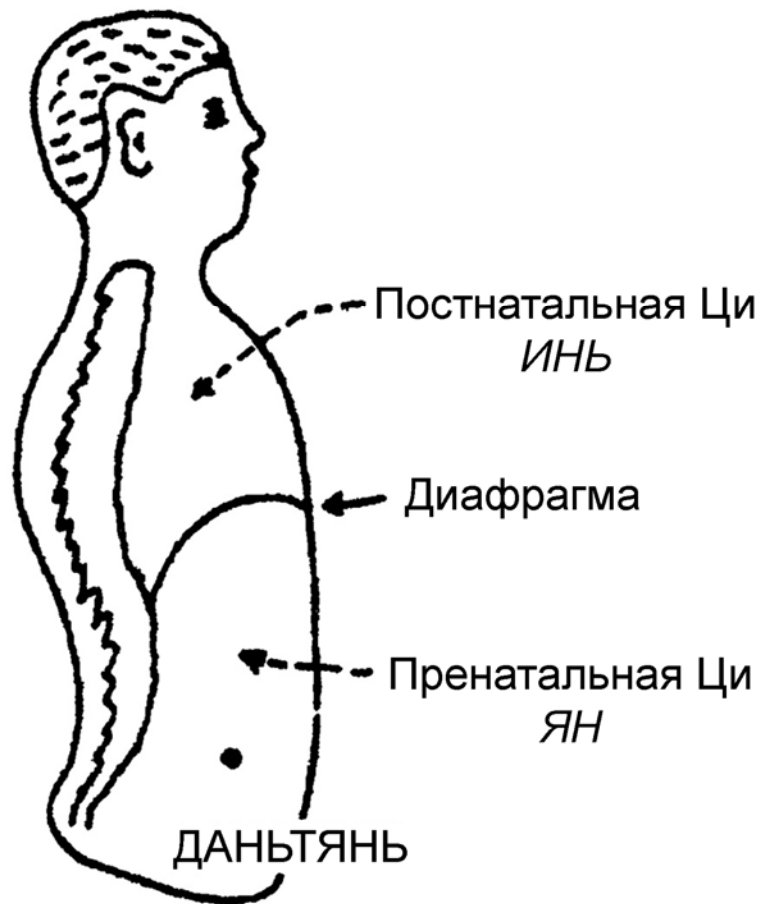


Рис. 3-1а.

Метод пренатального дыхания можно описать в терминах Инь-Ян. При вдохе постнатальная *ци*, начинающая заполнять легкие, постепенно достигает диафрагмы. В это же время низ живота сжимается и пренатальная *ци* выталкивается вверх, к диафрагме. Таким образом, этот способ вдоха объединяет две *ци* в одно целое, или Тайцзи (см. рис. 3-1b, слева).

Во время выдоха две *ци* разделяются. Постнатальная *ци* уходит из тела через нос, а пренатальная *ци* опускается в Даньтянь, вызывая расширение нижней части живота (см. рис. 3-1b, справа). У даосов этот вид дыхания называется *цитун*, где *тун* означает «проникать». *Цитун* — это взаимопроникновение, распространение (диффузия) и смешение пренатальной и постнатальной *ци*. *Цитун* не только по-

зволяет достичь волевого контроля над дыханием, но и улучшает работу внутренних органов, попеременно сжимая и отпуская их. Эта внутренняя форма упражнений резко выделяет тайцзи из других систем, делающих упор на укрепление скелетной мускулатуры.

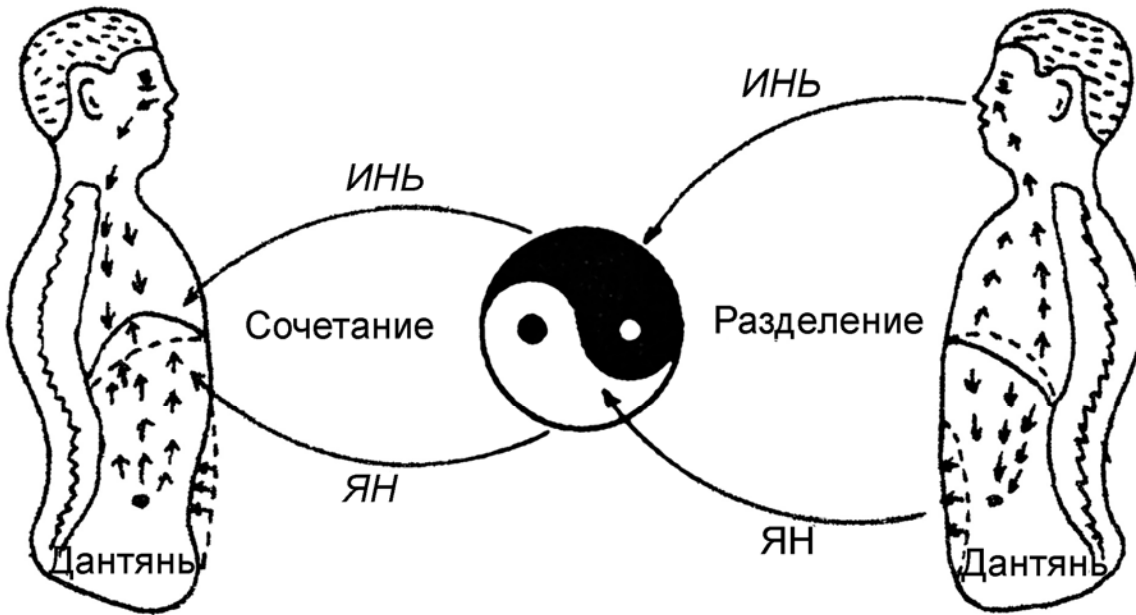


Рис. 3-1b.

После долгой практики пренатального цигун (*сяньтянь-цигун*), необыкновенная энергия *цзинь* начинает генерироваться резервуаром пренатальной *ци* в нижней части живота. Эта энергия — источник силы для *шэнь-гун* (см. главу 4). Выработка *цзинь* приводит к явлению, которое даосы называют «внутренний мяч». От живота человека, достигшего этого уровня, удар отскакивает, как от мяча. После долгой и упорной практики ментальный контроль над «внутренним мячом» приводит к появлению крайне сильной, практически неограниченной *цзинь*. Примером владения *цзинь* может служить Ян Лучань, который, получив удар в живот, за счет эластичности и силы последнего отбрасывал противника в другой конец зала.

В практике пренатального дыхания важное значение имеют два звука: *Хэн* и *Хаах*. Эти звуки хранились многие годы в секрете, промелькнув лишь в одной старой песне о тайцзи-цюане времен царствования Цяньлуна (1736–1795):

*Обхвати Данъянь, чтобы делать цигун.
Хэн и Хаах — эти две ци чудесны!
В движении они разделяются,
В покое — сочетаются.
Нагибайся и вытягивайся,
Пусть природа встанет на свой путь.
Реагируй медленно, следуй быстро.
Тогда узнаешь, что истинно.*

В песне подчеркивается, что этот секрет должен передаваться в устной форме. Но я все же хотел бы дать вам некоторые письменные пояснения.

Первый шаг — практиковать *Хэн-Хаах* при естественном дыхании. Когда звучит *Хэн*, низ живота сжимается. Говоря *Хаах*, дайте животу расшириться (см. рис. 3-1с).

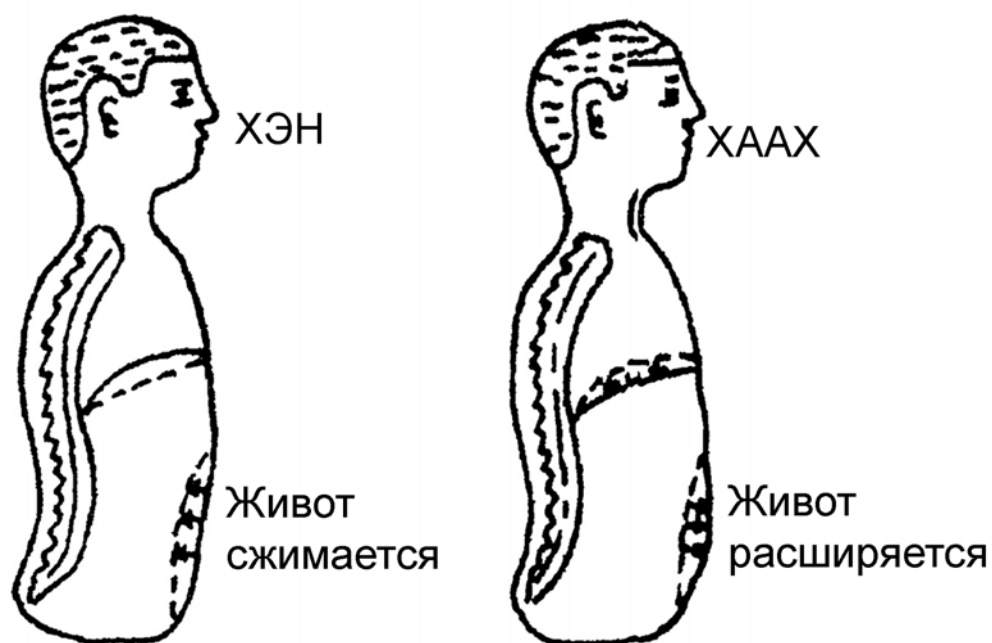


Рис. 3-1 с.

Занимайтесь этим по 3–5 минут за раз, по крайней мере три раза в день. Примерно через две недели переходите ко второму шагу.

Второй шаг:

1. Слегка обхватите свой Даньтянь руками.

2. Произнося звук *Хэн*, сожмите нижнюю часть живота, чтобы пренатальная *ци* пошла вверх из Даньтяня к диафрагме.

3. Вдохните через нос, давая постнатальной *ци* наполнить грудную клетку. Затем задержите дыхание на несколько секунд, но естественно, без напряжения. Этот процесс дает тонизирующий эффект и позволяет пре- и постнатальной *ци* смешиваться, образуя Диаграмму Тайцзи.

4. Выдыхая через рот, скажите *Хаах*, давая постнатальной *ци* выйти, в то время как пренатальная *ци* опускается в Даньтянь. При этом низ живота будет расширяться. Инь и Ян разъединяются.

Целью первой стадии овладения тайцзи-цигун является способность к автоматическому пренатальному дыханию. Как основа тайцзи-цигун, этот метод должен стать неотъемлемой частью вашей жизни. В течение каждого дня выпадает бесчисленное количество возможностей попрактиковать его. После примерно года практики вы обнаружите, что *ци* начала аккумулироваться в Даньтяне подобно тому, как ручьи, речки и реки собираются в океане.

Вторая часть дыхательного метода заключается в том, что дыхание проникает во все части тела. Даосы называют эту технику *даоинь*, что дословно означает «выводить». Как лоцман руководит большим судном, заводя или выводя его из гавани, так и *даоинь* заводит или выводит дыхание из тела. В первом случае человек вдыхает, вытягивает внутренние органы и

направляет движение *ци* внешним движением, таким, как поднятие рук и т. п. Во втором случае воля и движение посылают *ци* изнутри к наружной части тела, например в руки. В медитации человек также практикует контроль над *ци*, но только волевой, без движений тела. Но когда сочетаются медитация и движение, как в тайцзи-цюане, руководить *ци* значительно легче.

3-2. ПРАКТИКА ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

Когда вы подготовите основу для правильного дыхания по тайцзи, освоив звуки *Хэн-Хаах* и соответствующие движения живота, вы будете готовы изучать собственно тайцзи-цигун.

В тайцзи-цигун вы будете сосредотачиваться исключительно на дыхании, в отличие от тайцзи-цюаня, где дыхание — лишь один из равно важных элементов.

Изучение тайцзи-цигун помогает изучению тайцзи-цюаня. Если кто-то уже занимался тайцзи-цюанем, то успешная практика тайцзи-цигун превратит его в крылатого тигра. Тайцзи-цигун — это секрет тайцзи-цюаня, ключ к важнейшим составляющим этого искусства: равновесию *ци* и крови и накоплению внутренней энергии.

Прежде чем изучать движения и их последовательность, советуем ученику усвоить следующие принципы тайцзи-цигун.

1. Будьте естественны, спокойны и расслаблены.

Соотношение между активностью и расслаблением отображается в Инь и Ян Диаграммы Тайцзи. Нельзя быть полностью расслабленным, если вы хоть частично активны. Релаксация требует успокоения и

тела, и сознания. Надо научиться расслаблять тело и вводить сознание в состояние расслабленной бдительности. В тайцзи-цигун жизненный дух, или *шэнь*, также должен быть успокоен. Так вы избежите усталости, достигнете чувства удовлетворенности и сохраните свою энергию.

2. Сочетайте волю и *ци*.

Ци высвобождается через сочетание пренатальной и постнатальной *ци*; этот результат достигается благодаря визуализации и постоянной практике. Контролю над *ци* способствует также практика перемещения *ци* усилием воли и разума. Когда внутреннее и внешнее дыхание станут полностью целостным процессом, тогда дыхание будет медленным, мягким и глубоким.

3. Добейтесь прочности нижней части туловища и ног.

«Опустошая сердца и умы людей и наполняя их желудки, вы ослабляете их амбиции». Это изречение Лао-цзы применимо к эффекту, оказываемому пренатальным дыханием на тело и дух. Пренатальная *ци* — источник всей жизнедеятельности. Ей принадлежит важная роль в креативных процессах дыхания и роста и в деструктивных процессах старения, болезни и смерти.

У новорожденного ребенка нижняя часть тела более плотная, или полная, чем верхняя. К наступлению половой зрелости эта плотность перемещается в верхнюю часть туловища и руки. Многие старики нетвердо держатся на ногах, шатаются и т. п. Это как раз пример того, как сравнительно более плотная верхняя часть тела покоится на непрочных, пустых ногах. Практика тайцзи-цигун приостанавливает этот процесс, а то и поворачивает его вспять, делая нижнюю часть тела более прочной и устойчивой и сохраняя больше *ци* в Даньтяне.

4. Двигайтесь медленно и культивируйте устойчививость.

Все движения в тайцзи-цигун должны быть сознательными, ровными, медленными и уравновешенными. Это позволит дыханию стать длиннее, мягче и глубже. Научитесь вдыхать и выдыхать без усилия со стороны сознания. Во время занятий разум движет конечностями с минимальным напряжением, как внешне видимым, так и внутренним.

5. Занимайтесь усердно и регулярно.

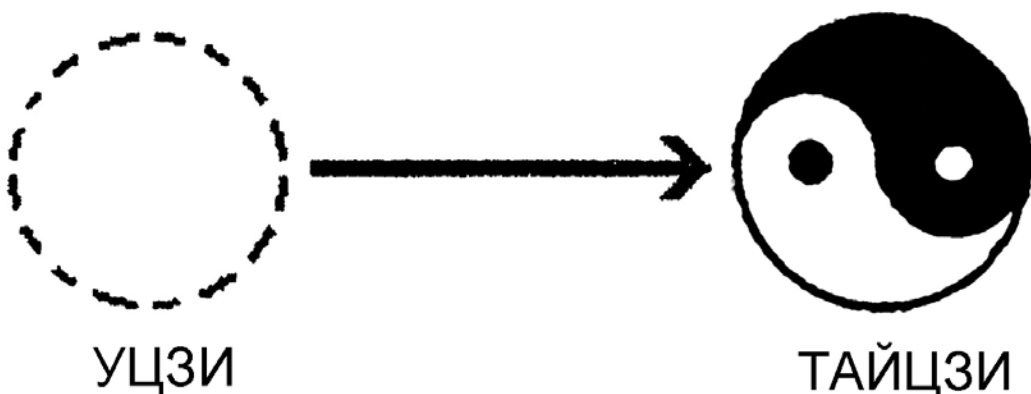
Мысленное сосредоточение на физических движениях необходимо в продолжение всего упражнения. Надо исключить все посторонние мысли.

6. Соблюдайте умеренность в упражнениях.

Например, при наклоне вперед не опускайте руки ниже, чем вам кажется удобным и естественным. Постоянная практика без перенапряжения и так поможет вам со временем доставать руками пола. Не старайтесь соперничать с кем-то, ведь разница в индивидуальном уровне развития всегда неизбежна. Надо просто упорно стремиться к мастерству.

ДВИЖЕНИЯ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

Поза 1

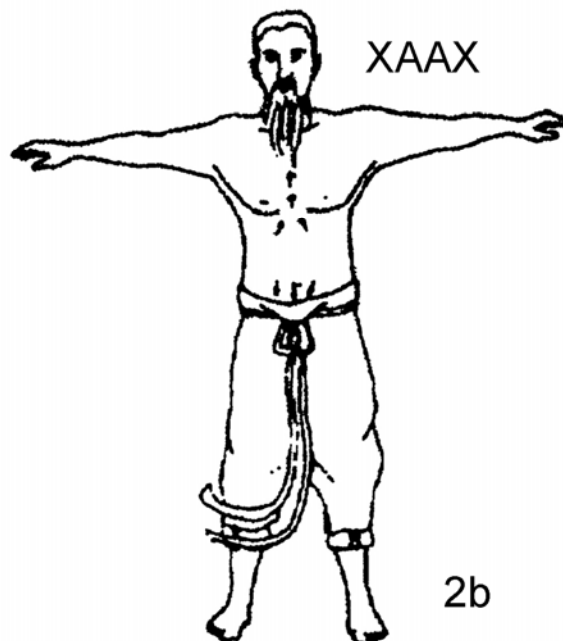


1. Ноги на ширине плеч, колени естественно-прямые, руки по бокам тела. Тело расслаблено. Голову и спину держите прямо. Дышите ровно и сосредоточьтесь на Даньтяне.



Поза 2

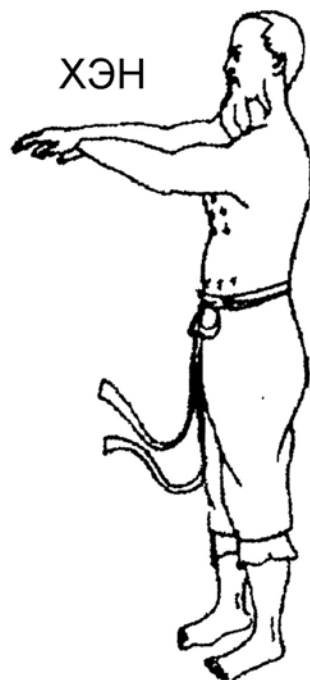
1. Произнося звук *Хэн*, медленно поднимите руки, ладони смотрят вниз, кисти расслаблены и висят пальцами вниз. Когда руки движутся вверх, вы вдыхаете постнатальную *ци* через нос. Пренатальная *ци* движется вверх из Даньтяня к диафрагме, и низ живота сжимается (2а).



2. Произнося звук *Хаах*, выдохните через рот, выпрямляя руки в кистях, пальцы направляя в стороны, ладони — вниз. Пренатальная *ци* опускается в Даньтянь, низ живота расслабляется и расширяется до естественной степени (2b).

Поза 3

1. Произнося звук *Хэн*, вы чувствуете, как низ живота сжимается. Постепенно поднимайте руки перед собой и остановите их в горизонтальном положении, перебросив правое запястье через левое. Вдохните постнатальную *ци* через нос. В это время пренатальная *ци* поднимается из Даньтяня к диафрагме (3a).
2. Произнося звук *Хаах*, дайте кистям расслабленно свеситься ладонями к вам. Выдыхайте постнатальную *ци* через рот, пренатальная *ци* опускается в Даньтянь, и низ живота расширяется (3b).

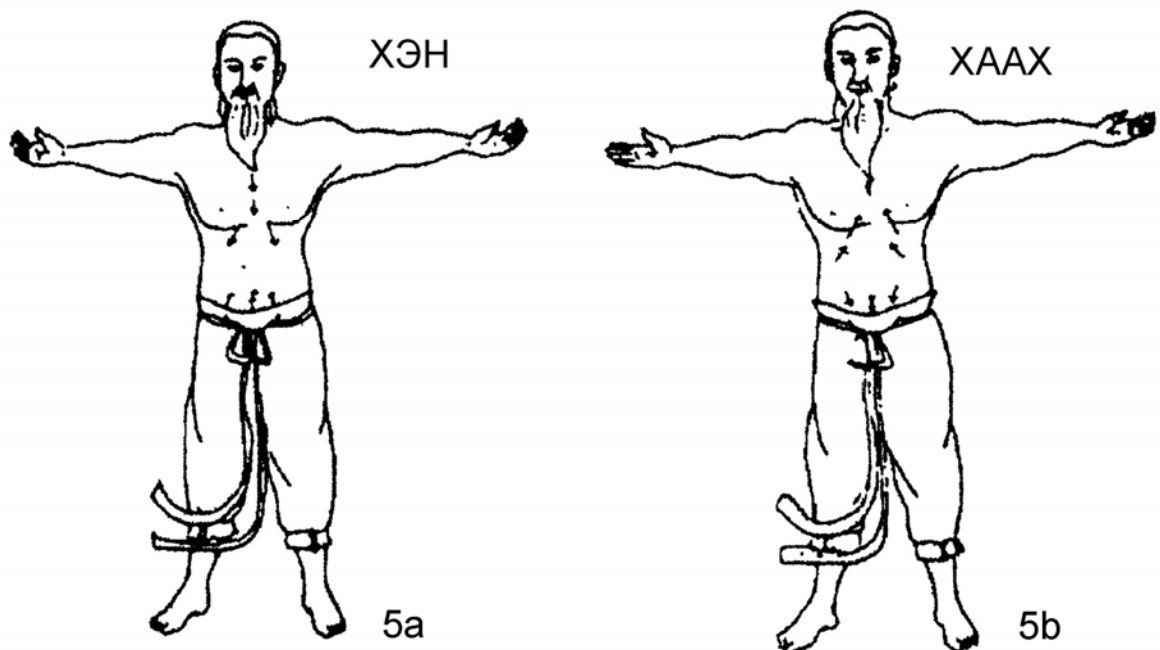
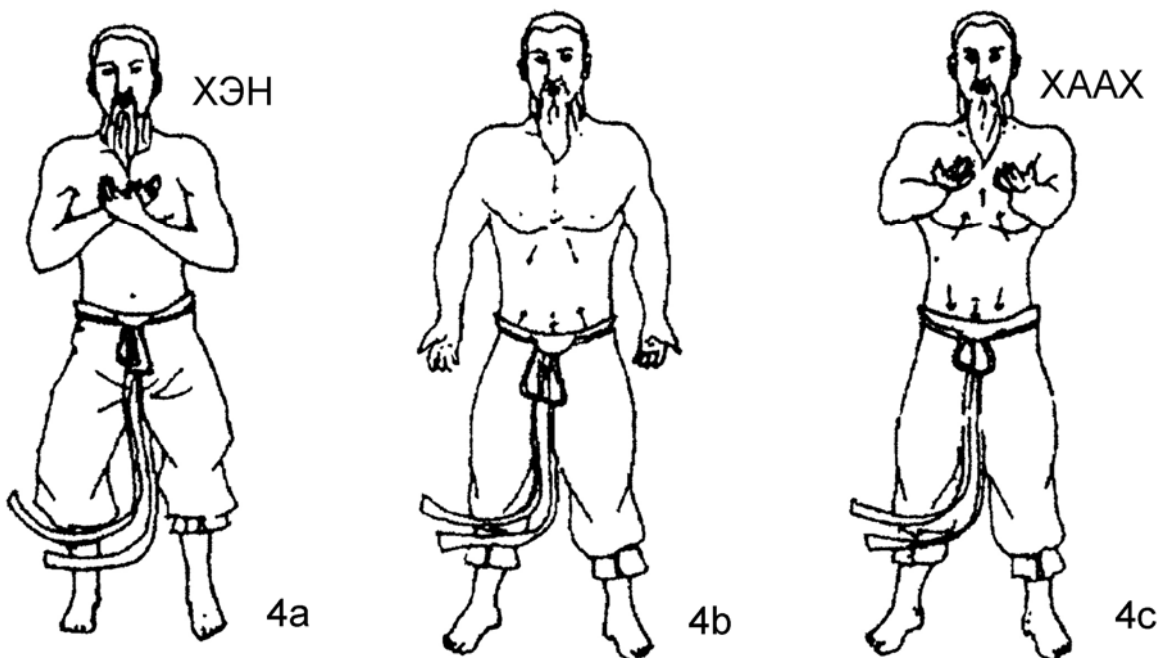


Поза 4

1. Произнося звук *Хэн* и сжимая низ живота, чуть опустите руки и поверните их к себе, сохраняя за-

пястья перекрещивающимися (4а). Одновременно согните колени, как будто садясь, но держите спину прямо. Дышите естественно. Разводя руки к бокам, постепенно выпрямляйте ноги в коленях (4б). В то же время вдыхайте постнатальную *ци* через нос.

2. Произнося звук Хаах, чуть присядьте и поднимите руки перед собой ладонями вверх. Выдыхайте постнатальную *ци* через нос. Пренатальная *ци* опускается в Даньтянь, низ живота расширяется (4с).

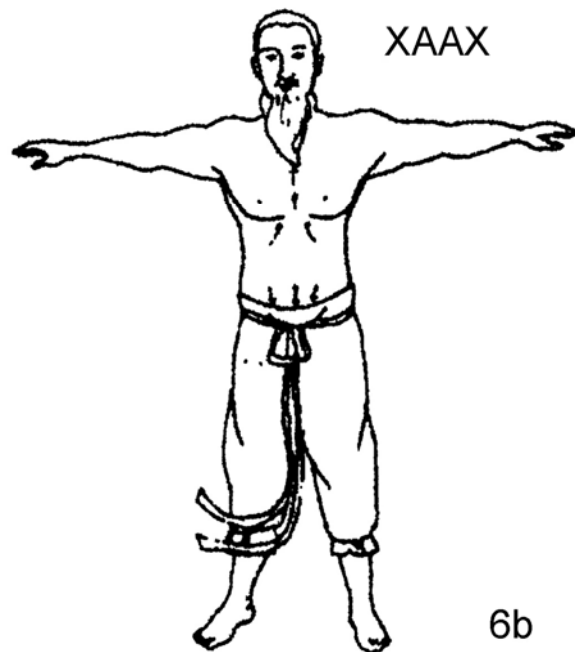
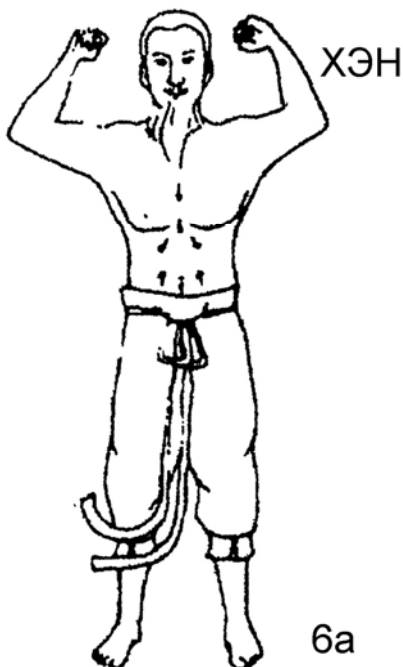


Поза 5

1. Произнося звук *Хэн*, вдыхайте и разводите руки в стороны, ладонями вверх, ноги прямые (5a).
2. Произнося звук *Хаах*, выдыхайте через рот. Одновременно вытяните руки, откройте ладони полностью и вытяните пальцы насколько возможно, ладони вверх (5b).

Поза 6

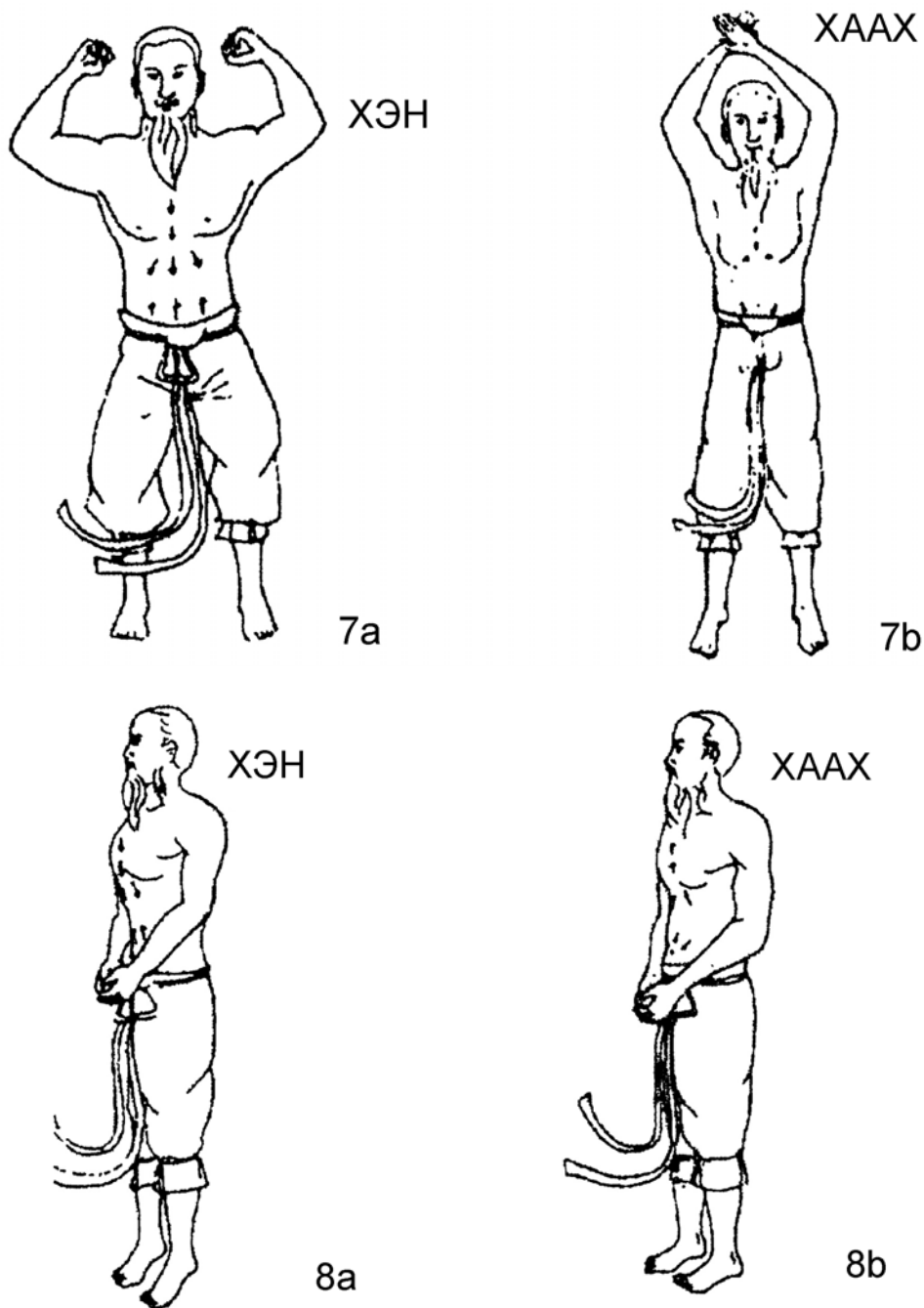
1. Произнося звук *Хэн* и сжимая низ живота, согните колени, спина прямая. Вдыхайте через нос. Свободно сжатые кулаки подведите к голове, причем ладони сначала направляются к ушам, а потом постепенно разворачиваются вперед (6a).
2. Произнося звук *Хаах*, сделайте выдох через рот. Выпрямите ноги и опустите руки в стороны на уровень плеч, разжимая кулаки и вытягивая пальцы, ладони смотрят вниз (6b).



Поза 7

1. Произнося звук *Хэн*, повторите все как в позе 6a, только во время вдоха поднесите кулаки сначала к ушам, а затем поднимите прямо над головой (7a).

2. Произнося звук *Хаах*, разожмите кулаки, выпрямите ноги, встав на цыпочки и подняв руки вверх. Перекрестите руки над головой, ладони вперед (7b). Выдох через рот и т. д



Поза 8

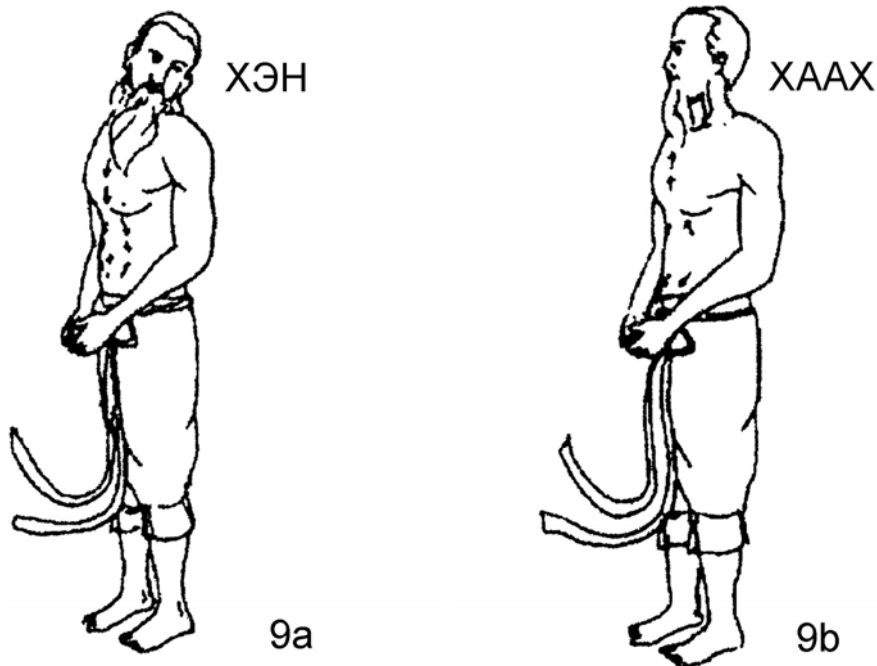
1. Оставаясь на цыпочках и произнося звук *Хэн*, постепенно опускайте руки, описывая ими круг, к нижней части живота, тыльная часть левой руки лежит на правой ладони, большие пальцы сопри-

касаются (8a). Одновременно вдыхайте через нос постнатальную *ци* и сжимайте низ живота.

2. Подержите эту позицию, а затем, произнося *Хаах*, опуститесь на пятки (8b).

Поза 9

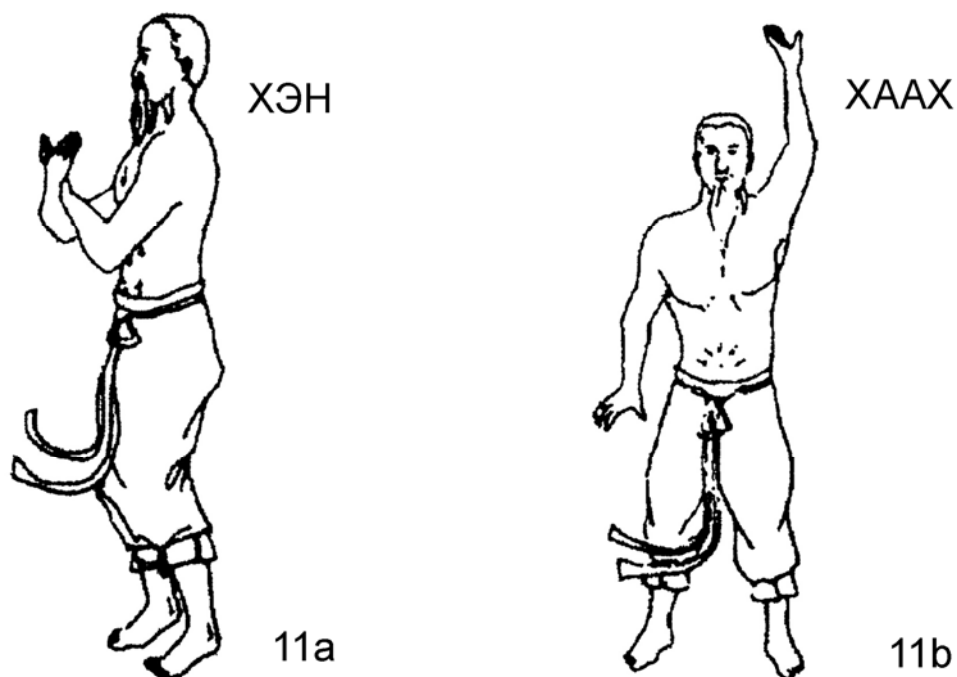
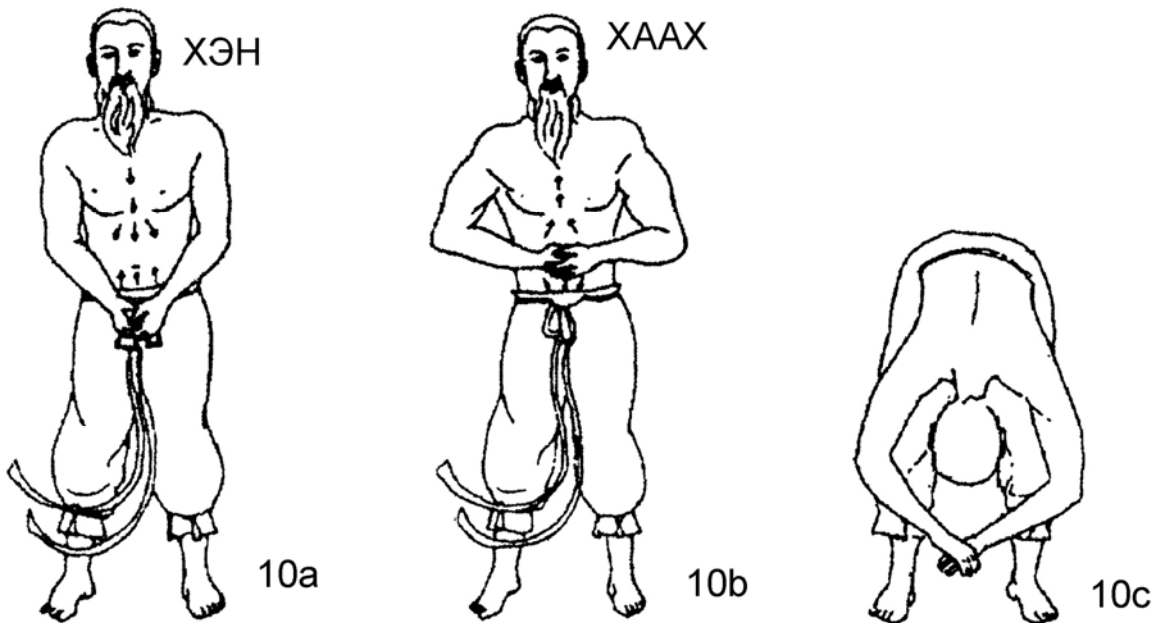
1. Произнося звук *Хэн*, поверните голову влево и смотрите через плечо на левую пятку. Вдох (9a).
2. Произнося звук *Хаах*, выдыхайте. Поверните голову вперед (9b).
3. Повторите то же в правую сторону. Это будет одно повторение.
4. Таких повторений можно сделать от 3 до 5, всегда заканчивая в правую сторону.



Поза 10

1. Произнося звук *Хэн* и сокращая низ живота, оставайтесь в исходном положении. Вдыхая через нос, поднимите соединенные руки к груди (10a, 10b).
2. Произнося звук *Хаах*, выдыхайте через рот с наклоном вперед. Ладони направлены к полу, колени прямые, но без фиксации сустава (10c).

3. Таких наклонов можно сделать 3–5. В идеале, во время последнего наклона ладони должны коснуться пола.



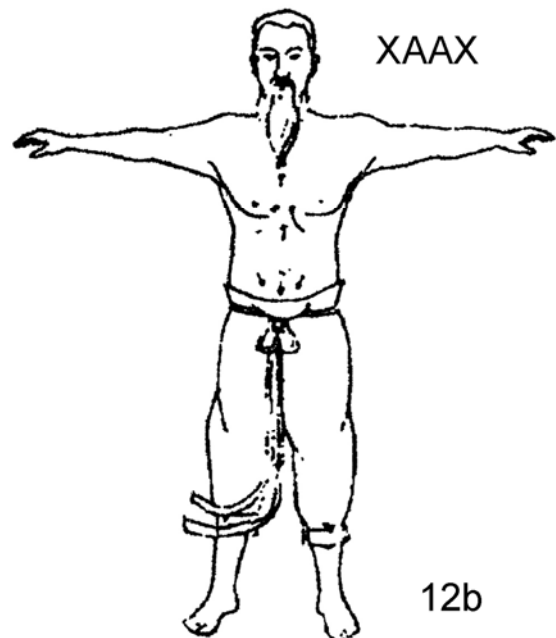
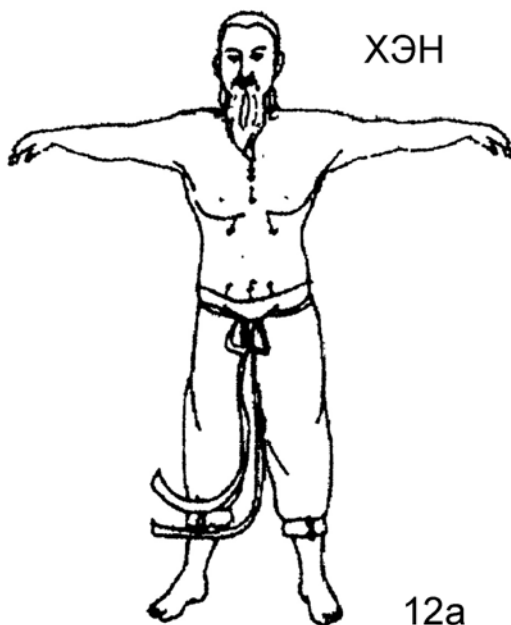
Поза 11

1. Произнося звук *Хэн*, сжимайте живот. С выдохом через нос разгибайтесь, согните колени и перекрестите руки напротив груди (правая сверху левой), ладони смотрят на вас (11а).

2. Произнося звук *Хаах*, выдыхайте через рот. Выпрямите ноги. Поднимите левую (внутреннюю) ладонь к небу, а правую (наружную) толкните к земле (11b).
3. Повторите все, начиная с позы 11а, но в зеркальном порядке, т. е. в конце правая рука поднимается к небу, а левая опускается к земле.
4. Таких комбинаций сделайте три, так, чтобы в конце у вас правая рука смотрела в небо.

Поза 12

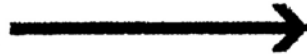
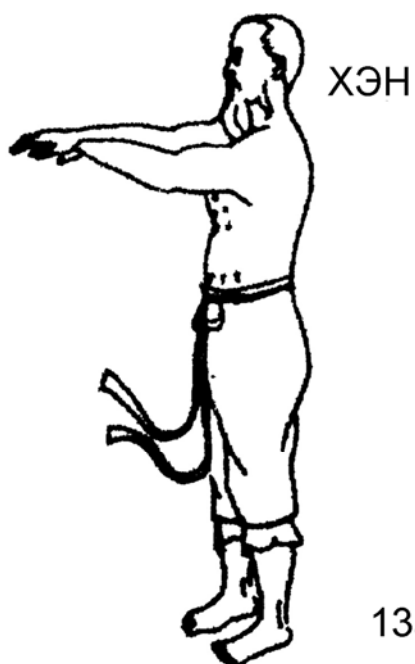
1. Тело остается неподвижным, когда вы произносите *Хэн* и втягиваете живот. На вдохе через нос опустите правую руку и поднимите левую так, чтобы они оказались разведены в стороны, с опущенными кистями (12а).
2. Произнося звук *Хаах*, выдыхайте через рот. Выпрямите пальцы и кисти рук, ладони вниз (12b).



Поза 13

1. Произнесите звук *Хэн* и вдохните через нос. Постепенно сдвигайте руки перед грудью и скрестите их (правое запястье на левом, ладони вниз, 13а).

2. Произнося звук Хаах, выдохните через рот, опустите кисти, чтобы ладони смотрели на вас (13b).



Поза 14

1. Произнося звук *Хэн*, втяните нижнюю часть живота. Вдыхая через нос, опустите и присогните руки, одновременно сгибая ноги в коленях (спина прямая). После того как руки опустились к бедрам, левая ладонь ложится на правую, большие пальцы соприкасаются (14а, то же, что и 8а). Выпрямляя ноги, постепенно подведите соединенные ладони к груди (14b, см. 10а).
2. Произнося звук *Хаах* и выдыхая через рот, поверните соединенные ладони вниз. Разъедините их и опустите руки по бокам (14с).
3. Пойдите так пару минут и прочувствуйте, как все тело успокаивается. Это — переход из Тайцзи в Уцзи.

3-3. МЕДИТАЦИЯ ТАЙЦЗИ

Главная цель медитации тайцзи, или *цзинцзо*, и цигун — это «культивировать *ци*», а точнее, пренатальную *ци*, в Даньтяне. У человека, который имеет упорство заниматься медитацией и цигун 2–3 раза в день, пренатальная *ци* переполняет живот. Его *ци* начинает вздыматься и оседать при дыхании подобно волнам, накатывающим на берег. Поэтому даосы называют низ живота «морем *ци*», или *цихай*.

По достижении этого уровня живот становится гибким и упругим, как мяч. Человек приобретает огромную жизнеспособность. Иногда медитацией занимаются после освоения цигун и накопления достаточного количества *ци*. В медитации учатся управлять циркулирующей пренатальной *ци* по всему телу. Но можно заниматься цигун и медитацией параллельно, и тогда они дополняют друг друга. Как и в тайцзи-

цюане, в медитации играет роль не только понимание основных теоретических принципов, но, что гораздо более важно, наличие энергетической практики. Ваше тело является лабораторией для изучения медитации. Цель — развитие физических и ментальных способностей медитативными методами. Результатом будет приток пренатальной *ци* ко всем частям тела, вызывающий улучшение здоровья и жизнеощущения.

Более того, медитация, как и тайцзи-цюань, может привести человека в мир четвертого измерения и предельного просветления. Начиная медитировать на низшем уровне, надо не упускать из виду эту конечную цель.

Есть различные направления медитации со своими особенными практическими методами. Поскольку тайцзи-цюань — плод даосизма, в этой главе мы обсудим простейшие методы даосской медитации, такие, как «стоячие» и «сидячие». Стоячая медитация называется по-китайски *чжань-чжуан*, что означает дословно «стоять (*чжань*) как столб (*чжуан*)». Применяя больше сознание, чем физическое усилие, надо добиться плотного контакта подошв с землей. Представьте себе, что под действием вашего веса ноги уходят в землю и достигают центра земли. Стойте так по 20–30 минут за один раз каждый день.

В *хунъюань-гун*, или «Начальной позе» тайцзи-цюаня, станьте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Не допускайте ни малейшего напряжения. Полностью расслабьте плечи и шею. Голову держите так, словно она подвешена на нити. Грудь не втягивайте и не выпячивайте. То же касается и живота. Руки расслабленно висят, локти не сгибайте, ладони смотрят вниз. Ноги прямые, колени гибкие. Короче говоря, не напрягайте ни один сустав (см. рис. 3-3а).



Рис. 3-3а.

Дышите естественно глубоко через нос, губы и зубы слегка сожмите. Кончик языка касается нёба за зубами. Глаза смотрят вперед и спокойно и уверенно концентрируются на чем-то зеленом — дереве или холме, например. Чтобы избежать мыслей о посторонних проблемах, думайте о том, как твердо вы стоите на ногах. После долгого периода практики вы постепенно почувствуете, как начнет течь пренатальная *ци*. Приобретение этого опыта — развития неделания (Уцзи) в делание (Тайцзи) — является целью стоячей медитации *хунъюань-гун*.

Поза «Одиночный кнут» называется иначе *кай-чжан-гун*, или «работа расширения». Ее практикование может «расширить» суставы всего тела и позволить пренатальной *ци* течь в конечности. В правильно выполненной позе 80% веса тела приходится на левую ногу, ее колено не выдвигается дальше пальцев ноги. Взгляд направлен на левую руку, а пра-

вая рука отведена назад. Это правая форма позы; левая форма является зеркальным отображением правой. Следует практиковать обе формы (см. рис. 3-3b).



Рис. 3-3b.



Рис. 3-3с.

Для стоячей медитации употребима и поза «Поднять кисти рук». В бою это поза человека, готового встретить атаку. Поэтому в тайцзи-цюане ей придается важное значение. Перенесите весь вес на левую ногу, правая же нога только касается земли пяткой перед вами. Правая рука должна соответствовать правой стопе, локоть — колену, плечо — бедру. Эти соответствия называются *вай сань хэ*, или «Три внешние координации». Кроме того, ваше знание должно быть скоординировано с вашим намерением, намерение с вашей *ци*, а *ци* — с вашим активным использованием энергии. Это «Три внутренние координации», или *нэй сань хэ*. «Поднять кисти рук» также следует практиковать в правой и левой формах (см. рис. 3-3с).

Практикование позы «Держание кувшина», или *бао ган*, развивает ваше ощущение неподвижности внутри движения. В этой позе, как и в предыдущей, вес переносится на левую ногу. Плечи сдвинуты вперед, руки выставлены вперед так, словно вы обхватили ими очень большой кувшин. Двигайтесь вперед очень медленно до тех пор, пока примерно 80% веса тела не упадет на переднюю (правую) ногу. Левую ступню не отрывайте от пола. Затем вернитесь в исходную позицию, также медленно. Эту последовательность повторяйте тоже в правой и левой форме по 5 минут (см. рис. 3-3d).



Рис. 3-3d.

Сидячая форма медитации, которая обычно и подразумевается под словом «медитация», проводится в трех позах:

1. *Саньпань* — расслабленная поза со скрещенными ногами, при которой пятки помещаются под

середины бедер. Правая голень может помещаться сверху левой и наоборот. В медитации тело держится прямо, плечи расслаблены, локти опущены естественно вниз, ладони лежат на коленях (см. рис. 3-3e).

2. *Даньпань* — «полулотос». Левая нога лежит на правой. Во избежание онемения можно менять ноги местами. Руки должны быть сложены в замок, который называется «узел Тайцзи», и помещены на ноги у живота (см. рис. 3-3f).



Рис. 3-3e.



Рис. 3-3f.

Узел Тайцзи делается так:

- а) Прижмите кончик большого пальца левой руки ко второму сегменту левого безымянного пальца; согните пальцы левой руки так, чтобы образовался пустой внутри кулак.
- б) Вставьте большой палец правой руки в пустой левый кулак так, чтобы большие пальцы касались друг друга подушечками.

в) Наложите пальцы правой руки на одноименные пальцы левой руки (сверху и вдоль).



Рис. 3-3г.

3. *Шуанпань* — «лотос». Пятки лежат на противоположных им коленях, подошвы ног смотрят вверх. Затем правая ладонь кладется тыльной стороной на левую (обе ладони направлены вверх) так, чтобы большие пальцы рук соприкасались. Соединенные таким образом ладони кладутся на ноги у живота (см. рис. 3-3г). В этой позе пять центров (*у синь*), т. е. центры ладоней, подошв и кончик языка, который касается неба, направлены вверх. Это так и называется по-китайски: «пять центров глядят в небо» (*у синь чжао тянь*).

Многие сейчас знают, как нужно управлять автомобилем: трогаться с места плавно, ехать на постоянной скорости и не останавливаться резко. Этот способ вождения изнашивает машину не так быстро и не заставляет пассажиров бояться за свою жизнь. Так и в

медитации. Она требует «трех устойчивостей» (*сань вэнь*).

Начало и конец медитации должны быть медленными и устойчивыми. До начала медитации надо изгнать все мысли. Если это затруднительно, погуляйте немного в спокойном месте (в парке, на берегу моря, на заднем дворе), пока не почувствуете пустоту в своем сознании и не достигнете состояния Уцзи. Тогда входите в комнату и медитируйте. Выдохните пару раз через рот плавно и непрерывно для разминки. Ближе к концу выдоха наклоняйте корпус слегка вперед, чтобы как бы «выдавить» из себя весь воздух. Разминочные выдохи можно выполнять сидя со скрещенными ногами и сжимая низ живота руками либо стоя со свободно опущенными руками. В последнем случае надо встряхнуть руки, очень быстро, затем расслабить плечи и с мысленной концентрацией как можно прочнее встать на ногах. Нужно представить себе, что центр тяжести тела опускается в ступни.

Затем садитесь в *саньпань*, *даньпань* или *шунанпань*, как вам удобнее. Если вы садитесь на открытом воздухе, то укройте плечи и колени полотенцем, так как эти места наиболее чувствительны к холоду.

Если у вас нет специального сиденья для медитации, чтобы ваши ягодицы на три дюйма возвышались над полом, в то время как икры ног касаются пола, можно использовать тонкую диванную подушку. Спину держите прямо. Кончик носа и пупок должны находиться на строго вертикальной линии. Это предохраняет нервную систему от излишнего давления и напряжения. Рот должен быть закрыт, язык — слегка касаться нёба. Дышать через нос. Дыхание постепенно будет становиться медленнее, глубже и легче.

В медитации не имеет значения, открыты глаза или закрыты. Полезно иметь перед глазами на стене Диаграмму Тайцзи. С открытыми глазами можно смотреть на нее и уяснять, как гармонично смешиваются Инь и Ян. С закрытыми глазами можно концентрироваться на образе Диаграммы Тайцзи в Даньтяне. (Женщины в период менструации должны вместо Даньтяня концентрироваться на точке между грудями.) Воскурение благовоний во время медитации может способствовать очищению ума.

Не советую заниматься медитацией, когда вы устали. Лучшее время — раннее утро, когда вы хорошо выспались, или вечер, перед сном. Но если это вам не подходит, то можно и днем. Как долго вы медитируете — 15 минут, полчаса или больше часа — не имеет значения.

Чудесное, хотя и трудноописуемое, переживание — достижение состояния сознания, известного как *жудин*. В голове ощущается пустота, все тело как бы погружено в вакуум, дыхание почти прекращается. Телу очень удобно и снаружи, и внутри. В этом состоянии немного Ян находится внутри Инь. Человек не спит, но почти не осознает себя. Что-то похожее бывает, когда вы «погружаетесь с головой» в чтение увлекательной книги и забываете обо всем внешнем мире.

Еще до *жудин* во рту начинает выделяться слюна в большем, чем обычно, количестве и более сладкая. Даосы чувствуют появление этой слюны, называемой «сладкая роса», и объясняют ее сочетанием воды, или энергии, и огня, или знания. Это явление, которое называется *Цзи-цзи* («вода и огонь уже присутствуют»), символизируется в *И-Цзине* одноименной гексаграммой. Гексаграмма *Цзи-цзи* состоит из триграмм воды (вверху) и огня (внизу) (см. рис. 3-3h).

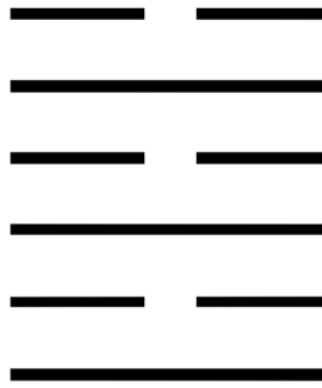


Рис. 3-3h.

И-Цзин дает следующее пояснение: «*Цзи-цзи* указывает на прогресс и успех в мелочах. Лучше быть прочным и точным. В начале хорошая судьба, но в конце может быть беспорядок».

Цзи-цзи подразумевает следующее: достигнув определенного уровня, невозможно оставаться на нем всегда. Огонь превращает воду в пар. Так и медитирующий переходит в новое состояние — *жудин*. Переходит постепенно, хотя сам он субъективно воспринимает приход *жудин* как внезапное осознание чего-то. Этот опыт — большой шаг к вратам медитации, сохраняющий пренатальную *ци* в Даньтяне и дающий новую внутреннюю энергию. Все это крайне важно для тайцзи-цюаня. Но если ограничить себя этим состоянием, то в конце концов случится беспорядок, как это предсказывается в *И-Цзине*, поскольку вода (энергия) испарится полностью.

Следующий шаг — научиться направлять, или канализировать, пренатальную *ци* и сохранять ее в Даньтяне. В энергетическом пути, который называется «*Малый Небесный Круг*» (*сяо чжоу тянь*), выделяются десять точек. Поскольку эти точки имеют труднопередаваемые китайские названия, мы заменим последние номерами (см. рис. 3-3i).

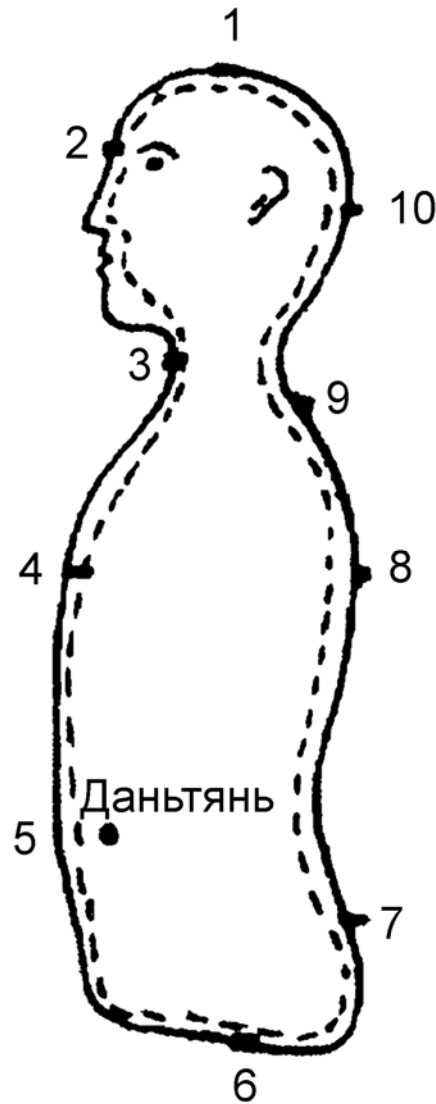


Рис. 3-3i.

Советую при изучении этого шага обратиться к опытному учителю, так как управление *ци* — слишком сложное дело, чтобы объяснить его на словах. Кроме того, возможны различные неблагоприятные побочные реакции.

Вообще говоря, каждый может достичь определенного уровня совершенства при помощи базовой формы тайцзи-цюаня, но чтобы осуществлять *Сюй-Цзин* (см. главу 5), необходима медитация. Выработав чистое знание, т. е. знание без мысли, в состоянии *Сюй-Цзин*, можно в итоге прийти к пониманию четырехмерного мира.

Важно также соблюдать определенные правила после завершения медитации:

1. Медленно встаньте, избегая любых резких проявлений физической или ментальной жизнедеятельности сразу после медитации.
2. Разотрите руки до ощущения жара, прикройте ими глаза и осторожно откройте глаза.
3. Встряхнитесь всем телом, постучите зубами и разотрите и помассируйте затекшие или дергающиеся части тела, такие, как ступни.
4. Поскольку медитация улучшает циркуляцию крови и *ци*, температура тела может повыситься, возможно выделение пота. В этих случаях расслабьтесь и подождите, пока не придете в нормальное состояние.
5. После медитации, в качестве ее продолжения, рекомендуем делать тайцзи-цюань.

Если этими правилами пренебречь, могут возникнуть обратные реакции, которые затруднят вам следующие медитации.

У начинающих обычно во время медитации легко немеют ноги и появляются блуждающие мысли. Это неизбежно. Только практика делает человека совершенным. У даосов есть много методов медитации и сопутствующих техник, но они уже выходят за рамки настоящей книги. Я описал их в отдельной работе, целиком посвященной медитации и называющейся «*Дао медитации: путь к просветлению*».

3-4. ЧАНЬСЫ-ЦЗИНЬ

Из всех трех школ тайцзи-цюаня только школа Чэнь занимается вопросами применения *чаньсы-цзинь*, или

цзинь шелкового кокона. Чэнь Син (1849–1929 гг.) описал базовые принципы *чаньсы-цзинь* в своей великолепной книге «Теория и рисунки тайцзи-цюаня стиля Чэнь». К этой книге мы будем далее неоднократно возвращаться.

Одна из классических теорий тайцзи-цюаня (см. разд. 4-3) утверждает, что манипулирование *цзинь*, или потоком внутренней энергии, подобно движению шелковой нити, вытягиваемой из кокона. Движения этой нити можно рассматривать с двух позиций: как поступательные и как вращательные (см. также разд. 3-7). Очень похожим образом тайцзи-цюань стремится объединить прямое и изогнутое как две противоположности. *Чаньсы-цзинь* действует, образуя спиральную линию в пространстве — синтез прямой и окружности.

Характеристика «поток движения», относящаяся к *чаньсы-цзинь*, применима и ко всему тайцзи-цюаню. Чжэн Маньцин (1901–1975 гг.), пожалуй, величайший из известных Западу мастеров тайцзи-цюаня, всегда напоминал своим ученикам, что их руки и головы должны двигаться как части тела, а не сами по себе.

Он иногда специально подчеркивал: «Если ваши руки не следуют за телом, вы просто делаете упражнения, а не выполняете тайцзи-цюань». Следует понимать это, и более того: если ваши руки даже и движутся как часть тела, но без вращения ими, переноса тяжести то на одну, то на другую ногу и спиральных движений пяток, лодыжек, коленей и всех суставов ног это все равно будет «делание упражнений», а не тайцзи-цюань.

Чаньсы-цзинь работает как веретено, преобразующее любую силу, приложенную к нити, в силу вращательного движения. Эта трансформация позво-

ляет мастеру *чаньсы-цзинь* нейтрализовать силу, воздействующую извне.

В 500 г. до н. э. Сунь-цзы провозгласил в своей книге «*Искусство войны*»: «Сражаться с противником и побеждать его — не высшее достижение. Высшее достижение — сломить сопротивление врага, не вступая в сражение». В тайцзи-цюане действует тот же принцип, т. е. пробить оборону врага, не применяя силы, остроумием и мастерством. *Чаньсы-цзинь* учит нас, как это делать. Существует два главных вида *чаньсы-цзинь*: *шунь-чань*, или правовращательная (по часовой стрелке) *чаньсы-цзинь*, и *ни-чань* — левовращательная (против часовой стрелки) *чаньсы-цзинь*.

Шунь-чань связана с рукой следующим образом: начинаясь в Даньтяне, *шунь-чань* поднимается к плечу, обвивается вокруг руки по часовой стрелке, огибая при этом правое плечо от наружной стороны к внутренней, проходит локоть и передается в пальцы при ладони, развернутой наружу. Для левой руки и стороны тела движение *шунь-чань* происходит против часовой стрелки и дополняет движение для правой стороны. *Шунь-чань*, используемая для атаки, есть вид «энергии отражения», называемой *Пэн-цзинь*.

Ни-чань, противоположность *шунь-чань*, начинается в пальцах руки, спирально обвивается вокруг руки, проходит над локтем, поднимается к плечу и возвращается в Даньтянь. *Ни-чань*, используемая для нейтрализации, есть вид *Люй-цзинь*, или «энергии отката» (см. главу 6).

Если говорить о ногах, то *цзинь*, начинаясь опять-таки в Даньтяне, приходит в точку 6 (см. рис. 3-3i), движется по бедрам к внутренней их стороне, огибает колени, икры, лодыжки, пятки, центры стоп и конча-

ется в больших пальцах ног. Весь этот процесс называется «шунь-чань ног». Обратный процесс (т. е. от больших пальцев ног к Даньтяню) — это *ни-чань*.

В целом, *ни-чань* ассоциируется с отступлением, а *шунь-чань* — с наступлением. Вкручивание винта, например, это *шунь-чань*, а выкручивание — *ни-чань*. Зная вращательный эффект *цзинь*, мы следуем правилу: чтобы вращать ладонью, надо вращать всей рукой. Чтобы вращать ступней, должны вращаться лодыжка и бедро. Чтобы вращать корпусом, движение должно исходить из Даньтяня. Когда все три вращательных процесса включаются одновременно, движение становится спиральным (см. рис. 3-4а).

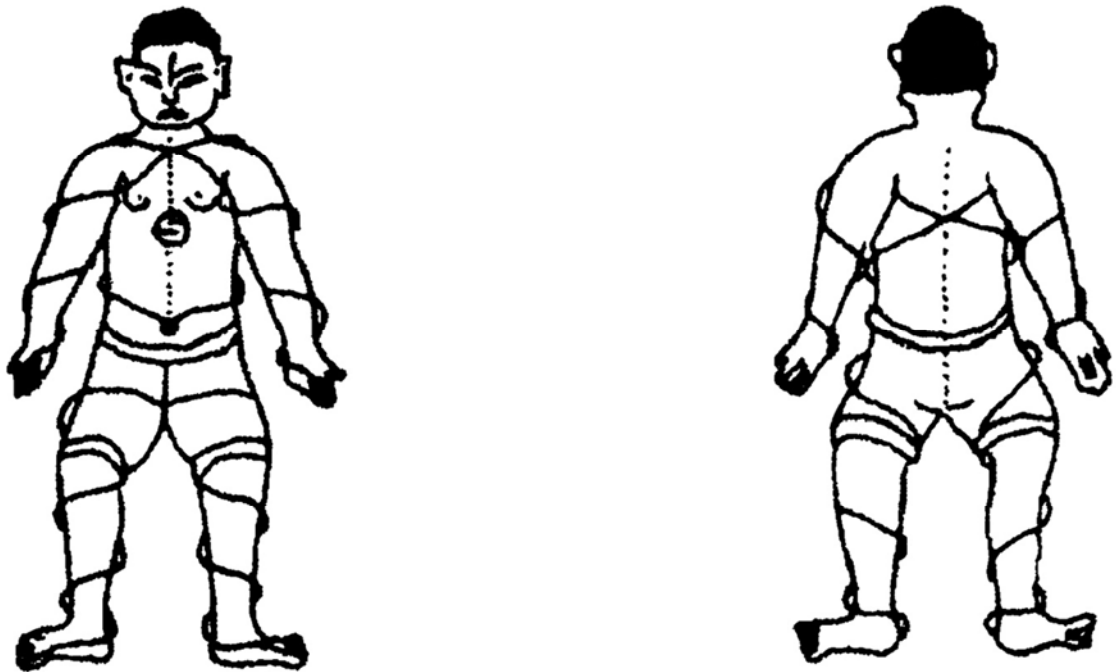


Рис. 3-4а.

Согласно «Теории тайцзи-цюаня» (см. разд. 4.1), «Цзинь коренится в ступнях, взрывается в ногах, управляется в пояснице и действует через пальцы рук. Из ступней — в ноги, из ног — в поясницу; все это делается как одно действие».

Очевидно, что этому принципу нельзя обучить новичка, пока он не знает базы тайцзи-цюаня и не имеет метода практики. Только с пониманием и правильной практикой *чаньсы-цзинь* приходит вышеупомянутое единство.

3-5. ПРАКТИКА ЧАНЬСЫ-ЦЗИНЬ

Хотя книга Чэня о тайцзи-цюане объясняет основные принципы *чаньсы-цзинь*, в ней все же не раскрыта до конца связь между Чаньсы цзинь и Диаграммой Тайцзи, иначе говоря, связь между вращением ладони и переменами Инь-Ян в Диаграмме Тайцзи.

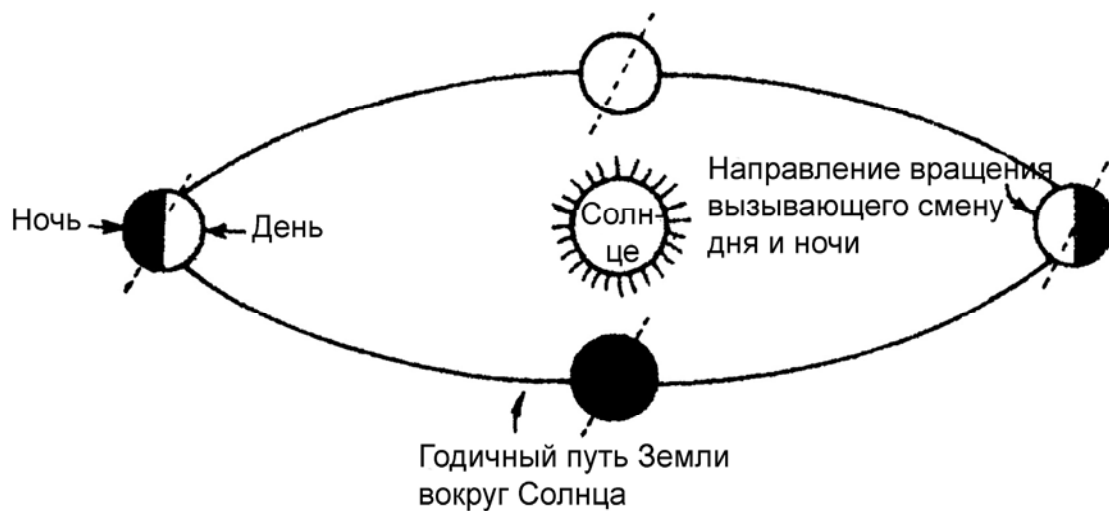


Рис. 3-5а.

На рис. 3-5а показаны взаимоотношения Земли и Солнца. В китайской терминологии день — это Ян, а ночь — Инь. Теплое время года — Ян, холодное — Инь. Смена этих Инь и Ян происходит благодаря вращению Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца. В практике *чаньсы-цзинь* Солнце представлено Диаграммой Тайцзи. Черная часть представляет Инь, белая — Ян. Рука представляет Землю, и ее ладонь — Инь, а тыльная сторона — Ян. Подобно тому, как

Земля движется вокруг Солнца, кисть руки движется, описывая Диаграмму Тайцзи. Ладонь расположена по касательной к Диаграмме Тайцзи. Для начинающих, с целью помочь им понять смену Инь на Ян и наоборот, разработан учебный план, состоящий из трех разделов.

1. Тренировка рук в положении стоя

1. Встаньте лицом к стене, на которой на уровне вашей груди висит Диаграмма Тайцзи. Стойте прямо, голову держите прямо, плечи слегка вперед. Ступни на ширине плеч, параллельны. Локти слегка присогнуты, ладони повернуты вниз, пальцы приподняты, но расслаблены. Вы должны чувствовать себя удобно, не напрягаться, но быть уверенным и восприимчивым.
2. Правая рука вращается против часовой стрелки, пока ладонь не поворачивается вверх. Указательный палец направлен в точку А (рис. 3-5b). Как правая рука, так и Диаграмма Тайцзи находятся сейчас в крайней Инь-позиции. При вращении руки по часовой стрелке в *шунь-чань*, указательный палец описывает дугу А — В — С.

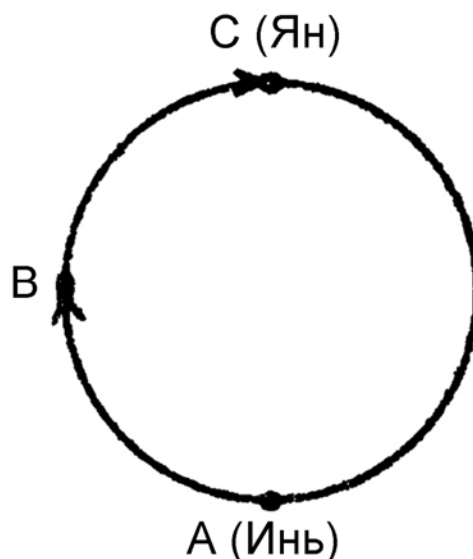


Рис. 3-5b.

Как видно из рисунка, перемены Инь-Ян руки соответствуют таковым в Диаграмме Тайцзи. Когда указательный палец достигает С, рука и Диаграмма Тайцзи находятся в крайней Ян-позиции.

3. Продолжайте вращение правой руки по часовой стрелке в *шунь-чань*, указательный палец движется по дуге С — D. Ладонь, не изменив Ян на Инь, смотрит влево перед достижением точки D. От D до А идет нижняя, ничаньская часть изгиба. На дуге D — А рука вращается уже против часовой стрелки. В точке А ладонь снова смотрит вверх. Итак, D — точка перегиба (рис. 3-5с).

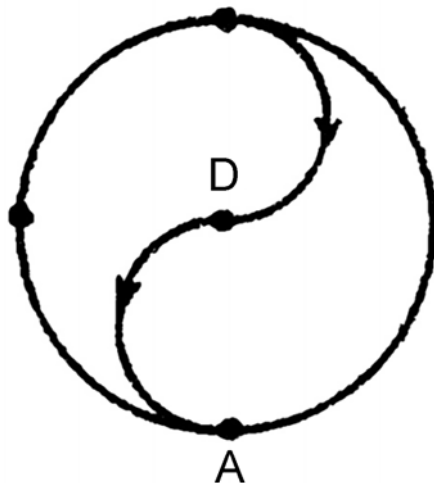


Рис. 3-5с.

4. Продолжайте вращение руки против часовой стрелки, указательный палец движется по полному кругу: А — Е — С — В — А. Ладонь смотрит вниз, когда рука достигает крайнего Ян в точке С, и смотрит вверх, когда рука доходит до конечной точки А. Ладонь и предплечье перекручены против часовой стрелки. Весь этот процесс является *ни-чань*, как видно из рисунка 3-5d.
5. Повторим все вместе. Начинайте в точке А, предварительно повернув правую руку против часовой

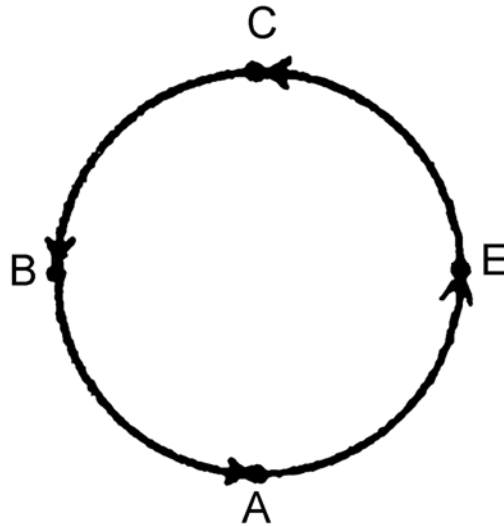
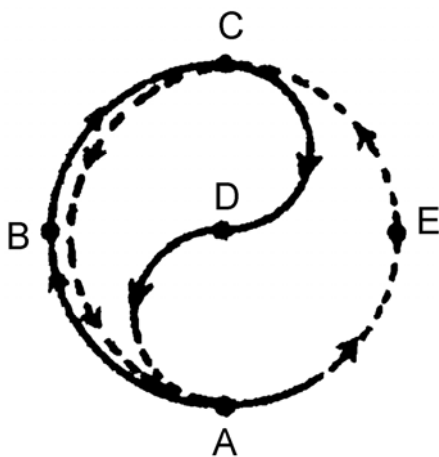


Рис. 3-5d.

стрелки на 180 градусов (т. е. до разворота вверх) и направив указательный палец в эту точку. Поворачивайте руку по часовой стрелке так, чтобы указательный палец описывал кривую $A - B - C - D$. Ладонь разворачивается вниз в точке C , влево в точке D , двигаясь в режиме *шунь-чань*. Затем в



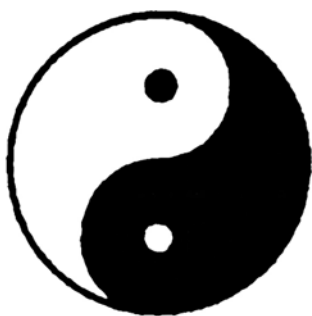
$ABCD$ -----> шунь-чань
 $DAECBA$ - - -> ни-чань
 D: Точка перелома

Рис. 3-5e.

точке D разверните руку по часовой стрелке на 180 градусов и ведите указательный палец медленно по дуге DA и затем по кругу $A - E - C - B - A$. Ладонь смотрит вверх в точке A в первый раз (когда достигает ее из точки D). Ладонь смотрит вниз в точке C и вверх — в конечной точке A ,

но теперь уже рука скручена против часовой стрелки. Все это составляет один цикл (см. рис. 3-5e). Повторяйте его раз за разом.

6. При выполнении *чаньсы-цзинь* левой рукой используется вышеописанный метод, но в зеркальном отображении. Начинайте в точке А (левая ладонь смотрит вверх). Вращайте рукой против часовой стрелки в *шунь-чань*, чтобы указательный палец описывал дугу А — В — С (ладонь вниз) — D (точка перелома, ладонь смотрит вправо). Затем поверните руку на 180 градусов и ведите ее вниз по часовой стрелке в *ни-чань*, указательный палец описывает кривую D — А (рука перекручена и ладонь смотрит вверх) — Е — С (ладонь вниз) — В — А (ладонь вверх). Повторяйте эту последовательность.
7. Диаграмма Тайцзи имеет две формы: правовращательную (по часовой стрелке) и левовращательную (против часовой стрелки) (см. рис 3-5f).



По часовой стрелке



Против часовой стрелки

Рис. 3-5f.

Обводя левовращательную Диаграмму Тайцзи, рука описывает зеркально противоположную траекторию по отношению к траектории для правовращательной Диаграммы Тайцзи. В целом, наблюдается три главных различия:

а) Правая рука начинает движение в простой позиции «ладонь вверх», левая рука — также с ладонью вверх, но рука перекручена.

б) Указательный палец обводит Диаграмму Тайцзи, сначала двигаясь вправо, так как рука вращается против часовой стрелки.

в) *Шунь-чань* становится *ни-чань* и наоборот. Рис. 3-5g объясняет, как должен двигаться палец.

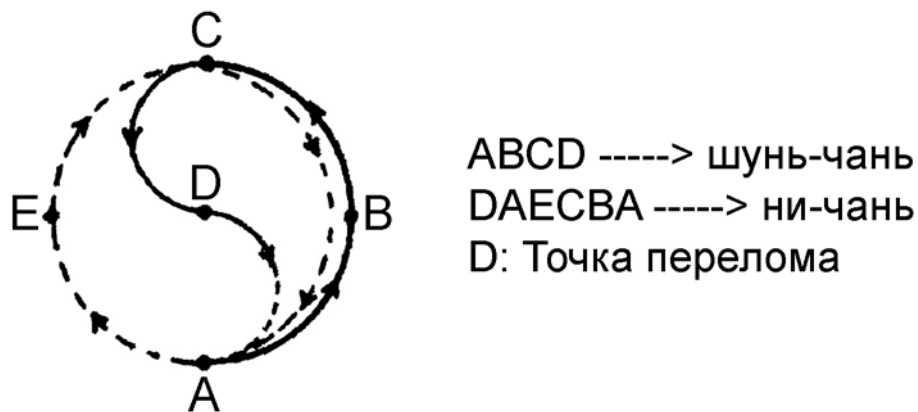


Рис. 3-5g.

8. Наиболее важный момент в практике этого упражнения: оно так обманчиво просто, что вы можете совершить ошибку, не уделив ему должного количества времени и энергии. Практика стоячего упражнения требует не менее месяца ежедневных занятий. За это время Диаграмма Тайцзи отпечатается у вас в голове. Со временем ваша рука будет изображать перемены Инь-Ян плавно и правильно. Сначала палец должен обводить как можно большую Диаграмму Тайцзи. Постепенно ее можно будет уменьшать. В этом месте вы придете к пониманию *шунь-чань* как вращения правостороннего винта. Когда вы вращаете винт по часовой стрелке, он движется вперед. С правовращательным движением в *чаньсы-цзинь* вы «вкручиваетесь» вперед, на противника, т. е. атакуете.

И наоборот, *ни-чань* напоминает выкручивание винта. Движение по *ни-чань* (против часовой стрелки) — это отступление.

Вы также будете видеть, что эти движения сродни движению винта еще в одном смысле. При вращении ходового винта в одну сторону моторное судно идет вперед, при обратном вращении — дает задний ход. Правильно выполненное обведение Диаграммы Тайцзи сочетает оба вращения в одном законченном движении. Благодаря этому сочетанию вам станет понятна важность центральной, или поворотной точки Диаграммы Тайцзи, в которой ладонь и предплечье меняют *шунь-чань* на *ни-чань* и наоборот. После месяца ежедневной тренировки вы достигнете стадии, в которой можно переходить к обведению Диаграммы Тайцзи ногой.

II. Тренировка ног в положении стоя

1. Встаньте в ту же исходную позицию, только руки соедините за спиной, предплечье к предплечью. Каждая рука держит противоположную руку чуть ниже локтя.
2. Начните с правовращательной Диаграммы Тайцзи. Стоя на левой ноге, обводите Диаграмму горизонтально, подняв правую ногу на несколько дюймов от пола. Перемены Инь-Ян в ступне те же самые, что в ладони при тренировке рук. Повторяйте упражнение до усталости, затем смените ногу и обводите ту же самую правовращательную Диаграмму Тайцзи (рис. 3-5h).
3. Теперь обводите левовращательную Диаграмму Тайцзи сначала правой, потом левой ногой.

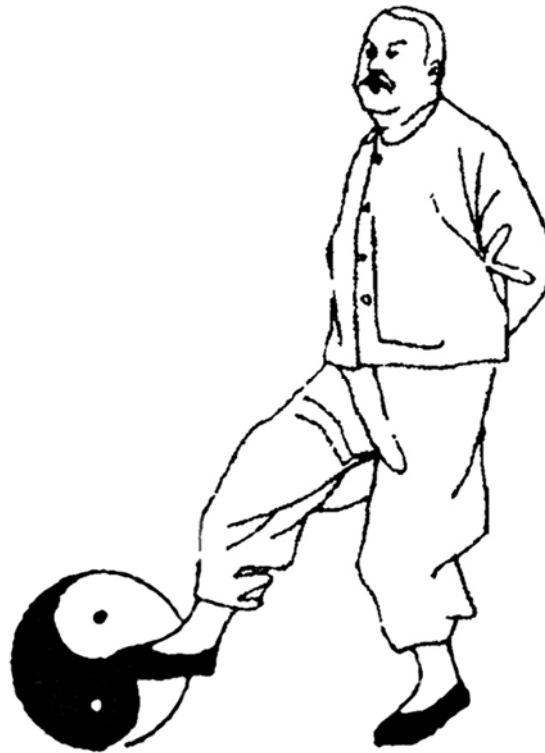


Рис. 3-5h.

4. Затем измените расположение Диаграммы Тайцзи на вертикальное, т. е. повесьте Диаграмму Тайцзи перед собой. Этот метод показан на рис. 3-5i.
5. Месячная практика тренировки ног по *чаньсы-цзинь* научит вас одной важной вещи. Это упражнение содержит в себе все возможные удары ногой (прямой, боковой, косой). Занимаясь им длительное время, вы сможете бить в любом направлении без труда.

III. Практика в движении: шаг

Повесьте изображение правосторонней Диаграммы Тайцзи на стене перед собой. Из положения «ноги на ширине плеч» сделайте шаг вперед правой ногой, изогнув колено подобно луку. На эту ногу приходится 70% веса, колено не выдается над большим пальцем. Левая нога прямая, как стрела. Это так называе-

мый «шаг лука и стрелы» (*гунцзянь-бу*). В этой позиции правая рука вытягивается и перекручивается

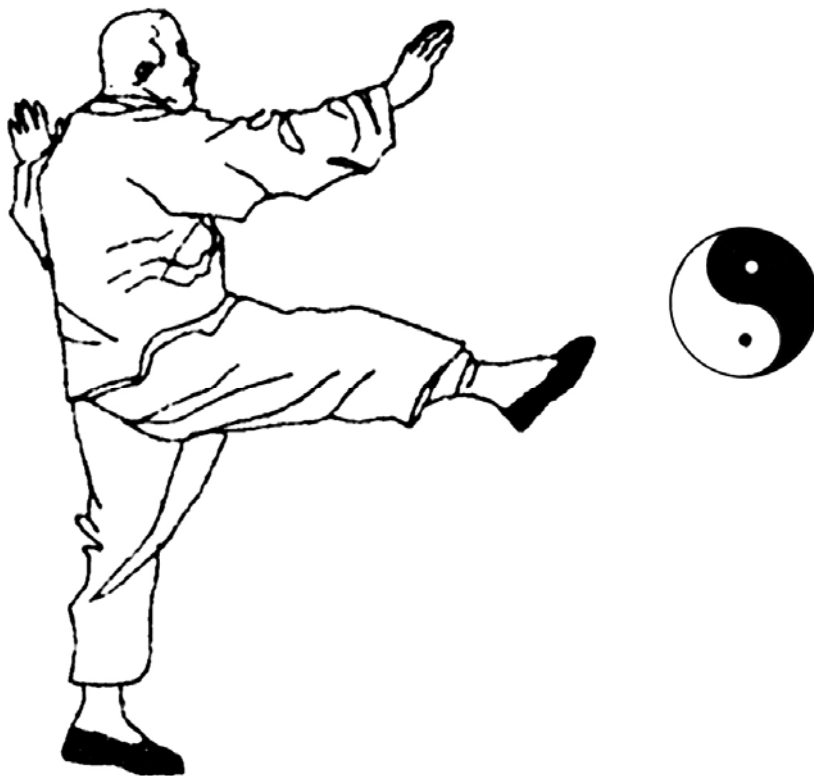


Рис. 3-5i.

против часовой стрелки. Указательным пальцем обведите траекторию А — В — С — D — А — Е — С — А. Двигутся не только ладонь и рука, как в тренировке рук, но включается и туловище. Вес переносится с одной ноги на другую по мере движения пальца руки. Поясница и ноги работают как одно целое. Все время держите корпус и голову прямо.

Теперь опишем все упражнение более детально.

1. Движение правого указательного пальца от А (рука перекручена, ладонь вверх) к В вызвано переносом тяжести с передней ноги на заднюю, при этом таз поворачивается влево. Поворачивание таза вперед без переноса тяжести тела вызывает движение пальца от В к С (ладонь вниз). Расслабь-

те тазобедренные суставы, как бы садясь, согните правый тазобедренный сустав, поверните тело немного вправо; при этом указательный палец опустится от точки С через D (ладонь влево) к А (ладонь вверх). Назначение этих телодвижений — вести указательный палец, который переходит из *шунь-чань* в *ни-чань* в точке D, при помощи расслабления и легкого поворота вправо тазобедренного сустава. В дальнейшем постепенный перенос тяжести на переднюю ногу вызовет движение пальца от А через Е к С (ладонь вниз).

2. Поверните правую ступню примерно на 30 градусов вправо. Перенесите на нее вес, при этом указательный палец идет вниз через В к А (рука перекручена, ладонь вверх). Шаг вперед левой ногой является естественным продолжением предыдущего движения и побуждает левую руку подняться вперед ладонью вверх. Перенесите вес на правую ногу. Левый указательный палец проходит точки А — В — С (ладонь вниз). Расслабление таза и поворот вправо вызывает движение пальца по кривой внутри Диаграммы Тайцзи.

Движение *шунь-чань* сменяется на *ни-чань* в точке D, где ладонь смотрит влево. В точке А рука перекручена и ладонь смотрит вверх. Перенесите вес с задней (правой) ноги на левую, палец движется от А через Е к С (ладонь вниз). Разверните левую стопу влево примерно на 30 градусов для опускания указательного пальца от точки С через В к А (ладонь вверх). Шаг вперед правой ногой — и ваша правая рука, перекрутившись, выходит вперед ладонью вверх.

3. Продолжайте чередовать эти два порядка движений непрерывно. Упражняться лучше на открытом

воздухе, так как потребуется много места для ша-гания.

Чаньсы-цзинь не только учит тому, как двигаться всем телом как одним целым, но и помогает внутренним органам вырабатывать внутреннюю силу *цзинь*. Эта *цзинь*, неизвестная западным спортсменам, становится резервуаром энергии в чистой ее форме и дает чуть ли не безграничную выносливость. Для понимания этой *цзинь*, или источника энергии, давайте рассмотрим пример из природы.

Смерч — это вихрь энергии, который начинается из слабого вихревого ветерка. По мере роста торнадо дают о себе знать механизмы инерции: сдвинуть с места тяжело, поддерживать движение все легче и легче, зато потом остановить опять очень трудно. В конце концов смерч выглядит неподвижным, но в его воронке содержится невероятная мощь.

То же самое наблюдается в *чаньсы-цзинь*. Боец выглядит неподвижным, но создает внутренний вращательный момент.

Объединение с *цзинь* включает два шага:

1. *Тин-цзинь*, что означает «слушать» или ощущать *цзинь* в своем теле, а в дальнейшем и в теле противника.
2. *Дун-цзинь*, что означает «понимать *цзинь*». По-видимому, адекватный перевод этого китайского термина невозможен. *Дун-цзинь* включает в себя осознание опыта и принятие этого понимания за базовый уровень. Сначала нужно познать себя и развить *дун-цзинь* у себя, а затем уже можно «понимать *цзинь*» противника. Поэтому необхо-

димо упорно тренироваться в одиночных упражнениях и применять *чаньсы-цзинь* в каждом движении тайцзи-цюаня. Позднее вы сможете применять *чаньсы-цзинь* в бою благодаря практике Толкающих Рук (*туйшоу*), которая будет обсуждаться в главе 6.

В практике *чаньсы-цзинь* вы сможете понять ряд важнейших концепций китайской философии, связанных с Тайцзи. Это, например, «искать неподвижность в движении», или «не-действие в действии». В практике шагов рука не движется сама по себе. Она движется в связи с движениями туловища и ног, но, собственно, сама по себе является неподвижной. Очень важно, что неподвижность в движении объединяет сознание и тело. Представьте себе человека, который поскользнулся на льду. Он теряет равновесие, и тут разум берет власть над телом полностью в свои руки, на бессознательном уровне. В этот момент разум полностью освобождается от всех посторонних мыслей. Вся деятельность подчинена восстановлению равновесия или неподвижности. Занимаясь *чаньсы-цзинь* или тайцзи-цюанем, надо всегда искать эту внутреннюю неподвижность (не-действие).

Вторая концепция — «искать действие в не-действии» или «движение в неподвижности». Рассматривая дальше тот же пример с рукой в практике шагов, мы обнаружим, что, хоть рука и не движется независимо от тела, ей все же присущ тончайший, внутренний вращательный момент, создаваемый опять-таки движениями и взаимодействиями туловища и ног. Так рука ищет действия в не-действии.

Третья концепция — «Уцзи рождает Тайцзи» или, в свободном переводе, «ничто переходит в нечто». Пример — сам процесс обучения. Вновь приходящие

ученики *чаньсы-цзинь* не знают ничего (Уцзи). Сначала они изучают упражнения для рук и ног в стоячем положении. Затем проходят практику шагов. Так они продвигаются от незнания ничего о *чаньсы-цзинь* (Уцзи) к знанию кое-чего (Тайцзи).

И наконец, принцип «возвращения от Тайцзи к Уцзи», или от чего-то к ничему. На первых порах ученик описывает контуры Диаграммы Тайцзи очень широкими движениями. Постепенно, по мере овладения *чаньсы-цзинь*, их размах становится все меньше и меньше. Конечная цель — добиться, чтобы акт движения продолжался, но внешне не проявлялся. Это лишенное внешней формы состояние показывает, что переход от Тайцзи к Уцзи совершился.

3-6. ПРОБУЖДЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ СИЛ

Всем, в общем, понятно, что для того, чтобы воздействовать на что-либо с большой силой, необходимо иметь мощную мускулатуру — или, во всяком случае, крепкий организм.

Возьмем в качестве примера процесс забивания кола в землю. Он в целом состоит из двух этапов: (1) поднимание кувалды как можно выше для получения максимальной потенциальной энергии и (2) опускание кувалды как можно быстрее для получения максимальной кинетической энергии. Обе фазы требуют физической силы, а последняя зависит от мышц. Итак, чтобы иметь большую физическую силу, надо наращивать мощную мускулатуру. Однако при выполнении тайцзи-цюаня рекомендуется применять лишь немного физического усилия, быть расслабленным и мягким. Как же это увязать с чудесами силы, которые демонстрируют мастера тайцзи-цюаня?

Секрет мастеров — в *цзинь*, особом виде внутренней энергии, который вырабатывается практикой тайцзи-цюаня.

Известно, что, будучи расслабленным и мягким, человек приучает мышцы работать только как механизм равновесия и поддержки. Тело становится сбалансированным и способным к мгновенному действию. Но что же является движущей силой действия? Конечно, не физическая сила, как ее обычно понимают, ибо это шло бы вразрез с принципами тайцзи-цюаня. Но, безусловно, это вид энергии. Каждый день мы пользуемся многими видами энергии, о которых могли только смутно догадываться сто лет назад. Электричество и его спутник магнетизм — самые известные виды невидимой энергии, используемые сегодня в технике. Высвобождение энергии при расщеплении атома или термоядерном синтезе становится все более обычным делом по мере роста сети атомных электростанций. Есть еще множество видов энергии, о которых мы в данное время знаем мало или почти ничего.

В результате экспериментов, длившихся тысячу или больше лет, китайские даосы пришли к выводу, что человеческое тело — самая удивительная машина, которая может быть генератором многих форм энергии. Для даосов первичным генератором является разум, поскольку он генерирует сознание. Последнее же может творить, будучи направляемым и тренируемым со стороны разума. Сила сознания — первая и главная цель практики тайцзи-цюаня. Например, когда вы отрабатываете позицию «толкание» (*Ань*), вы должны представить себе, что толкаете реального противника, но без усилия. Вас учат накачивать энергию *цзинь* из стоп через ноги, туловище и руки — в

кисти. Когда вы потрудитесь над этим год-другой, то начнете чувствовать жар или вибрацию в ладонях при выполнении толкания. Если вы будете практиковать этот вид концентрации в ходе всего сольного цикла упражнений тайцзи и сочетать его с ежедневной практикой тайцзи-цигун, тайцзи-медитации и *чань-сы-цзинь*, то через пятьдесят лет проявится энергия огромной мощи. Эта энергия в Китае называется *цзинь*, а на Западе — «духовная», или «психическая» энергия. Мощь этой энергии по мере практики возрастает практически без пределов.

Встает вопрос: как же развить в себе эту *цзинь*?

Для этого требуется больше, чем просто концентрация. Понаблюдайте, как различно поведение котят и старой кошки. Хотя у последней имеется преимущество опыта и она осуществляет свои намерения более эффективно и экономично, но зато она потеряла свою былую прыть в реакциях на раздражители. Котенок же, напротив, всегда готов действовать и действует синхронно с намерением; его нервная энергия пригодна к действию даже и без раздражения. У людей наблюдается то же самое: дети обладают духом, или *шэнь*, более сильным, с возрастом же он уменьшается. Поэтому развитие *цзинь* — это, собственно, проблема *шэнь*, или непосредственно соответствующей (по времени) намерению мотивации действия. Необходима обратная связь прогресса с сознанием, которое движет мотивированное действие к завершению.

Чтобы развивать энергию *цзинь*, надо прорабатывать ее как внешние, так и внутренние аспекты, которые должны взаимно дополнять друг друга по законам Диаграммы Тайцзи. Не только занимаясь тайцзи-цюанем, но и при ходьбе, вождении машины, езде на велосипеде, в ожидании автобуса, сидя за обеденным

столом, даже во время сна — постоянно поддерживайте состояние расслабленной бдительности, свойственное котенку. Только когда вы у себя дома научитесь находиться в этом состоянии, вы будете готовы развивать *цзинь* и достигать новых рубежей знания и эффективности. Успех зависит только от вашей воли. Сначала вы будете быстро уставать от бдительности и отключаться. Это вполне естественно. Но надо снова и снова входить в это состояние, стараясь находиться в нем постоянно. Особенно важен этот момент для людей среднего возраста и старше — им обязательно надо снова стать «как котята».

В позе «Одиночный кнут» правая рука образует крюк и все пальцы руки соприкасаются кончиками, что представляет собой образ журавлиного клюва. Этот «клюв» имеет массу применений в боевых искусствах — тычки в глаз и другие точки, захваты и т. д. Китайская древняя песня говорит об этой позиции:

*Держа концы пяти пальцев вместе,
Изобрази ими горный пик.
Это — точка концентрации эмбриональ-
ной ци,
Особенно когда все сознание сосредоточишь
в ней.*

Медитация на этот образ весьма ценна в развитии *цзинь*. Держите «клюв журавля» в десяти дюймах от себя, направленным вам в лицо. Сосредоточьте безжалостный взгляд парящего сокола на «клюве». Старайтесь концентрироваться на пальцах как можно дольше и не моргая. В то же время представьте себе, как *цзинь*, хранящаяся в Даньтяне, поднимается по спине к глазам и в плечо, руку и к кончикам пальцев. Подобно магнитному полю между двумя противо-

ложными зарядами, *цзинь* соединяет глаза и «журавлиный клюв». Практикуйте этот метод сидячей медитации три раза в день, каждый раз меняя руки. Со временем вы сможете медитировать 10 и более минут на одну руку. В конце концов вы будете ощущать необычное тепло в кончиках пальцев.

Вырабатывать духовную энергию можно и в ходе занятий по *чаньсы-цзинь*. Вместо открытой ладони используйте «журавлиный клюв» и, обводя им Диаграмму Тайцзи, представьте себе, как энергия из Даньтяня посылается в концы пальцев — словно вкручивается правонарушенный винт (при обведении по часовой стрелке). При движении против часовой стрелки энергия всасывается в тело, обратно в Даньтянь, как если бы винт выкручивался. Но понять эти движения энергии — это только начало. Совершенство достигается только практикой.

Хотя Ян Лучань, величайший мастер тайцзи, был не боксерского сложения — маленький и щуплый, он легко поднимал и бросал противников вдвое тяжелее себя. Где он брал такую силу? Ответ один: он долго и упорно развивал свою психическую энергию. Из книги Чэнь Яньлиня мы узнаем, что Ян Лучань мог отбрасывать своих учеников без касания, одним громким *Хаах*. Автор сравнивает этот феномен с гипнотическим воздействием, когда гипнотизер вводит человека в транс одним пассом руки. Очевидно, громкий звук *Хаах* оказывал на эмоционально подготовленных к этому учеников Яна большее влияние, чем на людей посторонних. Но ведь Ян мог с расстояния фута погасить пламя свечи либо притянуть его к себе, подержать и отпустить на место. Мастерство Яна доказывает, что индивидуум может генерировать и контролировать энергию, влияющую как на людей, так и на неодушевленные объекты.

Сегодня никто не может повторить это достижение. Причина ясна. Научившись ездить на велосипеде, можно укрепить мышцы за сравнительно короткое время. Развивать же психическую силу нужно очень долго и упорно. Хотя вышеописанное мастерство в принципе вполне достижимо, лишь у немногих людей хватает на овладение им времени, терпения и настойчивости.

Впрочем, это уже личное дело каждого из нас.

3-7. КЛЮЧ К ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЮ

Вспомните детскую игрушку «Ванька-встанька»: маленький шар, приклеенный к большому. С какой бы стороны ни воздействовала на «Ваньку-встаньку» сила, пытающаяся вывести его из состояния устойчивого равновесия, он всегда возвращается в исходное положение. Это кажется странным: по идее, после толчка игрушка должна упасть, а оба шара — касаться плоскости, на которой игрушка стояла. Секрет же весьма прост: у «Ваньки-встаньки» очень низко расположен центр тяжести. За счет этого он всегда стремится встать прямо.

Статическое равновесие физического тела может быть трех видов. Представьте себе конус, стоящий на плоской поверхности или платформе (рис. 3-7а). В случае А конус стоит на своем основании, в случае В — на вершине, в случае С — лежит на боку.

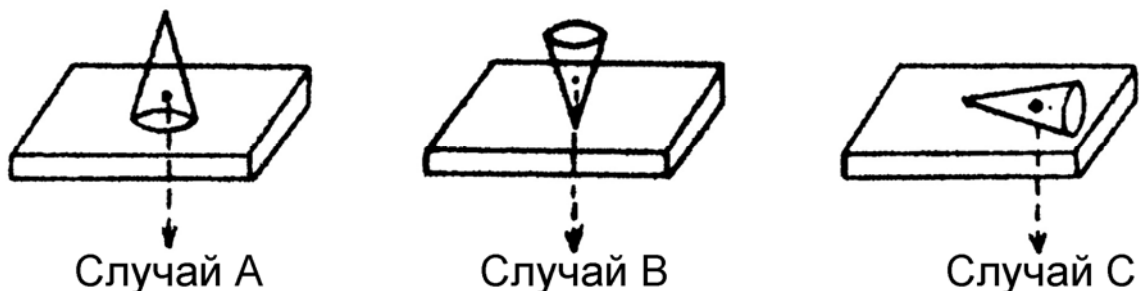


Рис. 3-7а.

Вариант А представляет устойчивое равновесие. Устойчивость его определяется двумя факторами:

1. Центр тяжести расположен сравнительно низко.
2. Линия действия силы тяжести не выходит за пределы поверхности касания конуса и платформы.

Чтобы нарушить такое равновесие, т. е. повалить конус, потребуется значительная сила.

В случае В центр тяжести сравнительно высок, а линия действия силы тяжести может легко сместиться в сторону от точки касания. Такое равновесие называется неустойчивым. Достаточно ничтожной силы, чтобы конус упал.

Случай С — особый. Как бы конус ни катался на своей конической поверхности, рассматриваемые две характеристики всегда остаются теми же самыми. Именно, расстояние между центром тяжести и платформой не изменяется, а линия действия силы тяжести всегда пересекает линию касания, хотя последняя все время меняется вследствие вращения конуса.

Итак, для достижения устойчивого равновесия (случай А) следует, во-первых, как можно ниже опускать центр тяжести тела, а во-вторых, как можно больше увеличивать площадь касания.

В большинстве боевых искусств в качестве основной стойки принята *ма-бу*, или «стойка всадника». В ней ноги широко расставлены в стороны, колени согнуты и центр тяжести тела максимально опущен (см. рис. 3-7b). Вектор силы тяжести тела всегда попадает в пространство между ступнями. Эта позиция устойчива к воздействиям справа и слева, но менее устойчива к силе, действующей спереди или сзади (фронтальное или тыльное толкание либо притягивание).

Альтернативная стойка называется *гунцзянь-бу*, или «стойка лука и стрелы». Передняя нога выгибает-

ся подобно луку, а задняя прямая, как стрела (см. рис. 3-7с). В противоположность *ма-бу*, стойка *гунцзянь-бу* обеспечивает значительную фронтальную устойчивость, но слабее в боковой плоскости. Но вообще у *гунцзянь-бу* бо́льшая площадь опоры, чем у *ма-бу*.

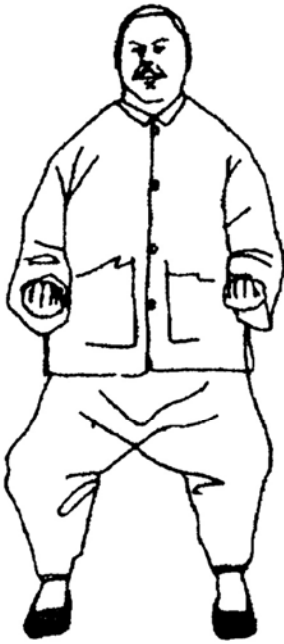


Рис. 3-7б.



Рис. 3-7с.

Искусство тайцзи-цюаня сознательно ограничивает применение *ма-бу* и больше основывается на более устойчивой стойке *гунцзянь-бу*. Кроме уже упоминавшегося преимущества, важно то, что в *гунцзянь-бу* легче изменять весовые нагрузки на ту или другую ногу, выполняя круговые движения тайцзи в отходе или атаке.

В первоначальной длинной форме Ян-тайцзи-цюаня поза «Скрестить кисти рук», в которой используется *ма-бу*, фигурирует лишь в начале и конце формы. Более поздние вариации используют явную позу «Скрестить кисти рук» в конце первого и второго разделов янского тайцзи, между формами «Запечатать-закрыть» и «Обнять тигра, вернуться в горы».

Даже если выбросить явную форму «Скрестить кисти рук», вам все равно придется проходить через нее между секциями длинного тайцзи-цюаня. Это переходное движение — характерный пример проявления философского принципа *увэй эр вэй*, или «действие через недействие», — принципа, примененного ко многим аспектам тайцзи-цюаня и медитации. В медитации, например, нельзя быть ни слишком Ян (напряженным), ни слишком Инь (расслабленным и самозабвенным). Надо балансировать между бдительностью и расслабленностью, чтобы достичь медитативного состояния.

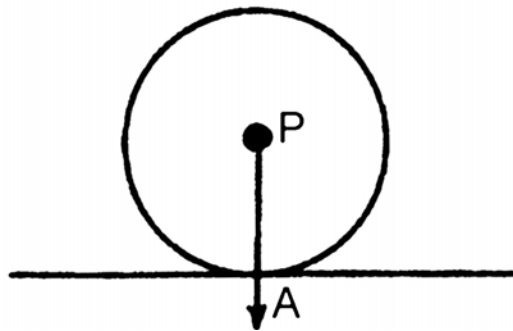


Рис. 3-7d.

В тайцзи-цюане как боевом искусстве главным принципом является «нарушить равновесие противника, одновременно укрепив свое собственное». Этот принцип осуществляется переносом веса тела через одну ступню. Читатель спросит, какая может быть устойчивость при столь малой площади опоры. Этот вопрос затрагивает центральный принцип тайцзи-цюаня. Здесь же, кстати, и объяснение названия «тайцзи-цюань». Во второй главе объяснялось, что Диаграмма Тайцзи представляет собой движущуюся трехмерную сферу, хотя и изображается в виде плоского круга. Цель тайцзи-цюаня — научить индивидуума быть подобным динамическому Тайцзи, или вращающейся

сфере, которая есть наиболее уравновешенная и красивая из всех фигур.

Обратите внимание, что центр тяжести при любом положении шара всегда находится точно над точкой касания шаром поверхности опоры (см. рис. 3-7d).

Научившийся «быть как шар» человек не может быть застигнут врасплох в состоянии неустойчивого равновесия; будучи атакованным, он немедленно возвращается в положение равновесия. Поверхность этого шара статична и сравнительно мягка, в то время как его «нутро» твердо и неподвижно. Представьте себе, что по вращающемуся твердому шару наносится прямой удар. Реакция шара делится на две составляющие: инерция вращения отводит удар в сторону от направления последнего, а упругость поверхности вызывает самоотражение удара, или отражение удара за счет собственной же энергии последнего. В схватках со специалистами по другим боевым искусствам Ян Лучань, основатель школы Ян в тайцзи, демонстрировал реакцию на атаки именно по типу плотного вращающегося шара. Любые попытки поразить его были обречены на неудачу.

Как же научиться быть как вращающийся шар Тайцзи? Требуется, конечно, природный талант, ум, хорошее интуитивное понимание, прилежание и физическая выносливость — словом, мотивированная готовность подчиниться довольно строгому режиму тренинга.

Ли Юй (1833–1892), мастер тайцзи школы У, сказал как-то, что только один-два человека в столетие достигают полного мастерства в тайцзи-цюане. Сегодня, однако, сочетая то, что мы можем почерпнуть у знатоков тайцзи и из классических теорий, с современной научной методологией, я попытаюсь предста-

вить вам прямую и эффективную **ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ** достижения этого мастерства.

1. Вы должны знать, где расположен центр шара Тайцзи, или центр тяжести в вашем теле. По даосской теории, эта точка — Даньтянь (см. разд. 3-1). От начинающего всегда требуют опускать *ци* в Даньтянь и сосредотачивать волю и разум в Даньтяне. Этот принцип настолько важен, что должен соблюдаться всегда, даже и во сне. Цель фокусирования на Даньтяне — стать центрированным внутри самого себя, не только для того, чтобы добиться успехов в боевых искусствах, но особенно чтобы выработать плавную, спокойную манеру держаться. Итак, тайцзи-цюань старается объединить три аспекта тайцзи: физическое движение, склад ума и философское понимание.
2. Рассмотрим движение шара, как показано на рис. 3-7е.

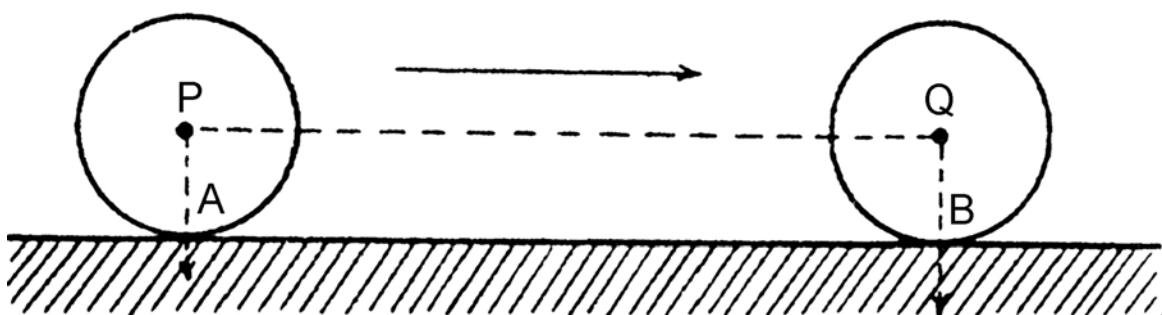


Рис. 3-7е.

Линия PQ , описываемая центром тяжести по мере того, как шар катится по плоскости, и линия AB , составленная из точек касания шара и плоскости, всегда параллельны и удалены друг от друга на расстояние радиуса шара. Это наблюдается и тогда, когда шар меняет направление движения.

Основное свойство тренинга по тайцзи-цюаню заключается в том, что вы учитесь всегда думать о себе как о шаре с центром в Даньтяне. Передвигаясь в любом направлении (без воздействия на вас внешней силы), наступая и отступая, вы должны держать Даньтянь на постоянном расстоянии от пола или земли. Нельзя (за исключением случаев реагирования на воздействие силы извне) поднимать или опускать тело.

3. Голову следует держать, как будто она подвешена на нитке. Копчик должен оставаться в нормальном прямом положении, т. е. не поворачиваться и не отклоняться. На эти две точки обращается большое внимание в классических теориях тайцзи-цюаня. Представьте себе туловище как цилиндр (см. рис. 3-7f). Цель сосредоточения внимания на оси «голова — копчик» — научиться держаться прямо.

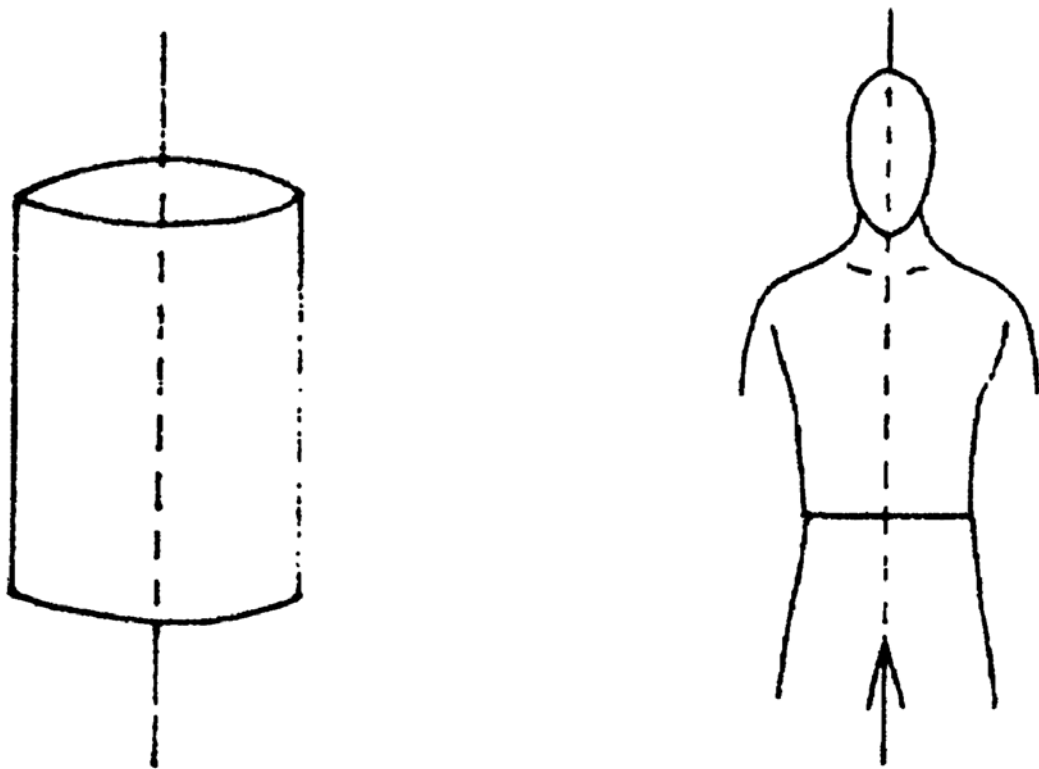
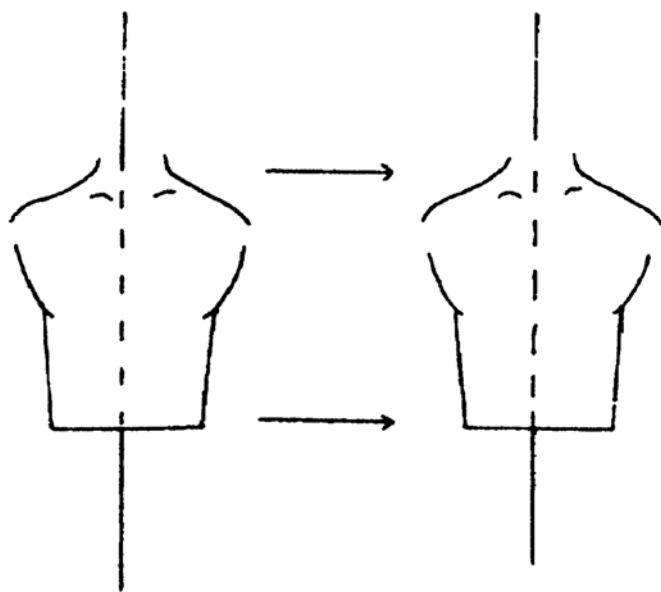


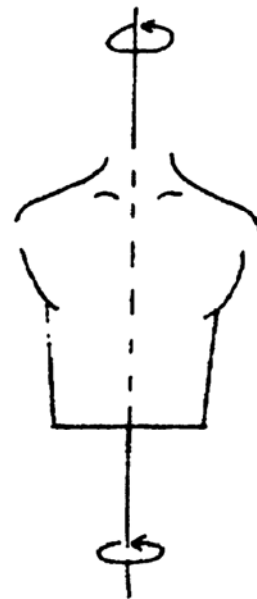
Рис. 3-7f.

4. Есть два вида движения: поступательное (трансляция) и вращательное (ротация). При трансляции каждая точка тела проходит равное расстояние. Если тело — цилиндр, то его ось не отклоняется от первоначального направления (см. рис. 3-7g). Ротация — движение вокруг оси (см. рис. 3-7h), причем сама ось остается неподвижной.



Трансляция из А в В

Рис. 3-7g.



Вращение вокруг оси

Рис. 3-7h.

У Юйсян писал: «Двигаясь вперед и назад, следует производить сгибание. Наступая или отходя, следует поворачивать тело и варьировать шаги» (см. комментарий в разд. 4-3). В терминах поступательного и вращательного движения, «сгибание» относится к сгибанию колен с целью обеспечить правильное поступательное движение оси тела и удержать постоянную высоту Даньтяня над полом при условии, что отсутствуют воздействия внешних сил). При таком движении все тело, особенно ноги, должно быть полностью расслаблено, но и полностью контролируемо сознанием.

Что же касается «поворотов тела», то принцип школы Ян — относиться к телу как к жернову, вращающемуся на вертикальной оси, которая сама неподвижна.

5. Как уже упоминалось, шар контактирует с полом только в одной точке. Представьте, что вы шар, а одна ваша ступня — точка контакта. Заставьте ваш центр тяжести (Даньтянь) проходить над этой точкой в движении вперед и назад.

Заканчиваем теоретическую часть и переходим к практике. Предлагаем ученикам четыре базовые позиции:

- 1) Начните с *гунцзянь-бу*, правая нога впереди. Тело полностью расслабьте, ум бдителен, голова как бы подвешена, копчик направлен вниз. Линия, опущенная перпендикулярно вниз из центра тяжести (далее «линия тяжести»), проходит как можно ближе к правой пятке. Правая голень вертикальна (см. рис. 3-7i).



Рис. 3-7i.



Рис. 3-7j.



Рис. 3-7k.

- 2) Не меняя высоты центра тяжести, переносите тело назад, пока весь вес не опустится на заднюю (левую) ногу. Правая нога теперь полностью расслаблена, или «пуста», не нагружена, но подошва касается пола и колено слегка согнуто. Левая, нагруженная, нога становится «наполненной» (рис. 3-7j).
- 3) Поверните тело вокруг его вертикальной оси влево градусов на 50. При этом не сдвигайте центр тяжести с левой ноги (рис. 3-7k).
- 4) Вернитесь в позицию (2) (рис. 3-7j).
- 5) Вернитесь в позицию (1) (рис. 3-7i). Это завершает один цикл, который можно повторять несколько раз, до появления напряжения в ногах. Затем проделайте то же самое в положении «левая нога впереди, правая сзади».

Обобщим основные моменты «становления шаром Тайцзи»:

1. Осознавать тело как плотный твердый шар с центром в Даньтяне.
2. При отсутствии внешних силовых воздействий Даньтянь всегда перемещается лишь в одной, горизонтальной плоскости.
3. Ось тела (макушка-копчик) всегда остается вертикальной.
4. Линия тяжести всегда проходит либо через одну ступню, либо между ступнями.
5. Все движения тела суть поступательные или вращательные движения оси тела.

Следовать этим принципам — значит делать то, что предписывается в «Книге тайцзи-цюаня» (см. разд. 4-2): «Стой, как уравновешенные весы; двигайся, как колесо повозки».

3-8. ТРИНАДЦАТЬ МЕТОДОВ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

Методика школ Чэнь и Ян базируется на принципах классических теорий тайцзи. Школа же У уделяет также большое внимание так называемому Методу для туловища (*шэнь-фа*). Этот метод постепенно дает прочное понимание применения классических теорий, которые сами по себе слишком рафинированны и абстрактны для новичка. Метод для туловища предлагает ученику серию техник, которые легко исполняются и весьма хорошо усваиваются.

У Юйсян (1807–1871), основатель школы У, разработал восемь методов для туловища; Ли Июй (1833–1892), его племянник и ученик, описал остальные пять. Итак, тринадцать методов для туловища.

Метод 1. Опустошение грудной клетки, или хань сюн

Грудная клетка выше сердца должна быть расслаблена, а не выпячена, как у солдата по стойке «смирно». Плечи держите совсем немного выставленными вперед. Правильное выполнение этой позы может позволить вам сознательно вести *ци* в любую часть тела. Избыточное напряжение имеет тенденцию накапливаться именно в грудной клетке. Вот почему после тяжелого вдоха следует глубокая релаксация. И вот почему так важно опустошать грудную клетку во время медитации и тайцзи-цюаня. Применяя метод для туловища «Опустошение грудной клетки», вы можете удалить напряжение, ослабить внутреннее беспокойство и медитировать дольше.

Метод 2. Поднимание спины, или бо бэй

Практикуя тайцзи-цюань, следует обращать внимание на три аспекта положения спины:

- а) позвоночник между плечами должен как бы стремиться вверх и наружу;
- б) плечи должны быть расслаблены, гибки и подвижны;
- в) не давайте голове падать вперед, держите ее прямо.

Поскольку эта концепция «поднимания спины» весьма сложна для понимания, имеется практический метод, чтобы помочь в этом.

Встаньте прямо, руки вытяните вперед, ладони смотрят вперед и перекрывают друг друга. Затем опускайте руки, не разъединяя ладоней, и лишь в конце медленно разведите руки по бокам тела. Вы почувствуете, что руки связаны друг с другом через спину, образуя одно целое. Практикуя тайцзи-цюань, всегда осознавайте эту связь между руками.

Метод 3. Объединение ног через пах, или *го дан*

Колени должны быть всегда чуть присогнуты. Чтобы иметь возможность защитить пах, держите их в расслабленном тяготении друг к другу, а не врозь. В этом методе вы осознаете связь между двумя ногами, осуществляемую через копчик.

В позе, когда линия тяжести проходит через одну из ног, эта нога считается полной или твердой, в то время как нога, не несущая веса в этот момент, называется пустой. Но даже когда одна нога полная, а другая пустая, вы представляете себе, что они обе взаимосвязаны, образуя как бы одну ногу. Представьте себе, что ноги — это полые сообщающиеся сосуды, а вес тела — жидкость, которая может переливаться из одной ноги в другую (см. рис. 3-8а). Объединение ног через пах позволяет осознать взаимообмен между пустотой и полнотой.

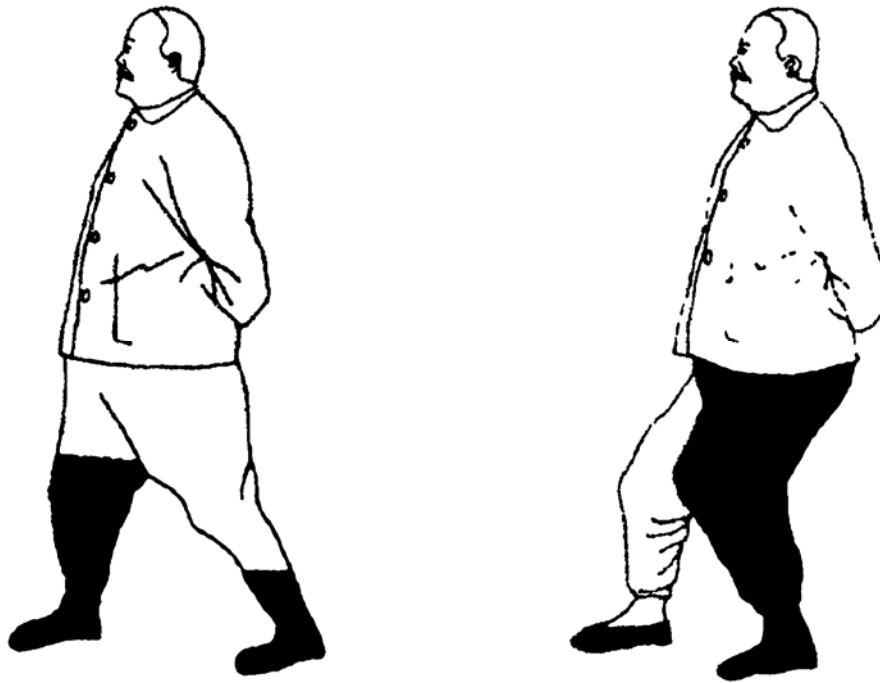


Рис. 3-8а.

Метод 4. Укрытие желудка, или ху чунь

Чтобы «закрыть» грудную клетку, представляйте себе, что нижние ребра смыкаются, а верхние «втягиваются вовнутрь» (см. рис. 3-8b). Эта поза дает ощущение расслабленного комфорта.

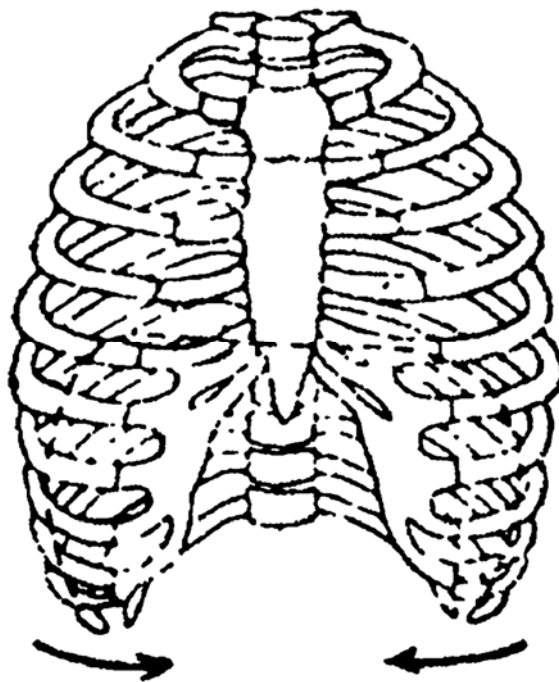


Рис. 3-8b.

В противном случае, т. е. когда реберная клетка открыта, удар выше живота будет гораздо более болезненным.

Метод 5. Поднимание головы, или *ти тин*

Голову и шею следует держать прямо, как будто бы вы подвешены на нитке. Не держите подбородок слишком высоко. В естественном расслабленном положении позвоночник несет весь вес головы. Жизненный дух, или *шэнь*, ощущается как нечто тянущееся вверх через макушку головы.

Метод 6. Округление паха, или *дяо дан*

Чтобы обеспечить большую устойчивость, представляйте себе, что внутренние стороны ног и промежность образуют правильный круг. Таз держите так, чтобы ягодицы не выпирали назад, а низ живота направляйте чуть-чуть вперед и вверх.

Метод 7. Бросок, или *тэн но*

Примите состояние расслабленного внимания, как у кота, ожидающего мышь. Затем в точно выбранное время «бросьтесь» на свой объект охоты. Этот метод характеризуется расслабленной концентрацией.

Метод 8. «Блицкриг», или *шань чжань*

Единство в действии характеризует туловище, конечности и поясницу. Ум бдителен и ясен и готов в любой момент высвободить энергию цзинь, словно выпустить стрелу из натянутого лука. Двигайтесь с негибаемым намерением, как орел падает на свою жертву. Никакой противник не может загородить вам путь.

Метод 9. Расслабление плеч, или *сун цзянь*

Расправляя плечи, но не напрягая их, вы позволите *ци* спуститься вниз. Очень важно искать внутрен-

ную неподвижность и больше опираться на свое сознание, чем на жесткую позу.

Метод 10. Опускание локтей, или *чэнь чжоу*

Чтобы еа естественно опустить локти, вы должны сначала направить *ци* в руки. Держите плечи расслабленно, а запястьям придайте гибкость. Так вы сможете развить в себе чувство естественной потребности направлять локти прямо вниз.

Метод 11. Постановка копчика, или *вэйлюй чжунчжэн*

Обычно копчик направлен наружу, но в тайцзицюане его «подгибают» вовнутрь. Чтобы правильно поставить копчик, поместите на него центр тяжести тела. Выработайте в себе ощущение, что копчик как бы «укачивает» Даньтянь в колыбели.

Метод 12. Опускание *ци* в *Даньтянь*, или *ци чэнь даньтянь*

Когда вы освоите методы 11, 1, 4, 9, 6, вы сможете направлять *ци* в Даньтянь. Сосредоточьтесь на удержании *ци* в Даньтяне и не давайте ей подниматься к грудной клетке.

Метод 13. Различение пустоты и полноты, или *фэньцин сюй ши*

Поскольку немного Ян присутствует в Инь, пустая нога все же содержит определенного рода полноту. Пустая нога связана с землей через подошву стопы. Прижатие подошвы к земле должно быть полностью осознанным. В то же время вы должны сосредоточиться на гибком соединении верхней части ноги с остальным телом. Если вы теряете это чувство связи

на обоих концах ноги, это называется «частичное погружение». Полная нога, соответственно, должна нести весь вес тела. Чтобы выявить пустоту в полной ноге, представьте себе, как жизненный дух *шэнь* свободно воспаряет из нее к макушке головы. Неразличение полного и пустого приводит к так называемому «двойному весу». Но если, чтобы избежать двойного веса, вы переносите весь вес на одну ногу, не осознавая наличия Инь в Ян, это свидетельствует о том, что вы так и не поняли, что такое «пустой» и что такое «полный».



Глава четвертая
КЛАССИКИ



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ КЛАССИКИ

Поскольку нижеследующие теории касаются фундаментальных принципов тайцзи-цюаня, серьезно настроенному ученику следует постараться глубоко вникнуть в их смысл. Первые три текста мы переводим с комментариями, последние три — без комментариев.

4-1. ЧЖАН САНЬФЭН, «ТЕОРИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ» («ТАЙ ЦЗИ-ЦЮАНЬ-ЛУНЬ»)

Живя на горе Удан, Чжан Саньфэн разработал ряд приемов и практических наставлений для учеников тайцзи-цюаня. Целью его работы было передать свои знания тем, кто хочет жить долгой, здоровой и счастливой жизнью, а не просто научить кого-то тайцзи-цюаню как боевому искусству.

В любом действии все тело должно быть легким и подвижным, или *цин* и *лин*. Вы должны чувствовать, что все суставы тела связаны, как звенья цепи.

Комментарий:

Каждое движение в тайцзи-цюане есть переход от Уцзи к Тайцзи, или от до-сознания к осуществляющемуся в настоящее время внутреннему сознанию. Движение никогда не инициируется руками или ногами, но сознание, и только оно, направляет тело и заставляет его функционировать как единую цепь суставов. Тело должно быть подвижным и естественным; движение, непрерывное и постоянное, можно сравнить с горным ручьем, сплошным потоком стекающим в долину.

Ци должна двигаться. Жизненный дух *шэнь* должен сосредотачиваться вовнутрь.

Комментарий:

Как заставить двигаться *ци*, можно понять, занимаясь тайцзи-цигун (см. гл. 3-2), которая в конечном итоге приведет к циркуляции пренатальной, или эмбриональной *ци* внутри всего тела.

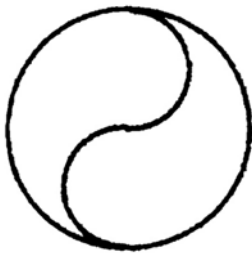
Практика медитации помогает понять, как концентрировать и внутренне культивировать *шэнь*. Даосская теория описывает попарные соответствия энергии и почек; духа и сердца; души и печени; *по*, или «бессознательной души», и легких; знания и селезенки. Если бы все эти жизненные энергии и органы смогли взаимодействовать так, как им положено природой, вы бы испытали чудесное единение с естественным путем Дао. Но «пять воров» разрывают природное взаимодействие органов и энергий, нарушая медитацию и (или) каждодневную жизнь. Эти пять воров суть глаза, уши, рот, нос и сознание. Если дать им волю, они украдут у тела всю внутреннюю энергию. Поэтому, чтобы держать их под контролем, были предложены некоторые меры.

Сказано, что надо держать уши вне слышания, чтобы энергия концентрировалась в почках. Глаза следует закрывать и держать вне видения, чтобы сознательная, или бодрствующая душа концентрировалась в печени. Следует закрывать рот, чтобы он был вне говорения и дух концентрировался в сердце. Нос надо держать вне обоняния, и *по* направляется в легкие. Наконец, если держать ум вне волнения, знание, или осознание, сосредотачивается в селезенке.

Не проявляйте недостаточности, а также вогнутости или выпуклости движений. Не проявляйте несвязного, разъединенного движения.

Комментарий:

Смысл этих изречений можно понять через практику *чаньсы-цзинь*, в которой рука должна в совершенстве описывать изгибы Диаграммы Тайцзи. «Недостаточность» означает отклонение руки кнутри или кнаружи от кривой (см. рис. 4-1а). Иметь «недостаточность» — все равно что пытаться засунуть квадратный предмет в круглое отверстие — только впустую потратите силы. Недостаточность в *чаньсы-цзинь* ослабляет *Пэн-цзинь* (объяснение в главе 6) и приводит к потере шанса заманить в ловушку вашего противника.



Норма

Недостаточность
(волнистость, отсутствие гладкости)

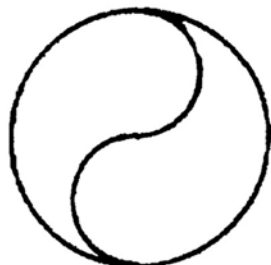
Рис. 4-1 а.

Выпуклость и вогнутость также нарушает правильное движение, как показано на рис. 4-1б.

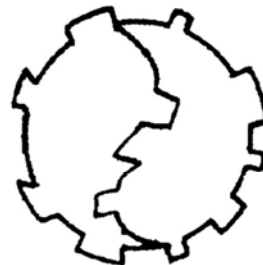
Путь *чаньсы-цзинь* должен быть естественным, мягким и гладким, но и эластичным. Тело должно быть как наполненная воздухом автомобильная камера. Если вы не будете мягким, эластичным и гладким, то не сможете вращаться как винт. *Чаньсы-цзинь* должна плавно связывать движения друг с другом. Если между движениями зияет брешь, противник наносит в нее удар.

Цзинь коренится в ступнях, врывается в ноги, сдерживается в пояснице и действует через паль-

цы. Из стоп в ноги, из ног в поясницу — все должно двигаться одним импульсом. Двигаясь цельно, вы можете наступать и отступать в точно выбранное время и на выгодную позицию.



Норма



Избыточность
(ломаность, прерывистость)

Рис. 4-1 в.

Комментарий:

Концепция единства тела очень тонко связана с принципом непрерывности движения. Вопрос в том, как двигать телом непрерывно. Ответ мы находим в практике *чаньсы-цзинь*. Давайте рассмотрим движение *цзинь* в нижней части тела. В то время как *ци* идет по прямой от сустава к суставу, *цзинь* завивается по ноге спирально. Начинаясь в пятке, *цзинь* идет через лодыжку, обвивает ногу, проходит колени и продолжает обвивать бедро вплоть до ягодиц. Спиральное движение *цзинь* возможно, только если нога движется как одно целое; в противном же случае *цзинь* утрачивает непрерывность и скачет от сустава к суставу.

Если вы не выбираете точное время и наилучшую позицию и тело не движется как одно целое, то поясница и ноги требуют дальнейшего развития. Они могут быть недостаточно сильными или гибкими. Это часто проявляется при движении вверх или вниз, назад или вперед, влево или вправо.

Комментарий:

Люди, не знакомые с практикой *чаньсы-цзинь*, иногда предрасположены двигать поясницей, не двигая ногами. Древние мастера тайцзи были способны преодолевать этот недостаток, обучаясь искусству *чэнь* (погружения, опускания). Это означает держать тело так, чтобы его вес полностью «стекал» в ступни. Для укрепления поясницы и ног они тренировались в стойках *ма-бу* и *гунцзянь-бу*. Изучая форму из тайцзи, они также практиковали *чаньсы-цзинь*, отражение, откатывание, нажимание и толкание до тех пор, пока их разум не становился способен полностью контролировать шаги вперед и назад. Сегодня, когда многие ученики не следуют в точности принципу пояснично-ножной координации, они могут заниматься тайцзи-цюанем 20–30 лет и все же так и не научиться непрерывному движению поясницей и ногами.

Используй внутреннее сознание, а не внешние формы.

Комментарий:

Тайцзи-цюань опирается на ментальное осознание и концентрацию. Внешние движения только выражают это «внутреннее сознание». Осознавать движения — значит контролировать их.

Где есть что-то вверху, там что-то должно быть внизу. Где есть что-то впереди, там что-то должно быть сзади. Где есть что-то справа, там что-то должно быть слева. Если кто-то намерен совершить движение вверх, он должен одновременно проявить и противоположную тенденцию (вниз). Так, если он хочет вытянуть дерево из земли вверх, он должен сначала толкнуть его вниз, чтобы ослабить корни, и тогда его легко будет выдернуть».

Комментарий:

Как сказал Лао-цзы в «Даодэ-цзине»:

Чтобы что-то было сжато, оно сначала должно быть вытянуто.

Чтобы что-то ослабело, оно сначала должно быть сильным.

Чтобы бросить вниз, нужно сперва поднять вверх.

И как заберешь обратно то, чего не отдавал?

Ян представляет движение вверх, вперед, в правую сторону и т. д. Инь представляет движение вниз, назад, влево и т. д. Противоположности сосуществуют, и они неразделимы. Поскольку тайцзи-цюань основывается на этом принципе, то, если вы хотите проявить порыв вверх, одновременно должно быть и движение вниз. Например, чтобы вбить гвоздь в стену, вам надо сначала приблизить молоток к себе, а затем ударить им вперед, от себя.

Следует отличать плотное от неплотного. Где есть плотность, там должна быть неплотность. В любом случае и везде вы должны уметь различать их.

Комментарий:

Представьте себе, что два человека говорят о погоде. Собеседник А утверждает: «Завтра будет солнечно», а Б возражает: «Будет дождь». Казалось бы, только один из них может быть прав. Но если будет дождливая, пасмурная погода с прояснениями, когда светит солнце, то получится, что оба они были и правы, и неправы. Если с таких позиций подходить к проблемам нашего тела, то становится ясно, что тело может быть одновременно плотным (полным) и неплотным (пустым). Можно представить себе тело как Диаграмму Тайцзи, в которой половина — Ян, а по-

ловина — Инь. Ян представляет собой полноту, а Инь — пустоту. Если одна половина тела «наполнена», то другая должна быть в соответствующей степени пуста. Если вы помещаете 70% веса тела на правую ногу, то в правой ноге 70% полноты и 30% пустоты. В левой, соответственно, 30% полноты и 70% пустоты (см. рис. 4-1с).

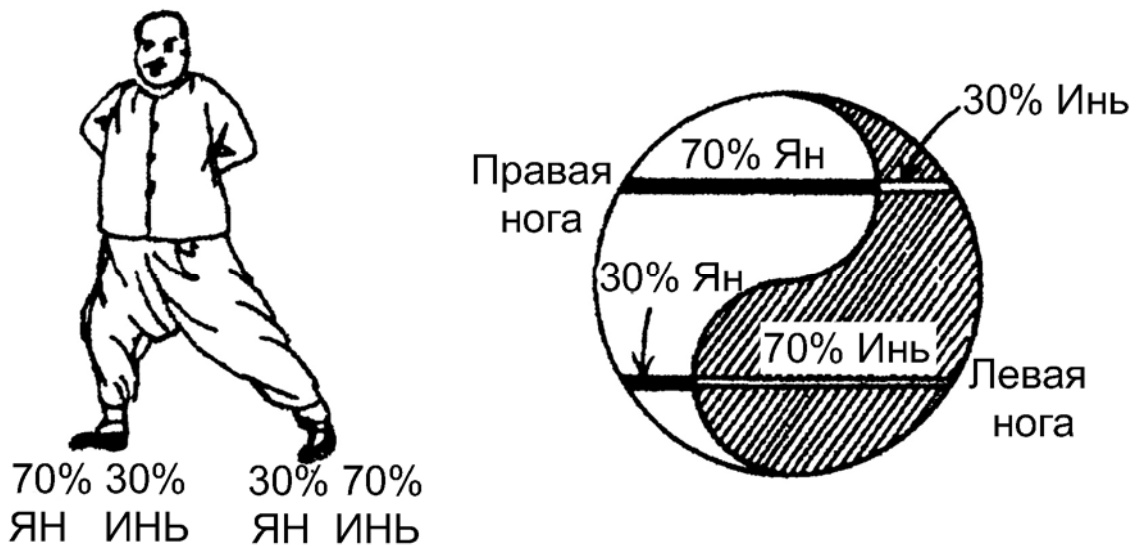


Рис. 4-1 с.

Каждое движение тайцзи-цюаня должно обладать динамичным балансом пустоты и полноты двух рук, двух кистей, двух ног, двух ступней, а также правой руки и правой ноги, левой руки и левой ноги и т. д. Когда левая рука полна, правая пуста и т. д. Чтобы научиться различать полноту и пустоту, советуем начать с больших шагов, а затем, постепенно уменьшая длину учебного шага, вы сможете прийти и до внутреннего различия полноты и пустоты, видеть их даже тогда, когда внешнее движение не проявляется. Одна из целей тайцзи-цюаня на практике — научиться совершать движения, которые снаружи не дифференцируются как полные или пустые.

Все тело должно быть цепью, в которой звенья — суставы. Не допускайте разрыва цепи.

Комментарий:

Очень важно тренировать девять групп скелетных сочленений тела: шею, позвоночник, поясницу, тазобедренные суставы, колени, голеностопы, плечи, локти и запястья. Чтобы связать их вместе, надо принять позвоночник как связующую ось. Сочетание позвоночника и поясницы очень важно, т. к. поясница есть ось для вращений вправо-влево, а позвоночник — основа для наклонов вперед и назад. Думайте о позвоночнике как о ряде бусин, а о *ци* — как о нити, на которую они нанизаны. Поскольку *ци* обладает осознанной предрасположенностью быть прямой, баланс в теле может быть достигнут в любое время. Сочетание спины и поясницы, важнейшее звено среди «девяяти сочленений», высвобождает *ци* для циркуляции внутри тела.

Теория единства тела должна применяться к практике *чаньсы-цзинь*. И наоборот — практика *чаньсы-цзинь* помогает прийти к единству тела.

Длинный цюань, подобно большой реке, течет не прерываясь.

Комментарий:

В основе тайцзи-цюаня лежат всего восемь позиций. Почему же тогда тайцзи-цюань называют «длинным цюанем»? В соответствии с теорией *И-Цзина*, Тайцзи произвело Инь и Ян, Две Формы, которые, в свою очередь, создали Четыре Символа, а те — Восемь Триграмм (см. главу 2). Тайцзи-цюань можно, таким образом, исполнять бесконечно, комбинируя

различные движения, основанные на Восьми Воротах и Пяти Элементах. «Изюминка» тайцзи-цюаня — не в многообразии поз, а в продолжении одной позы в другую. Движение нельзя остановить или прервать. Оно, как Диаграмма Тайцзи, не имеет ни начала, ни конца. Практикуй вы форму хоть из тысячи поз, без этой непрерывности она не будет называться «длинный цюань».

Ба мэнь, или **Восемь Ворот**, тайцзи-цюаня — это отражение, откатывание, нажимание, толкание, притягивание, раскалывание, удар локтем и удар плечом.

Первые четверо Ворот представляют **Четыре Направления**: юг, север, запад и восток. Последние — **Четыре Угла**: юго-запад, северо-восток, юго-восток и северо-запад (см. рис. 4-1d). **У бу**, или **Пять Шагов**, тайцзи-цюаня — это наступление, отступление, взгляд влево, взгляд вправо и центральное равновесие. Эти шаги суть **Пять Элементов**: **Металл**, **Дерево**, **Вода**, **Огонь** и **Земля**. **Восемь Ворот** вместе с **Пятью Шагами** составляют **Тринадцать Позций** тайцзи-цюаня.

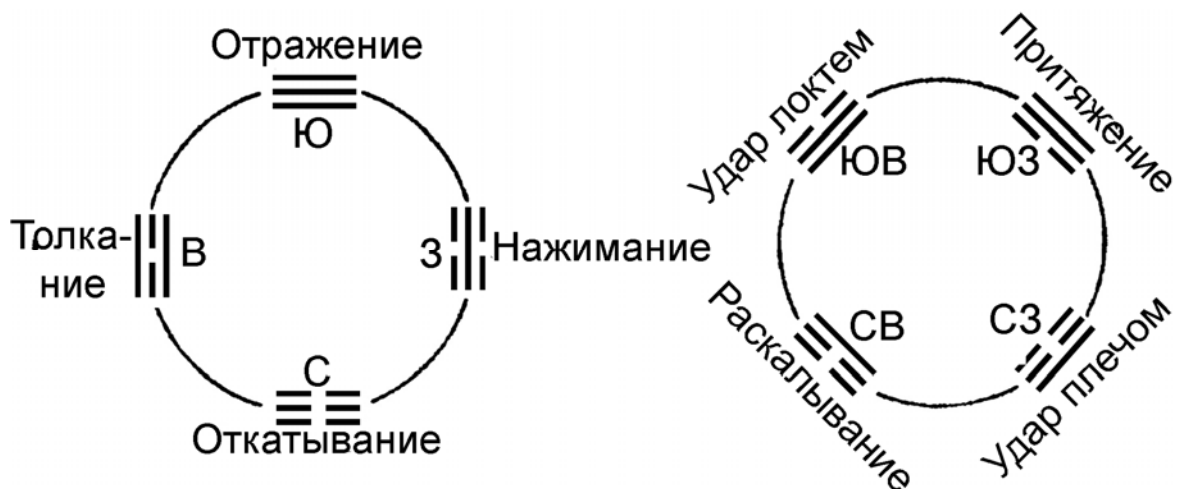


Рис. 4-1 d.

4-2. ВАН ЦЗУНЬЮЭ, «КНИГА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ» («ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ-ЦЗИН»)

Тайцзи рождено из Уци. Оно — источник динамических и статических состояний и мать Инь и Ян. Если они движутся, они разделяются. Если они неподвижны, они смешаны друг с другом.

Комментарий: см. разд. 2-1.

Не вытягивайтесь чересчур и не вытягивайтесь недостаточно. Кривое сделайте прямым.

Комментарий:

Перевытягивание движения («сильное Ян, слабое Инь») так же неправильно, как и недовытягивание («сильное Инь, слабое Ян»). Единственное естественное и оптимальное состояние — это баланс Инь и Ян, как в Диаграмме Тайцзи. Поэтому, занимаясь тайцзи-цюанем или Толкающими Руками, следует поддерживать центральное равновесие. Этот принцип полезен и для многих аспектов каждодневной жизни.

Умение одолеть силу и твердость мягкостью и не-силой называется *цзоу* («вести, отходя»). Остаться в наиболее выгодной позиции и заставить противника занять неблагоприятную позицию — в этом суть *нянь* («прилипания»).

Комментарий:

Один из главных принципов тайцзи-цюаня: маленькое может победить большое, слабое — превозмочь сильное, мягкое — одержать верх над твердым. Каким образом? Для этого существуют методы *цзоу* и *нянь*.

Если двое дерутся, применяя только силовую технику, то, несомненно, победит тот, кто сильнее. Применяя в этой ситуации *цзоу*, или отход, вы реагируе-

те на действие противника как шар Тайцзи, отклоняя направление прикладываемой им силы. Применяя *нянь*, или сокращение дистанции, вы не дадите противнику двигаться когда и куда он хочет.

Блестящий образец этого метода демонстрировали вьетконговцы в период вьетнамской войны. Малочисленные и плохо экипированные по сравнению с американцами, вьетнамцы, однако, применяли принципы *цзоу* и *нянь* в соответствии с маоцзэдуновской стратегией партизанской войны. Они заставляли американских солдат разъединяться и могли атаковать горсткой людей. Когда же атаковали американцы, партизаны покидали свои позиции, заводили оккупантов в горы (*цзоу*) и уничтожали их несильными, многочисленными контратаками.

Чрезмерное растягивание губило войска США подобно тому, как в тайцзи-цюане перевытягивание чревато сбиванием с ног. Когда американцы отступали, партизаны не отходили от них ни на шаг, применяя метод *нянь*. Кстати, сами американцы использовали очень похожую стратегию во времена войны за независимость. Держите в уме комбинацию *цзоу* и *нянь*: это превосходная стратегия для тайцзи-цюаня.

Быстрые ответы — на быстрые действия, медленные — на медленные действия. Ситуаций много, но принцип все тот же.

Комментарий:

Сила как физическая величина описывается тремя параметрами: абсолютной величиной, направлением и точкой приложения. Если хоть один из этих трех параметров выбран неправильно, такая сила не представляет опасности. Тайцзи-цюань развивает такую ловкость движений, что ваш противник не может найти точку приложения силы. Когда такая ловкость дос-

тигнута, то вам не страшен удар весом хоть в тонну: нанесший его противник потеряет равновесие и будет лететь вслед за своей силой до тех пор, пока не наткнется на какое-нибудь препятствие. Как же достичь необходимой чувствительности к переменам (в движениях и намерениях оппонента)? Единственный способ — «прижаться» к нему поближе. Тогда как бы быстро он ни двигался, вы будете реагировать с той же скоростью. Научиться следовать этому неизменному закону — долгое дело, если не заниматься при этом *чаньсы-цзинь*.

Понимание *цзинь*, или *дун-цзинь*, достигается постоянной практикой. Только непрерывная практика приводит к этому внезапному просветлению, к этому божественному состоянию.

Комментарий:

Как это возможно — научиться двигаться точно синхронно с противником? Ответ: упорно занимаясь одиночными упражнениями тайцзи-цюаня. Спустя длительное время опыт научит вас, как не давать противнику находить ни одной точки для приложения его силы на вашем теле. Это мастерство, называемое *дун-цзинь*, достигается практикой *чаньсы-цзинь* и тайцзи-цигун, а также пониманием применения в бою каждой позы из одиночных упражнений, знанием техники Толкающих Рук (которая, в частности, учит пониманию *цзинь* — своей и противника).

Дух, или *шэнь*, достигает макушки головы, а *ци* опускается в Даньтянь.

***Комментарий:* см. главу 3-7.**

Придерживайтесь центрального положения; не показывайте вашему противнику ничего плотного или неплотного. Когда противник производит

давление на вашу левую сторону, эта сторона должна быть пустой (то же касается и правой стороны). Когда он толкает вас вверх или вниз, он должен почувствовать, что толкает пустое место. Когда он наступает, дайте ему почувствовать, что дистанция неумолимо увеличивается. Когда он отступает, пусть дистанция кажется ему раздражающе малой. Все тело должно быть таким легким, чтобы чувствовать тяжесть пера, и таким податливым, чтобы муха не могла присесть, не вызвав в нем движения.

Комментарий:

Это указание говорит о том, что вы достигаете уровня шара Тайцзи, когда становитесь резко чувствительным, нейтрализуя и обезвреживая прикладываемое к вам действие, невзирая на его скорость. Если муха не может найти точку контакта, когда вы так чувствительны, то кто еще может напасть на вас?

Противник не может раскрыть ваших намерений, а вы можете предугадать его. Если вы преуспеваете в этом мастерстве, то будете несравненным боксером.

Комментарий:

Тайцзи-цюань — высший путь бокса. Ян Лучаня звали «несравненный Ян» за то, что он мог вычислять движения каждого, но никто не мог вычислить его движения. Чтобы достичь этого, вам потребуется овладеть *чаньнянь-цзинь*, или «энергией прилипания». Этот вид *цзинь*, иногда называемый духовной энергией или внутренней силой (*нэй-цзинь*), проявляется в способности находиться и оставаться вблизи противника без применения силы. Выражение «прилипнуть как клей» здесь уместно вполне, так как

чаньнянь-цзинь не действует никакой физической силы. Эта энергия становится достижимой через упорную практику Толкающих Рук и *чаньсы-цзинь*. В самом начале практики Толкающих рук с партнером вы еще не будете или будете очень слабо ощущать *чаньнянь-цзинь*; руки могут быть «деревянными». Постепенно, начиная с рук и кончая грудью, спиной и всем телом, включая кожу, ваша чувствительность разовьется. Со временем *чаньнянь-цзинь* будет аккумулироваться в коже. Чем лучше ваша техника, тем толще слой *цзинь* и тем большую площадь он покрывает. В итоге вы сможете определять, есть ли у вашего противника такая же *чаньнянь-цзинь*. Если нет, то смысл изречения «противник не может предугадать ваши движения, а вы его — можете» становится ясен.

В боксе существует множество теорий боя. Хотя они и отличаются по позам и т. п., в конечном итоге они не выходят за рамки того, что сильный побеждает слабого, или быстрый — неповоротливого. Это все результаты физического подхода к вещам, который даже вовсе не обязательно опирается на практический опыт.

Комментарий:

Хотя различные школы бокса учат разным позам, в теоретической части они сходятся в признании необходимости физической силы и быстроты для победы. Недостаток этого подхода в том, что сила и скорость зависят от физического состояния индивидуума, которое с годами все более ухудшается. Изысканность же техники тайцзи-цюаня заключается как раз в том, что она развивает *ци*, *цзин* и *шэнь*, которые усиливаются с опытом и возрастом.

Но сильный и быстрый не может ни объяснить, ни, тем более, повторить феномена, когда тысячефунтовый напор отражается усилием в четыре унции или когда старик побеждает целую толпу людей.

Комментарий:

Другие виды бокса опираются на силу и быстроту, но не на технику. В тайцзи-цюане — наоборот. Здесь целью является сделать любое человеческое тело шаром Тайцзи, так чтобы каждый, кто приложит силу к этому шару, был отброшен в сторону легким поворотом тела. Тореадор отражает атаку быка легким движением своего тела и плаща. Так же действует и мастер тайцзи-цюаня. Он никогда не меряется силами с противником.

Боксеры других школ с возрастом обычно теряют свою молодую силу и быстроту. Тайцзи же, делая упор на ментальный контроль над телом и внутреннюю ментальную тренировку, сохраняет своим приверженцам сильное тело, ясный ум и способность противостоять атаке многих противников и в семьдесят, и в восемьдесят лет.

Стой, как уравновешенные весы; двигайся, как колесо повозки.

Комментарий:

Человек, ставший шаром Тайцзи, очень активен (см. гл. 3-7). Для иллюстрации я хотел бы привести случай из моего личного опыта. В 1966, вскоре после того, как я начал изучать тайцзи-цюань, я посетил знатока тайцзи Чжэн Маньцина. Я смотрел, как он занимался Толкающими Руками вместе со своим продвинутым учеником Цзи Чжандао. Чжэн объявил Цзи, что не будет атаковать его, а только уклоняться при

помощи *хуа-цзинь*, или «липкой энергии». Чжэн был на вид коротышка вовсе не атлетического сложения, а Цзи — высокий и худой, с длинными руками и ногами. Он набросился на Чжэна очень яростно, но оказался не в состоянии даже коснуться его одежды. Это пример совершенного равновесия, когда шар Тайцзи легко приводится в движение, но отнюдь не обязательно в том направлении, в каком ожидал противник.

Сместив центр тяжести на одну сторону, ты можешь быть текучим. Если у тебя двойной вес, будет застой.

Комментарий:

Если вы плотны с какой-либо одной стороны, то можете вращать свое тело вокруг оси. Чтобы вас нельзя было легко вывести из равновесия, держите свою ось проходящей через одну ступню и опустите ниже центр тяжести. Если вы распределите свой вес равномерно на обе ступни, то можете чувствовать себя в большем равновесии, но у вас будет двойной вес, двигаться будет трудней. Тайцзи основывается на *И-Цзине*, поэтому неизменное следует видеть как контролирующее то, что изменяется. Все, что противоречит шару Тайцзи, — неправильно.

Многие люди, изучавшие тайцзи долгие годы, так и не получили правильного развития и продолжают терпеть поражения от других, потому что они не осознали ошибку двойного веса.

Комментарий:

Хотя многие люди изучают тайцзи-цюань, вовсе не каждый вникает в теорию тайцзи-цюаня. Вместо следования основным принципам люди часто стараются брать силой и быстротой. Если бы они хотели

сделаться шаром Тайцзи, то оставили бы практику двойного веса, которая всегда ведет к поражению.

Чтобы избежать этой ошибки, следует понять взаимоотношения Инь и Ян. Нянь есть цзоу, и цзоу есть нянь. Инь нельзя отделить от Ян и наоборот. Когда Инь и Ян дополняют друг друга, человек может правильно интерпретировать липкую энергию (цзинь).

Комментарий:

Цзоу, или увод за собой, и нянь, или прилипание, взаимодействуют по законам Инь и Ян (см.гл. 2). Цзоу означает способность отступать мягко перед жесткой силой. Эта практика не дает противнику найти точку контакта с вашим телом. Затем, поскольку цзоу без нянь является просто сдачей позиций, вы должны применить нянь к уже выведенному из баланса нападающему противнику, а затем, если нужно, контратаковать. Если же вы делаете нянь без цзоу, будет наблюдаться взаимная атака. Две противоположности должны сочетаться и иметь место одновременно, как в Диаграмме Тайцзи. С практикой вы постепенно сможете действовать по цзоу и нянь одновременно, в результате чего круг уменьшится и в конце концов вовсе исчезнет. За этим пределом каждый, кто прикоснется к вам, может быть отброшен, в то время как вы внешне будете оставаться неподвижным. Противоположности придут в гармонию.

Понимай цзинь; чем больше упражняешься, тем чудеснее будут достижения. Понимай в молчании и переживай в чувстве, пока не научишься действовать по своей воле.

Комментарий:

Применяя техники *цзоу* и *нянь*, занимаясь практикой Толкающих Рук и *чаньсы-цзинь*, вы постепенно осознаете *чаньнянь-цзинь*. И тогда вы окажетесь у центрального входа в тайцзи-цюань. Тренируйтесь с сознанием. Медитируя, представьте себе, что кто-то бьет вас правой ногой. Затем вообразите, как вы блокируете его колено, делаете крученный шаг и правой ладонью толкаете его в грудь. Медитируйте так — и обнаружите заметные сдвиги.

Забудь о себе и уступай другим. Изучай эти техники правильно, ибо малейшее отклонение уведет далеко от верного пути.

Комментарий:

Учитесь не давать никому точку контакта на вашем теле. Для этого нужно уводить противника в сторону от его движения. Основной способ — низко опускать центр тяжести.

Каждая фраза крайне важна, и каждое слово необходимо. Понимание приходит легко к тому, кто полностью посвящает себя этим занятиям.

4-3. У ЮЙСЯН, «ВНУТРЕННЕЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАКТИКИ ТРИНАДЦАТИ ПОЗ» («ШИ САНЬ ШИ СИН ГУН СИНЬ ЦЗЕ»)

Разум направляет движение *ци*, которая должна опускаться глубоко. Затем *ци* может быть собрана в костях. Когда *ци* циркулирует по телу свободно, беспрепятственно, она может легко следовать за разумом.

Комментарий:

Если в ежедневной практике сочетать тайцзи-цюань, медитацию и тайцзи-цигун, разум постепенно

приобретет способность направлять *ци*. Контроль над *ци* имеет результатом процесс циркуляции, известный как «Малый Небесный Круг» (см. разд. 3-3). Эта циркуляция *ци* должна быть мягкой и гармоничной. При должной концентрации разум и движение *ци* будут полностью соответствовать друг другу.

При культивировании *ци* жизненный дух, или *шэнь*, поднимается вверх. Человек чувствует, будто его голова подвешена сверху; это позволяет ему избавиться от медлительности и неуклюжести.

Комментарий:

«Подвешивание головы» можно объяснить двумя различными способами:

1) Представьте себе нить, привязанную к макушке вашей головы и за которую вас можно поднять, как куклу в театре марионеток.

2) Вообразите, что вы несете некий предмет на макушке головы.

Оба метода служат одной цели: сфокусировать внимание на сохранении вертикальности и прямооты продольной оси тела при поступательном или вращательном движении. Поднимание духа, или *шэнь*, в голову может рассматриваться как результат фокусирования сознания на совершенно прямом позвоночнике.

Разум и *ци* должны взаимодействовать и смешиваться в ходе взаимообмена между плотным и неплотным так, чтобы развивать активную тенденцию.

Комментарий:

Плотность подразумевает Ян, представляющий собой твердость, но без жесткости. Неплотность —

Инь, т. е. мягкость или пустоту, но не ничто. Смена плотности на пустоту может помочь сбалансировать движение и стабилизировать нижнюю часть тела. Плотность подготавливает пустоту, и наоборот. Они являются противоположностями, но зависят друг от друга. Пример, как плотность и неплотность движения контролируются разумом, можно видеть в «Одином кноте». Левая рука, на которой сосредоточено внимание, — плотная, правая — неплотная. Плотность и неплотность существуют благодаря смене положения тела. Заставьте свой ум понимать и направлять каждое изменение движения.

В атаке энергия должна опускаться глубоко, высвобождаться полностью и быть направленной в одну сторону.

Комментарий:

Высвобождение *чаньсы-цзинь* — как бросание камня. Нельзя сомневаться насчет того, правильно ли выбрана цель. Если вы колеблетесь, потоки сознания и энергии прерываются. Чтобы чувствовать *ци* противника, надо быть уверенным в себе, видеть противника, а не землю под ногами.

В стойке тело должно быть прямым и расслабленным, способным реагировать немедленно на атаку с любой стороны.

Комментарий:

Каждый, кто изучает применение принципа шара Тайцзи, может стоять сбалансированно. Но чтобы уметь отвечать на атаку с любой стороны, требуется больше практики. Следует плотно прижимать стопы к земле. День за днем стопа должна вращаться корнями в землю, тогда нога станет осью шара и вы сможете поворачиваться в любом направлении.

Ци должна направляться по всему телу подобно нитке, которую легко, свободно протягивают сквозь жемчужину с просверленными в ней девятью зигзагообразными каналами. Энергия мобилизуется и становится как стократно очищенная сталь, способная разрушить любой объект.

Комментарий:

Жемчужину с девятью зигзагообразными ходами трудно нанизать на нить, пока последняя не будет подобна дуновению воздуха.

Итак, *ци* должна направляться сознанием и быть подобной воздуху в теле. Физическая сила нуждается в руководстве; *чаньсы-цзинь* требует концентрации Духа.

Вы должны выглядеть, как ястреб, падающий на жертву; дух (*шэнь*) должен быть как кот в ожидании мыши.

Комментарий:

Занимаясь тайцзи-цюанем, полезно вообразить себя ястребом или котом. Оба этих животных выглядят снаружи полностью расслабленными, но действуют с полнейшей концентрацией. Ищите неподвижности в движении, движения — в неподвижности и будьте тотально сосредоточенными все время, когда не используете физическую силу.

Стой, как гора; теки, как река.

Комментарий:

Движение должно быть опущенным и спокойным, ступни — непоколебимыми, как гора, но и текучими, как река.

Запасание потенциальной энергии, или *цзинь*, подобно натягиванию лука. Высвобождение ее —

как выстрел из лука. Ищите прямоты в изогнутости; запасайте *цзинь*, прежде чем выпускать ее.

Комментарий:

Школы Чэнь и У указывают, что в человеке должно быть пять луков — лук туловища, луки рук и ног. Все пять должны быть объединены в одну систему; в этом случае накопленная энергия может активно двигаться по всему телу.

Концами туловищного лука являются копчик и шейные позвонки, а центром — Даньтянь. Акупунктурная точка *Минмэнь*, расположенная на спине на уровне пупка, — точка максимального натяжения тетивы. В эту точку упирается задний конец стрелы.

Натянуть тетиву возможно средствами тайцзи-цигун. Во время вдоха, когда натягивается тетива, приближающиеся друг к другу лук и острие стрелы оба связаны с почками. Почки действуют как поршни.

При выдохе тетива отпускается, позволяя луку и наконечнику стрелы удаляться друг от друга. В следующем цикле лук и наконечник снова связаны с почками, но на противоположных сторонах.

Концами ручного лука являются лучезапястный и плечелючичный суставы. Локоть — центр лука. Сохраняйте изгиб от запястья до плеча и осознавайте и всегда контролируйте локоть. Движение локтя всегда следует за движением тела. С развитием ручных луков обе руки начинают действовать как одно целое. В результате возрастает ваша чувствительность к энергии противника. В зависимости от ситуации вы сможете избегать атаки, сами атаковать и вообще будете контролировать противника.

Колено — центр ножного лука. Его концы — тазобедренный сустав и ахиллесово сухожилие. Когда ножные луки будут разработаны и правильно связаны

с энергией поясницы, коренящейся в стопах, *ци* сможет проходить через ноги и, под контролем поясницы, функционировать через пальцы рук. Из пяти луков туловищный является важнейшим, остальные — второстепенными. Но они все взаимозависимы. Без выработки луков в руках и ногах нечего и думать об энергии туловищного лука. Последний должен постоянно поддерживаться в вертикальном положении, что опять-таки требует наличия слегка присогнутых луков в руках и ногах. И тогда пять луков будут работать как система, а энергия передаваться без препятствий.

Сила исходит из позвоночника. Изменения шагов должны сопровождаться изменением положения тела.

Комментарий:

Не выпускайте силу через руки. Вместо этого используйте позвоночник и поясницу для выпуска *шэнь* (духовной энергии), вырабатывающейся из пренатальной *ци* и *чаньсы-цзинь*. Как бы отдыхающе-расслабленно, но оставаясь сосредоточенным, двигайте руками и ногами, так же как и всем телом.

Отступить — это также и атаковать, и наоборот. *Цзинь* иногда разрывается, но должна немедленно воссоединяться вновь.

Комментарий:

Отступление — вид нейтрализации (Инь). Атака — способ наступления (Ян). Отступай, приготавливаясь к атаке, а атакуя, готовься к отступлению. Как Инь и Ян в Диаграмме Тайцзи неотделимы и образуют единое целое, так и отступление и атака должны быть рядом всегда. Отступление без атаки слишком слабо, слишком Инь. Атака без отступления становится

слишком неуклюжей, слишком Ян. Тайцзи-цюань рекомендует избегать крайностей.

Пример равновесия между отступлением и атакой дает история с Ян Цзянем. Однажды ученик обратился к Яну, который сидел под деревом и курил трубку, с вопросом, как высвободить *цзинь*. Мастер Ян велел ученику ударить его кулаком в живот. В момент удара Ян улыбнулся и сказал *Хаах*, отбросив ученика далеко прочь силой своей энергии. После чего продолжал лениво покуривать трубку.

Двигаясь вперед и назад, следует складываться (изгибаться). Наступая или отступая, следует поворачивать тело и варьировать свои шаги.

Комментарий:

Чтобы съехать с автострады, надо совершить плавный поворот по длинной кривой, так как при резком повороте на 90 градусов можно погубить и пассажиров, и машину. Если между шоссе и боковой дорогой достаточно места, водитель описывает плавную кривую. Если же места мало, он совершает несколько коротких S-образных поворотов.

Подобно шоссе и боковой дороге, любые два движения в тайцзи-цюане должны быть связаны переходом. Китайцы называют связку двух движений через одну плавную кривую или несколько маленьких крутых S-образных кривых «складыванием» или «изгибанием», или техникой «заплетания косы». Например, для перехода из отражения в откатывание надо сложиться вправо, затем влево и плавно и непрерывно перейти в последующее движение вниз и назад. Другими словами, применяйте складывание тела между движениями вперед и назад. Следует прибавить, что даже между двумя шагами предпочтительнее изогнутая связка, чем прямая.

Крайняя мягкость ведет к крайней жесткости.***Комментарий:***

Западные люди часто удивляются, как это жесткость может произойти из мягкости. Но, изучая Диаграмму Тайцзи, можно увидеть, что в точке максимального Инь, или мягкости, рождается Ян (жесткость). Для применения этого принципа в практике тайцзицюаня следует сначала избегать любых жестких и судорожных движений. Это особенно трудно для тех, кто до того практиковался в таких жестких боевых искусствах, как шаолинь-цюань, каратэ или западная борьба. Им приходится долго освобождаться от своих «жестких» навыков.

Итак, сначала, обычно в течение 1–2 лет, ученик выполняет движения и позиции без напряжения и должен выглядеть полностью расслабленным. При этом особенно хорошо выявляются дефекты в исполнении упражнений. С мягкостью приходит и медленность. Когда ученик не применяет более грубую силу и выполняет упражнения медленно и непрерывно, он неизбежно достигает спокойствия и легкости в движениях.

Когда вы научились выполнять движения без усилия, пора переходить к следующей стадии, в которой мягкость является основой. В этой точке вы начинаете мобилизовывать свое внутреннее движение на как бы расширение и продолжение поз. Для этого надо иметь намерение вытянуть и расширить все части тела — руки, ноги, туловище и т. д. Например, опускание *ци* в Даньтянь при голове, «подвешенной сверху», предполагает, что спина должна быть натянутой. Этот пример касается внутреннего движения, но вы можете наблюдать применение расширения в позе «Отделить правую стопу». В ней руки и правая нога вытягиваются так, что образуют подобие лука. Конечно, принцип «расширения» поз должен приме-

няться к каждому движению. Расширение тела дает в итоге «эластичную жесткость», природную упругость, о которой трудно рассказывать — ее можно только почувствовать самому.

Уместной будет аналогия с кончиком кнута. Он мягкий, в момент удара — твердый, и затем опять мягкий. Таким же образом надо выполнять движения тайцзи-цюаня, держа Инь и Ян в уме. Подтягивая конечности к телу, надо быть мягким. Толкая — быть как кнут, т. е. мягким до последнего момента движения, и тут уже становиться совершенно твердым (Ян). Затем немедленный переход к Инь, мягкости, снова. Следовательно, быть совершенным Инь все время — это только начальная стадия. Когда вы научитесь быть совершенно мягким, пора начинать создавать структуру жесткости. И все-таки не забывайте, что движение требует жесткости только в один короткий момент. Применяя этот принцип, вы разовьете в себе внутреннюю эластичную энергию. Но ничего не получится, если вы будете практиковать только мягкие движения. Мягкая часть движений — это как бы круг, а момент жесткости — квадрат. По этому поводу говорят, что «круг порождает квадрат, а квадрат — круг». Такое взаимодействие жесткости-квадрата и мягкости-круга иллюстрируется на рисунке 4-3а.

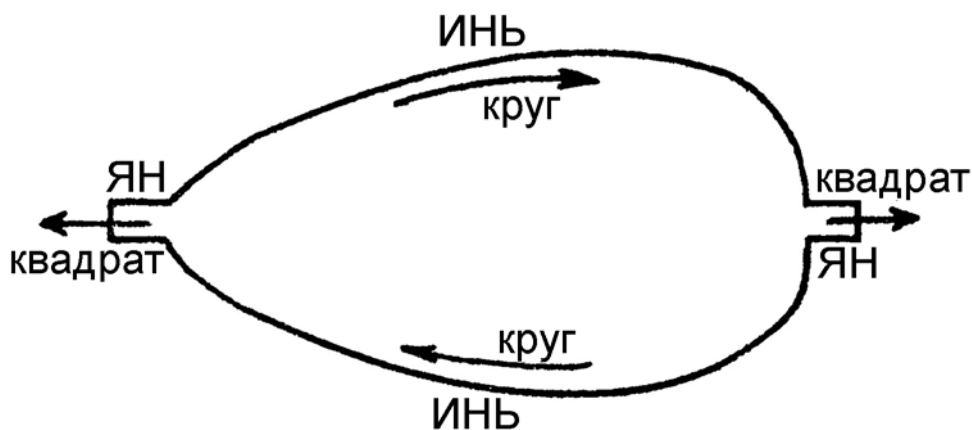


Рис. 4-3а.

В заключение отметим, что тайцзи-цюань — это искусство развивать жесткость из мягкости. Тайцзи — как дом: чем лучше фундамент вы заложили, тем бóльшую постройку можно возвести над ним. Чем мягче вы можете быть, тем бóльшую энергию сможете развить. В этом секрет Ян Лучаня и других великих мастеров. Эта жесткость, эта энергия, подчеркиваем, демонстрируется только лишь в последний момент, иначе разрушится баланс Инь-Ян.

Быстрота возможна при правильном дыхании.

Комментарий:

Практикуйте тайцзи-цигун и медитацию. Пренатальная *ци* станет неосязаемой и гармоничной с действием. Все ваши, даже активные, движения будут невычислимы для противника.

Если *ци* культивируется естественным образом, никакого вреда не будет.

Комментарий:

Опускание *ци* в Даньтянь направляется сознанием. Если *ци* не опускается медленно, культивировать ее будет очень трудно. Надо позволить дыханию быть «тонким», «долгим», спокойным и медленным, постоянно связывающим ваше сознание и *ци* с Даньтянем.

***Цзинь* всегда содержится в движениях по кривой.**

Комментарий:

Движения в тайцзи-цюане не должны быть ни слишком прямыми, ни слишком крутыми. В первом случае *цзинь* ломается, во втором — позы становятся безопорными. Естественная кривая (дуга) может запасать *цзинь* в суставах для последующего использования.

Сознание — командир, ци — флаг, поясница — флагшток.

Комментарий:

Поясница, важный шарнир тела, должна быть свободно-расслабленной, тогда она поворачивается свободно. Когда поясница поворачивается легко, позвоночник гибок и *ци* может циркулировать по всему телу. Однако ответственным за весь процесс является сознание.

Движения должны сначала «растягиваться», потом «сжиматься». Тогда движения станут совершенными.

Комментарий:

Тренируясь, расслабляйте все тело. Сначала делайте большие растянутые движения, затем мелкие, компактные, как бы сужая круги. Добивайтесь, чтобы внутреннее сознание пришло в соответствие с внешним движением, и постепенно сводите движение на нет, как бы сужая круг в точку.

Сказано также: «Концентрируй сознание, затем тело. Живот полностью расслабляй; давай *ци* прилипать к костям. Всегда держи это в уме».

Комментарий:

Повторяем еще раз: сначала идет сознание, затем тело и лишь потом — положения рук и ног. Ваше сознание и ваша *ци* должны вращаться вокруг Даньтяня.

Помни, что, когда одна из частей тела — в движении, все остальные части тела должны быть в движении. Когда одна часть тела не движется, все тело не должно двигаться.

Комментарий:

Движения в тайцзи-цюане подобны шестерням в машине. Неподвижное движение существует, но оно не может быть замечено и осознано.

Во всех движениях, вперед и назад, *ци* прилипает к задней стороне тела и собирается в позвоночнике. Внутри человек сосредоточивает свой дух, или *шэнь*, наружу выставляет свой миролюбивый облик.

Комментарий:

По традиционной китайской медицинской теории, ежедневная практика тайцзи-цюаня с прилежанием и подлинным осознанием вызывает накопление *ци*. Концентрация и осознание позволяют адепту локализовать это накопление в позвоночнике. Такая практика подобна накоплению денег в банке путем регулярных отчислений. Чем больше практики, тем больше накапливается *ци* в позвоночнике.

Замечали ли вы, что по-настоящему богатые люди никогда не одеваются с показной роскошью, как богачи рангом помельче? Они не хотят привлекать к себе особого внимания. Когда вы накопили *ци* и сосредоточили *шэнь*, вы становитесь таким «богатым» человеком, но вы не должны показывать всем свою силу посредством воинственных поз и агрессивного поведения. Будьте внешне спокойны и улыбчивы. Показывать всем подряд свои *ци* и *шэнь* — все равно что носить магазинные ярлычки с ценами на своей одежде.

Ходи как кошка; мобилизуй свою энергию, как бы вытягивая шелковую нить из кокона.

Комментарий:

Ходить как кошка означает быть одновременно легким, проворным, спокойным и бодрым. Вытягивая

шелковую нить из кокона, нельзя переусердствовать в движениях, иначе можно порвать нить. Но нельзя и тянуть неуверенно, иначе не вытянешь нить. Легкость позволяет вытянуть энергию с внутреннего уровня на внешний без ее разрыва.

Внимание должно быть сосредоточено на духе, шэнь, но не на ци. Особая забота о дыхании делает человека неуклюжим. Когда сможешь забыть о ци, твоя энергия станет сильнее стали.

Комментарий:

Дыхание тайцзи должно становиться все более и более глубоким, затем точечным и в конце концов остановиться. Предмет, вращающийся с большой скоростью, кажется неподвижным. Цель тотального сосредоточения на дыхании — чтобы оно в конце концов стало как дыхание ребенка. Только тогда можно думать о духе-шэнь. И только тогда движение будет плавным и не таким сжатым, как в дыхательных упражнениях жестких боевых искусств. Самая сильная энергия исходит из не-дыхания и величайшее достижение — из не-делания.

Ци — колесо, поясница — ось.

Комментарий:

Поясница — главная часть тела. Движение поясницы приводит во вращение все тело, как движение оси телеги заставляет вращаться колеса.

Сказано также, что, если противник не движется, ты тоже должен хранить неподвижность. Но при малейшем движении с его стороны ты должен опередить его.

Комментарий:

Вспомните, как кот охотится за птицей. Он неподвижен, но насторожен так, что, когда птица намерева-

ется взлететь, он предвосхищает ее действие и наносит удар. Точно таким же образом, при занятиях Толкающими Руками, ваше внимание должно быть сфокусировано на точке контакта с вашим оппонентом. Тогда вы сможете предвосхищать его намерения и реагировать. Вы — кот, противник — птица.

***Цзинь* кажется провисшей и расслабленной, но это не так. *Цзинь* кажется натянутой, но это не так. Если *цзинь* прерывается, внимание сознания остается.**

Комментарий:

До ее высвобождения, энергия не проявляется внешне. После ее высвобождения, энергию нельзя обнаружить. Но в самый момент атаки энергия разряжается, как молния, мгновенным взрывом, в то время как сознание продолжает сосредоточение на противнике.

**4-4. ЛИ ИЮЙ, «СЕКРЕТЫ ПЯТИ СЛОВ»
(«У ЦЗЫ ЦЗЮЭ»)**

1. Спокойствие, или синьцзин

Спокойное сознание — подлинный секрет практики тайцзи-цюаня. Без спокойного ума концентрация невозможна и движения бесцельны. Начиная изучать Толкающие Руки, будь бдительным, внимательным к действиям своего противника. Не сопротивляйся и не теряй контакта с ним. Если он применяет силу, отвечай ему силой без усилия. Так можно противостоять грубой силе. Усвой, что единственная цель — это применение техник *цзоу* и *нянь*.

Прозанимавшись тайцзи-цюанем и Толкающими Руками шесть-двенадцать месяцев, ты сможешь кон-

тролировать все тело. Натренировав сознание в бдительности, ты будешь отвечать на силу мягкостью и действовать без применения усилия. Но чтобы до конца понять себя, потребуются еще многие годы практики.

2. Ловкость, или шэньлин

Ловкость тела имеет существенное значение для плавного, текучего движения, будь то в наступлении или отступлении. Тело должно быть гибким, податливым. Когда противник касается твоей кожи, твое сознание должно как бы проникнуть в самые его кости. Каждая рука должна поддерживать другую, постоянно связываясь посредством *ци*. Если левая сторона тела чувствует тяжесть руки противника, что указывает на то, что атака будет слева, сделай левую сторону легкой (*цин*), как бы поддаваясь, и в то же время выдвигай правую сторону вперед (движение по типу рычага или детских качелей). Всегда уступай с той стороны, где тебя атакуют, и выдвигай другую сторону вперед. *Ци* — как маховик в часах, она заставляет все тело двигаться «в такт». Если этого не происходит вследствие, как правило, недостатка в координации и силе, ищи выход из положения в пояснице и ногах.

Сперва научись контролировать умом свое тело, затем начинай пробовать следовать больше за движениями противника, чем за своими. В конце концов оба процесса будут протекать сопряженно. Действия в одиночку ведут к неуклюжести, но следование за движениями оппонента порождает ловкость. Если сможешь на самом деле «прилипнуть» к движениям противника, твои руки будут в состоянии «измерять» величину и направление его силы очень точно. И здесь также чем больше времени уделяется практике, тем ближе твое искусство к совершенству.

3. Собрание ци, или циянь

Если *ци* не запасается, движения неестественны и резки. Необходимо, чтобы *ци* проникала в кости, тогда дыхание будет задействовать все тело. Для этого приурочивай все закрывающие движения к вдоху, все открывающие — к выдоху. Во время вдоха легко подниматься и поднимать противника, выдох же способствует опусканию собственного тела и бросанию противника. Становится еще более очевидным, что все движения делаются скорее умом, чем силой.

4. Концентрация цзинь, или цзиньчжэн

К *цзинь* тела при тренировках следует относиться как к одному целому. Пустое и полное должны распознаваться четко. *Цзинь* нужно извлекать из пяток, направлять поясницей, двигать спиной и давать ей течь по пальцам. Самое важное: пусть разум будет направлен в одну точку. Лучшее время применять *цзинь* — когда противник готов задействовать ее, но еще не начал, не раньше и не позже. Наступай и отступай как одно целое с противником. Накапливай *цзинь*, прежде чем высвободить ее. Успех достигается использованием силы противника для ответного удара ему. Используй четыре унции силы, чтобы сдвинуть десять тысяч фунтов.

5. Развитие шэнь, или шэньчу

Когда выполняются четыре предыдущих требования, можно начинать развивать *шэнь*, или дух. Если сосредоточиться на этом, можно «переводить *ци* в *шэнь*» (*лянь ци хуа шэнь*), что дает легкость от-

крывающих и закрывающих движений и четкое различие пустого и плотного. Опорожнить левое — значит наполнить правое и наоборот. Не следует лишь уравнивать пустоту со слабостью. Внутри будь тверд, устойчив, контролируем и силен. Так же и полнота не означает силу, но крепкое движение и присутствие духа. Все действия руками рождаются в грудной клетке и пояснице. Ци извлекается из позвоночника и сочетается с силой противника.

Каким образом активизируют ци в спине? Ее толкают из плеч в хребет; этот процесс называется «закрыванием». Когда же ци заставляют двигаться из позвоночника в плечи и к пальцам, то это «открывание» (см. рис. 4-4а).

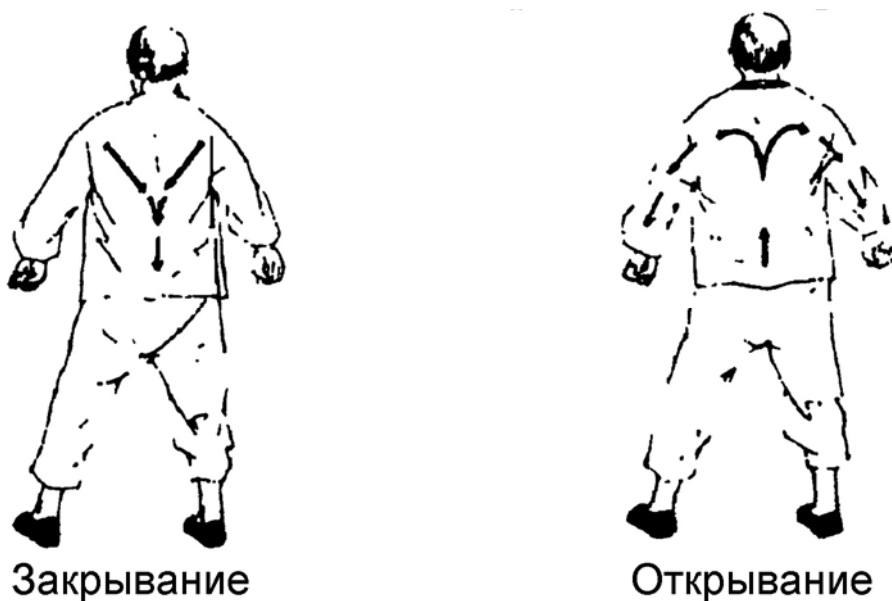


Рис. 4-4а.

Процесс, называемый «закрыванием», включен в запасание энергии, в то время как «открывание» — проявление ее расхода. Понимание «закрывания» и «открывания» связано с пониманием Инь и Ян; достигнув этого понимания, вы начнете быстро совершенствовать свое мастерство.

4-5. ЛИ ИЮЙ, «ОБОБЩЕНИЕ ПРАКТИКИ ТАЙ-ЦЗИ-ЦЮАНЯ И ТОЛКАЮЩИХ РУК» («ЦЗОУ ЦЗЯ ТУЙШОУ СИН ГУН ЯО ЯНЬ»)

Древний мастер тайцзи сказал: «Кто может заставить противника потерять равновесие, тот может усилием в четыре унции сдвигать десять тысяч фунтов. Иначе с десятью тысячами фунтов ничего не сделаешь». Позволю себе развить эту мысль дальше.

Кто хочет заставить противника потерять равновесие и надеется четырьмя унциями перемещать десять тысяч фунтов, тот должен прежде всего знать противника, как самого себя.

Кто хочет знать противника, как самого себя, тот должен забыть о себе, стараясь следовать за противником. Для этого он должен точно рассчитывать время и быть настороже.

Чтобы достичь этого, надо, чтобы тело двигалось как одно целое.

Это значит — никакой резкости.

Для этого надо активизировать *ци*, поднимать дух.

Это достигается собиранием *ци* в спине.

Чтобы собирать *ци* в позвоночнике, нужны сильные икры, а также совершенно расслабленные плечи, чтобы *ци* могла опускаться в Даньтянь.

Цзинь из пяток течет по ногам в нижнюю часть туловища, проходит поясницу, некоторое время накапливается в грудной клетке и следует дальше в руки. *Цзинь* контролируется поясницей. Процесс накопления энергии называется «закрыванием», а ее высвобождение — «открыванием». Имейте в виду, что в состоянии «закрывания» присутствует немного «открывания» и наоборот. Вспомните Диаграмму Тайцзи и изменения Инь и Ян. Когда одна часть тела непод-

вижна, все части тела должны быть неподвижны. Когда один член движется, все тело должно участвовать в движении.

«Неподвижность» можно сравнить с «закрыванием», а «подвижность» — с «открыванием». И опять-таки здесь всегда присутствует доля «открывания» в «закрывании» и наоборот (вспомним Инь в Ян и Ян в Инь). Последовательная практика этого помогает телу стать подобным шару Тайцзи, вращающемуся без помех при каждом прикосновении к нему. И тогда-то уж можно вывести противника из равновесия и четырьмя унциями двигать тысячи фунтов.

Ежедневная практика тайцзи-цюаня необходима для правильного понимания самого себя. В каждой позиции надо спрашивать себя, совершенна ли она во всех мелочах, и если нет, то исправлять. Конечно, занятия в этом случае будут проходить в очень медленном темпе. Дополнительный способ самопознания дает практика Толкающих Рук. Она поможет в конце концов знать намерения противника. Эти упражнения выполняются с партнером, чьи движения нужно изучить так, чтобы предчувствовать их. Понимание движений противника невозможно без понимания себя. Очень помогают точный расчет времени и выгодная позиция. Когда противник вас касается, вы можете следовать за его осознанием. Тайминг (правильный расчет времени) — ключ к успеху, ибо в противостоянии важна точность. При соблюдении этих условий можно выбить противника из равновесия или по крайней мере заставить его принять положение двойного веса.

Необходимо также дополнительное изучение концепций Инь-Ян, открывания-закрывания. Противника можно понимать полностью, если понимаешь себя.

4-6. ДВЕ НАРОДНЫЕ ПЕСНИ О ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЕ

1. ПЕСНЯ О ТРИНАДЦАТИ ПОЗИЦИЯХ («ШИ САНЬ ШИ ГЭЦЗЮЭ»)

Никогда не пренебрегай ни одной из Тринадцати Позций.

Источник воли — в поясице.

Уделяй внимание малейшему изменению

От полного к пустому.

Пусть ци постоянно течет через все тело.

Неподвижность воплощает движение.

Движение — неподвижность.

Ищи неподвижность в движении.

Удивительные вещи ждут тебя во встрече с противником.

Давай осознание и цель каждому моменту.

Все выглядит не требующим усилия, когда выполняется правильно.

Всегда уделяй внимание поясице.

Когда живот расслаблен и легок, ци активизируется.

Если копчик вертикален, шэнь поднимается в темя.

Тело должно быть гибким.

Держи голову, как будто она подвешена на струне.

Будь бдителен, ищи значение движений тайцзи-цюаня.

В наклоне и выпрямлении, открывании и закрывании

Пусть природа идет своим путем.

Начинающие руководствуются устным поучением.

Постепенно втягиваешься все больше и больше.

Мастерство будет заботиться о себе само.

Каков главный принцип тайцзи-цюаня?

Разум действует первым, тело — вторым.

Какова цель и какова философия тайцзи-цюаня?

Омоложение и продление жизни сверх нормальной меры,

Вечная весна.

Каждое слово этой песни необычайно важно и ценно.

Если не следуешь ей внимательно,

То напрасно теряешь время.

2. ПЕСНЯ О ТОЛКАЮЩИХ РУКАХ («ТУЙШОУ ГЭ»)

В отражении, откатывании, нажимании и толкании

Делай все действия с определенной целью.

В движении каждая часть тела поддерживает другую,

И тогда нет «щели», куда бы вклинился противник.

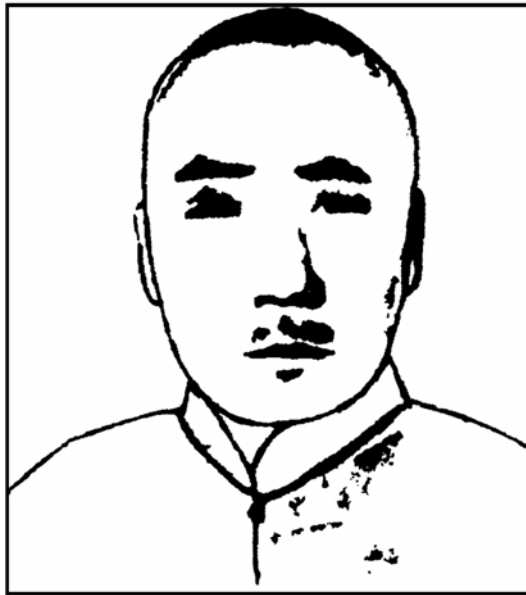
Если противник применяет к тебе силу,

Используй [усилие в] четыре унци, чтобы сдвинуть тысячу фунтов.

Замани противника поглубже и дай ему потерять равновесие:

Уступка и защита в одно и то же время.

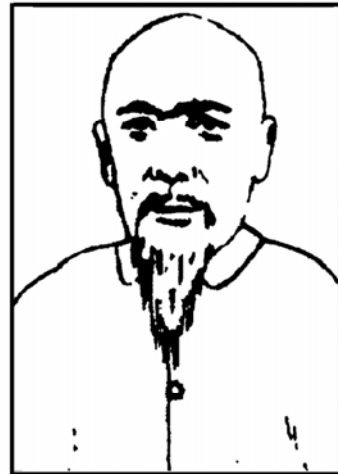
Не забывай о техниках цзоу и нянь.



Чэнь Факэ (1887–1957)



楊健侯先生遺像
Ян Цзянь (1839–1917)



楊少侯先生遺像
Ян Шаохоу (1862–1930)



楊澄甫先生五十四歲時像

Ян Чэнфу



楊澄甫先生

Глава пятая
ОПЫТ



ГЛАВА ПЯТАЯ ОПЫТ

Во всех видах спорта и боевых искусствах адептам присваиваются различные звания или выдаются отличительные пояса. В тайцзи-цюане также выделяются специфические уровни достижений. Чжэн Маньцин обозначал уровни тайцзицюаньского мастерства в терминологии «Трех Сил»: Человек, Земля и Небо. Каждую силу-уровень он подразделял еще на три категории, получая в итоге девять уровней. Я не хочу использовать эту систему именно как шкалу градации, но она может быть полезной, например, для определения, с чем должен иметь дело начинающий ученик и какое естественное движение практики ждет более опытного ученика. Следующий раздел на основе концепции Трех Сил обрисовывает три главные стадии практики тайцзи-цюаня.

5-1. ПРАВИЛА ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СТАДИИ

Следуя правилам для человеческой (т. е. первой) стадии, новичок может создать себе прочную основу в тайцзи-цюане.

Надо заметить, что вы получите больше пользы от упорной практики одного или двух базовых моментов, чем от попыток заниматься сразу многими различными моментами. Старайтесь хорошо укрепиться в каждом принципе, прежде чем переходить к следующему. Правила для начинающих в деталях описываются ниже.

1. Легкость, или цин

В «Теории тайцзи-цюаня» первый принцип выражается следующим образом: «В каждом действии все

тело должно быть легким (*цин*) и подвижным, ловким (*лин*)». Сначала упор должен делаться на *цин*, поскольку легкость труднее культивируется, чем подвижность. Для адептов других боевых искусств *цин* является проблемой, хотя подвижностью (в смысле скорости) они обычно обладают, пусть и затрачивая на это слишком много внешней силы и мускульного напряжения. И атлеты и неатлеты, начинающие изучать тайцзи-цюань, нуждаются в выработке легкости.

Пониманию *цин* может способствовать такой пример. Кошка, играя с котятами, бьет их; при этом она контролирует свои движения так, что не причиняет котятам никакого вреда. Нечто очень похожее происходит, когда мы применяем принцип *цин* в спарринге. Передвижения в тайцзи-цюане тоже основаны на *цин*. Доски старого пола могут скрипеть под ногами, но когда по ним ступает человек с *цин*, не слышно ни звука.

Понимание легкости (Инь) должно включать в себя понятие о тяжести (Ян). Как тяжесть со стороны воспринимается использование слишком большого количества внешней силы в тайцзи-цюане. В природе можно приписать характеристику тяжести смерчу, в то время как легкость ассоциируется с легким весенним ветерком.

Цин относится не только к сфере внешнего движения, но и к контролю за сознанием. Ментальная *цин* контролирует *цин*, проявляющуюся в движении. Если у кошки серьезные намерения, она кусает так, чтобы причинить боль, но если она играет с *цин* в уме, то кусается осторожно и не больно.

Главная цель тайцзи-цюаня — это прежде всего культивировать внутреннюю чувствительность, а не развивать внешнюю силу. Чувствительности способ-

ствуется сокращение силы и лишнего мышечного напряжения, и наоборот, применение слишком большого количества внешней силы глушит чувствительность. Поэтому в начальной стадии следует больше сосредоточиваться на расслаблении. Пусть движения будут легкими и естественными, как ход облаков по небу или качание ветвей на ветру.

Как говорят классики тайцзи-цюаня, практика *цин* открывает дверь в невиданные глубины чувствительности, так что в конце концов даже «можно почувствовать и перышко». Применяя *цин* к каждому движению, ученик прокладывает дорогу к более продвинутым техникам. Применение же силы или тяжести перекрывает путь к высшим уровням тайцзи-цюаня.

2. Медленность, или мань

Движения в тайцзи-цюане выполняются крайне медленно, особенно на начальной стадии. Чем медленнее движения, тем лучше можно сосредоточиться на их деталях, к тому же вырабатывается более четкое чувство равновесия.

Применение *мань*, или «медленности», в тайцзи-цюане можно сравнить с очень медленной ездой на велосипеде. Этот метод не подразумевает быстрых переходов, а затем долгих стояний в позиции; так же как медленно ехать на велосипеде — не значит быстро крутнуть педали, а затем остановиться. Педали крутятся медленно и равномерно, непрерывно — это и есть *мань*.

Можно получить некоторое представление о *мань*, если идти медленно, как только возможно, с постоянной скоростью, и обращая внимание на все части тела. Очень скоро становится очевидным, что

мань — не такая уж простая вещь. Шаг должен быть медленным, неторопливым и непрерывным. Надо ступать как бы «в воздухе» и быть готовым остановить движение в любой момент.

Принцип *мань* должен господствовать в сознании, когда вы выполняете формы, — но лишь до тех пор, пока выполнение одиночных упражнений в медленном темпе не приходит в столкновение с фундаментальными принципами. Так, если на длинную форму стиля Ян у вас уходит 25 минут, а при дальнейшем замедлении начинают появляться технические ошибки, следует ускорить темп. Но если вы чувствуете, что движетесь слишком быстро и опять-таки нарушаете фундаментальные принципы, вернитесь к *мань*. Так и должно происходить обучение: идти быстро, пока не получите все, что можно, из быстроты; идти медленно, пока не получите все, что можно, из медленности. В конце концов вы найдете, что для сохранения принципа *мань* оптимальное время, затрачиваемое на тайцзи-цюань стиля Ян, — почти 1 час.

Принцип *мань* оказывается уже хорошо знакомым нам, если вспомнить, что в различных видах спорта — теннисе, гольфе и т. д. — для обучения новичков правильной технике применяется просмотр видеозаписи в замедленном воспроизведении. Но, в то время как для такого тренинга требуются материальные средства, для выполнения *мань* в тайцзи-цюане нужно лишь понимание и упорство.

Добавим, что успокаивание «наружного», или «внешнего», при медленных и спокойных занятиях упражнениями приносит пользу вашему «внутреннему» — мыслям и эмоциям. Полностью расслабляясь при помощи *мань*, вы становитесь мягче. В конечном

итоге медленная мягкая практика форм дает состояние, описываемое как «активное снаружи, пустое внутри» или «недействие в действии». Другими словами, отражая внешнее спокойствие, ваша внутренняя самость будет успокаиваться и приобретать неподвижность, как вода в старом колодце. С проявлением этого состояния вы сможете оценить и другое важнейшее преимущество *мань*. Если тело движется медленно и умиротворенно, это позволяет сознанию руководить протеканием *ци* в теле. Фокусируя внимание на Даньтяне и затем мысленно следуя за *ци*, распространяющейся оттуда по мере выполнения движений в разные части тела, вы будете реально усиливать этот поток *ци*. Такая практика иллюстрирует главный принцип *даоинь*.

Всегда помните, что в начальной стадии движения должны быть медленными и непрерывными — так непрерывно отбрасывает тень летящая птица (см. разд. 2–5).

После того как заложено основание медленности и легкости, всегда будет возможно поддержание постоянной высокой скорости в движениях. На продвинутых стадиях снижение скорости больше не является необходимым, поскольку ваши движения вытекают наружу из неподвижности, находящейся внутри.

3. Круговое движение, или юань

Все движения в тайцзи-цюане состоят из кругов (как противоположностей прямых линий). Действие *юань*, или «кругового движения», в защите и атаке в боевых искусствах можно сравнить с действием крученой подачи в бейсболе. Питчер (подающий) может подать мяч с огромной скоростью. Но опытные игро-

ки знают, что чем сильнее, быстрее и прямее мяч подается, тем легче его отбить. Поэтому питчер использует «крученые» мячи, которые труднее всего отбить, поскольку нельзя предсказать куда они полетят, будучи отбитыми. Специалист по тайцзи-цюаню постоянно «подает крученые» своему противнику — в противоположность «быстрым прямым подачам» в большинстве других боевых искусств.

Круговые или дугообразные движения порождают значительно большую силу удара, чем прямолинейные. Силу *юань* хорошо демонстрируют ветер и вода. Прямой постоянный ветер, как бы ни был силен, не причиняет большого вреда, но торнадо или смерч разрушает безжалостно. В прямом постоянном течении, как бы оно ни было быстро, все-таки можно плыть и маневрировать, но водоворот очень и очень опасен!

Когда новичок начинает заниматься тайцзи-цюанем, ему следует не забывать о *мань* и *цин*, заботиться о том, чтобы все движения следовали по дугам, продлевая каждую насколько возможно, делая ее настолько размашистой, насколько позволяет правильная поза. С приобретением мастерства в *юань* размеры дуг могут сокращаться. Вне зависимости от того, насколько коротко движение, оно все равно должно быть дугообразным. Следует задаться целью сделать все движения круговыми, начиная с рук. Постепенно эти круговые движения начнут «просачиваться» во все остальное тело, и в итоге именно тело будет руководить руками.

Выработке навыков *юань* очень способствует ежедневная практика *Чаньсы-цзинь*. Начиная пытаться совершать руками круговые движения, новички могут забывать о том, что руки следуют за телом.

Вместо этого они позволяют рукам вести тело. *Чань-сы-цзинь* помогает предотвратить подобные ошибки и существенно ускоряет прогресс.

4. *Постоянный темп, или юнь*

Юнь (букв, «однородность») является термином, обозначающим равномерный темп тайцзи-цюаня. В обыденной жизни движения совершаются автоматически; при этом не возникает желания анализировать или контролировать их. Но в тайцзи-цюане, особенно при первом знакомстве с формами, необходимо учиться выполнять каждое движение медленно и обдуманно. Даже если новичок умом понимает *юнь*, его движения все-таки неизбежно совершаются в неправильном темпе. Поэтому прежде всего надо вырабатывать общую дисциплинированность сознания во время выполнения форм. Правильная техника включает в себя особую концентрацию на движениях как на фильмах, состоящих из отдельных неподвижных кадров. Каждый, кто наблюдал движения в свете стробоскопа с большой частотой вспышек, поймет, что имеется в виду. Попрактиковавшись, вы можете добиться того, что мысленная разбивка каждого движения «по кадрам» станет для вас привычной и полуавтоматической, не требующей особых усилий со стороны интеллекта.

Солнце явно каждый день пересекает небо с востока на запад с постоянной скоростью, но кто может действительно видеть движение Солнца? Только усердный наблюдатель со спокойным умом может воспринимать этот постоянный темп, и только с применением какой-нибудь техники (например, наблюдать за тенью). Следует учиться равномерности дви-

жения у Солнца и вырабатывать специальные техники восприятия этой равномерности при выполнении тайцзи-цюаня.

Итак, приобретя *цин* (легкость), *мань* (медленность), *юань* (совершенную циркулярность движений) и *юнь* (постоянный темп), вы завершаете человеческую стадию. Как можно проверить это достижение? Считается, что вы не нарушаете правил человеческой стадии, если, выполняя тайцзи-цюань на открытом воздухе, не пугаете птиц и других животных. Тогда можно переходить ко второй, земной стадии. Помните, что, хотя на чтение главы о человеческой стадии у вас ушли всего лишь минуты, реальное достижение этого уровня может потребовать трех-пяти лет.

5-2. ПРАВИЛА ДЛЯ ЗЕМНОЙ СТАДИИ

Достижение человеческой стадии — это основа для всего дальнейшего совершенствования. Построив прочный фундамент, вы, однако захотите возвести и верхние этажи. При этом все с таким трудом достигнутое ранее должно быть забыто, а все усилия — мобилизованы для стадии земли. В настоящем разделе мы описываем принципы, которые необходимо усвоить на этой стадии. Эти принципы, как и предыдущие, надо вводить в форму тайцзи очень внимательно и по одному. В итоге вы научитесь выполнять форму без усилий, автоматически учитывая все следующие ниже принципы.

1. Ловкость, или лин

Как результат упора в занятиях на *мань* и *юнь*, у ученика обычно вырабатывается некоторая жест-

кость, или негибкость. До поры до времени это допустимо, поскольку взамен достигается единство движения тела. Но потом жесткость должна быть уравновешена введением особого рода ловкости, называемой *лин*. Мы говорим «особого рода», потому что обычно под «ловкостью» понимается быстрое, стремительное движение, скорость, происходящая из внешней силы. *Лин* же надо понимать так, как ее объясняли классики тайцзи-цюаня: «Стой как уравновешенные весы, и совершай активное движение, как колесо повозки». Стоя как уравновешенные весы, вы готовы к моментальному реагированию. Двигаясь как хорошо смазанное колесо, вы не оказываете сопротивления и вращаетесь быстро. Рыба быстро уплывает от опасного объекта, если она находится в пруду, где есть пространство, куда уплыть. Это — пример ловкости в ее обычном понимании. Рыба в тесном сосуде будет лишь настораживаться, когда кто-то опустит руку в воду, и будет двигаться, только если рука попытается ее схватить. Но и тогда это будет самое незначительное движение, минимально необходимое для того, чтобы не быть схваченной. Это — ловкость *лин*.

Представьте себе бой быков. Матадор стоит уравновешенный и ждет, дразня быка своим плащом и криками. Наконец бык срывается с места, и матадор изящным, текучим и минимальным движением уклоняется от его броска. Это еще один образец ловкости *лин*.

Итак, *лин* — это ловкость в широком смысле; *лин* применяет на практике закон тайцзи о том, что Инь становится Ян, а Ян — Инь. Применительно к поединку это означает, что, если вы пытаетесь схватить мою руку, я уворачиваюсь и одновременно хватаю вашу, обращая таким образом мою Инь в Ян. Или же, если вы меня толкаете, я уклоняюсь и одновременно тол-

каю вас, опять-таки изменяя знак взаимодействия на противоположный. Это и есть истинная ловкость *лин*.

Лин должна быть предметом постоянного и непрерывного изучения, поскольку без нее практика Толкающих Рук и *далюй* не имеют смысла. Можно развивать *лин* преимущественно через практику *чань-сы-цзинь*, если достигаются следующие результаты:

1) вес тела опускается в ступни;

2) все движения контролируются вращением поясницы, никаких самостоятельных движений конечностей;

3) плавные пространственные кривые, описываемые руками и плечами, позволяют энергии войти в пальцы.

Когда все тело мобилизуется на такое контролируемое движение, это означает, что вы прошли через врата *лин* и получили искомую свободу действия.

2. Расслабление, или сун

Хотя ученик тайцзи-цюаня слышит слово «расслабление» чаще, чем кто бы то ни было, значение этого слова, как правило, понимается все же неверно. Дело в том, что понятие *сун* содержит в себе некоторые идеи, не присущие содержанию английского слова «расслабление» (*relaxation*). Поэтому часто случается такое: учитель говорит: «расслабься». Ученик пытается продемонстрировать расслабление тела и сознания и вдруг, к своему разочарованию, слышит: «Нет, нет, ты расслабься!» Причина недоразумения проста. Ученик считает, что расслабиться — это чувствовать себя так, как будто ты мирно дремлешь на диване, пассивный, равнодушный, беззащитный... Но в практике тайцзи-цюаня нет места такому состоянию

сознания. Тайцзицюаньское *сун* — это равновесие Инь-Ян, интеграция твердого и мягкого. Жесткость, напряженность «руки-копья» демонстрируют максимальное Ян, а вялая, безжизненная «мертвая рука» — максимум Инь. Ни эти крайности, ни их комбинация «половина жесткого, половина мягкого» не являются правильными. Рука в тайцзи, правильно расслабленная, уравновешена так, что немедленно может быть мобилизована в любое из крайних состояний, может стать крайним Ян для атаки или крайним Инь для наступления — но только когда это необходимо. В следующий момент уже снова возобновляется положение *сун*. Этот принцип применим ко всем частям тела, равно как и к сознанию.

При практиковании *сун* энергия (*ци* и *цзинь*) берегается, как деньги в банке. Никогда не следует волноваться ни физически, ни эмоционально, словно вас беспокоит сохранность денег, зашитых в матрас. Действуйте спокойно и безмятежно, как бы осознавая, что ваши ценности помещены в надежный банк. Когда энергия сохраняется, а тело и ум безмятежны, поток энергии может войти в любую часть тела. Общей ошибкой всех начинающих является то, что они пытаются посылать энергию сквозь сжатое тело. Но не стоит слишком огорчаться по этому поводу. *Сун* будет учить расслаблению все новые и новые мышцы. Известно, что мускулы автоматически расслабляются, когда очищается сознание и успокаиваются эмоции. Так ученик должен достигать *сун*. И такое же расслабление наблюдаем мы в природе. Змея во время зимней спячки не расслабляется полностью, иначе она бы умерла. Она сознательно сворачивается, сжимается, сохраняя энергию до весны. Дерево, сбрасывающее к зиме листья, не засыхает и не умирает, но

«втягивается» в преднамеренное состояние покоя, или *сун*, и ждет дальнейшего развития событий.

Конечные цели изучения тайцзи-цюаня — совершенствование боевого искусства и достижение физического омоложения, а точнее, и то, и другое в сочетании. Осознание этих целей должно опираться на понятие о *сун*. Достигнув *сун*, вы перейдете к следующей ступени — *чэнь*, или «опусканию», что совершенно необходимо для приобретения бойцовского мастерства, поскольку эффективно сражаться можно, только умея расслабляться и опускаться. Что касается омоложения, то с возрастом люди постепенно теряют способность *чэнь*, *сун* же может восстановить то, что теряется, а затем даже и увеличить запас.

Наконец, только через понимание и достижение состояния *сун* можно подойти к третьему аспекту земной стадии — к овладению Тремя Силами.

3. Три Силы

Для выработки правильного равновесия на этой стадии практики тайцзи-цюаня необходимо глубоко усвоить концепцию Трех Сил, которые в данном случае проявляются как: опускание веса тела вниз, в стопы (соответствует Земле), направление *шэнь* вверх, к макушке головы (Небо), и концентрация на Даньтяне (Человечество; см. разд. 2-5). Если эта концепция применяется правильно, тело будет уравновешенным в любой позе тайцзи — ни слишком низко опущенным, ни чересчур вытянутым вверх, но напоминающим Вселенную, где, по традиционным китайским представлениям, легкие субстанции поднимаются и составляют атмосферу, а более тяжелые опускаются и становятся землей. На рис. 5-2а мы видим позу «Зо-

лотой петух стоит на одной ноге» в правильном исполнении Ян Чэнфу (в центре) и с ошибками двух видов (по бокам).

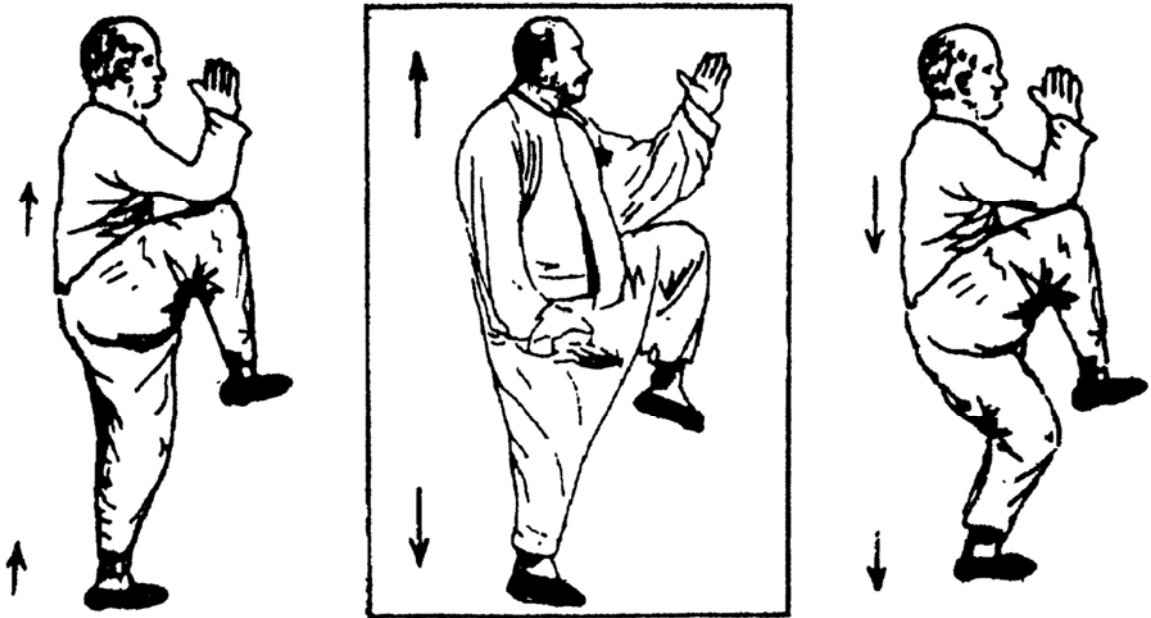


Рис. 5-2а.

Только через понимание этой концепции разрешается кажущееся противоречие, смущающее многих учеников тайцзи-цюаня, а именно необходимость применять одновременно принципы *сун*, *лин* и *чэнь*. Как можно расслабляться, быть ловким и опускаться в одно и то же время? Но мнимый конфликт разрешается применением концепции Трех Сил. Сначала вы опускаете вес к земле. Затем сосредоточиваетесь на Даньтяне. Наконец посылаете *шэнь* к макушке головы, становясь уравновешенным и ловким.

4. Перемены

Концепция перемен, разработанная в *И-Цзине*, играет в системе тайцзи-цюаня очень важную роль. *И-Цзин* утверждает, что все меняется или развивается по определенному циклу. Нет ничего постоянного,

все меняется. Но тем не менее способы или пути проявления этих перемен оказываются постоянными. Итак, *И-Цзин* советует искать неизменное в том, что меняется.

Практическое применение этого принципа в тайцзи-цюане имеет столько же аспектов, сколько есть возможностей для перемен. Другими словами, применение его безгранично. Ниже мы рассмотрим только три важных момента, связанных с переменами.

Во-первых, тайцзи-цюань делает упор на циклическое индивидуальное развитие в противоположность имитации стандарта и единообразию. В большинстве видов физической деятельности единообразие положений учеников является целью учителя, а точная имитация учителя — целью ученика. У такого обучения есть много преимуществ, но, если не вводится концепция перемен, весь метод упирается в тупик. Балет, кун-фу и многие другие виды физической деятельности требуют бесконечного повторения поз для приведения их к стандарту. Последнее, конечно, само по себе замечательно, но ведь при этом ученик лишается возможности превзойти учителя. Далее, игнорируются физические и духовные различия учеников и все разнообразие их запросов и интересов. Другими словами, убивается живое и динамичное начало и торжествует пассивное и мертвое.

В тайцзи-цюане концепция перемен неотделима от системы обучения. Ученик получает знания о том, что неизменно; затем ему позволяют практиковаться так, чтобы оставалось место для перемен. Например, в позиции «Змея прижимается к земле» ученику даются следующие наставления: ступни плотно прижаты к полу, корпус прямой, постоянная высота и т. д. (см. на рис. 5-2b в исполнении Ян Чэнфу).



Рис. 5-2b.

За исключением этих неизменных моментов, ученику открывается простор для творчества и развития. Он не пытается копировать позицию учителя, но длительным повторением вырабатывает такую индивидуальную позицию, которая бы для него максимально раскрывала основные принципы. При этом учитываются личные запросы каждого: тот, кому всего важнее здоровье, может выполнять позу не так, как тот, кто хочет достичь мастерства в боевых искусствах. Оба они будут выполнять позицию хоть и по-разному, но правильно, если, конечно, не нарушаются основные принципы тайцзи-цюаня.

Во-вторых, правильному развитию *мань* способствует поочередная смена медленного и быстрого. Чтобы действительно быть способным идти медленно, надо быть способным идти быстро. Нельзя идти быстро как только возможно, если ты не способен идти медленно, как только возможно. В данном случае то, что изменяется, — это скорость, с какой выполняется форма, а то, что неизменно, — это цель: уметь двигаться так медленно, как только возможно. Когда медленнее уже никак нельзя, тогда позицию следует выполнять быстро, но даже и это изменение имеет

целью все то же — вернуться к медленности. В этом циклическом чередовании ученик вырабатывает с каждым разом все больше *мань*. Чтобы научиться быть еще медленнее, чем возможно, надо только чередовать медленное с быстрым.

В-третьих, с целью развить «отсутствие позиций», или бесформенность, применяется расширение и сжатие позиций. Сначала вы до предела расширяете, «вытягиваете и увеличиваете» позиции. Когда наступает предел, вы должны уменьшать, сжимать позы до состояния «сжато, закрыто». Поскольку дальнейшее сокращение может привести к нарушению базовых принципов, цикл снова входит в стадию расширения.

В этом примере меняется размах позиций; неизменной остается идея сжать позицию в точку, т. е. достичь отсутствия позиции.

Применение этих трех принципов перемен зависит от индивидуальных целей и способностей. Это относится и к тайцзи-цюаню вообще. Только самостоятельно можно разработать для себя курс обучения. Только сами себя вы сможете обучить тайцзи-цюаню. Никто, кроме него самого, не учил Чжан Саньфэна. Он учился, открывая основные законы тайцзи. Это должно быть целью каждого ученика тайцзи-цюаня. Ищите неизменное в переменных и проникайте в источник. И тогда переменные станут важнейшим инструментом и техникой в вашем арсенале.

Чтобы эти идеи не выглядели слишком абстрактными, дадим один практический совет. Когда ученик в совершенстве овладел правой стороной формы (путем долгой и прилежной практики и под руководством превосходного учителя), он должен достичь такого же уровня на левой стороне, но уже без учителя. Только так он сможет определить, что он изучил и

выработал сам, а что было лишь поверхностной имитацией.

5-3. ПРАВИЛА ДЛЯ НЕБЕСНОЙ СТАДИИ

В человеческой и земной стадиях упор делался на выработку правильных тайцзицюаньских поз. В стадии неба внимание уделяется больше ментальной тренировке. В настоящем разделе объясняются следующие принципы: ощущение пустоты в плотности, контроль над дыханием, дисциплинирование сознания и, наконец, поиск пустоты и неподвижности.

1. Чувствовать пустоту и плотность

В человеческой и земной стадиях ваше движение ограничивается требованиями медленности и постоянного темпа движения. В то же время нужно уделять внимание и другим моментам, так что трудно бывает чувствовать себя легко и спокойно. Первый шаг в небесной стадии поможет вам успокоиться при помощи еще одного метода: учиться сужать фокус внимания вместо того, чтобы следовать множеству правил. Практикуя этот метод, вы сосредоточиваетесь только на отличии неплотного или пустого от плотного или твердого и стараетесь забыть все остальные ранее упомянутые моменты. Отбросьте сложности.

О принципе, который мы будем рассматривать, большинство людей знают только применительно к перемещению своего центра тяжести. Известно, что, если перенести вес тела на одну ногу, она будет плотной, а другая — пустой. Но в законе о различении полноты и пустоты много более тонких моментов. Например, в позе «Толкание» руки пустые в начале, но полные в конце движения. По мере того как ладо-

ни постепенно вытягиваются вперед, вплоть до конечной точки, их центры слегка поднимаются, проявляя *чаньсы-цзинь*, которая «коренится в стопах, вспыхивает в ногах, контролируется поясницей и функционирует через пальцы рук». Результатом этого вытягивания является максимум плотности, иначе говоря, предельное Ян. Когда руки «втягиваются», переходя от полноты к пустоте, крайнее Ян порождает Инь. В этом процессе напряженная ладонь расслабляется, или становится предельным Инь. Удар кулаком подчиняется тем же законам. Сначала кулак должен быть расслаблен (пуст), и только в конце он становится сжатым (полным). Когда кулак отводится назад, он становится опять расслабленным, а полнота его переходит в пустоту. Перемены Инь-Ян присутствуют в каждом действии. Следует прибавить, что поясница, ноги и все тело должны соответствовать состоянию пустоты или плотности руки. Когда ладонь приподнимается (в толкании), демонстрируя крайнюю полноту, напрягайте все части тела.

Позиции, где тело расширяется и увеличивается (словно открывается дверь), называются «открывающими». Когда ладонь притянута и расслаблена (крайнее Ян порождает Инь), а все тело как бы сжато и сужено («дверь закрыта»), такая поза описывается как «закрывающая». Делая шаг вперед, ставьте на пол сначала пятку и затем постепенно всю стопу по мере движения руки. Внутренняя часть тела меняет закрывание на открывание. Аналогично, при шаге назад внутренняя часть тела меняет открывание на закрывание, что соответствует перемене в руке от полноты к пустоте. Все эти внутренние и внешние комбинации движений открывания и закрывания основываются на *чаньсы-цзинь*.

Если вы достигнете способности ощущать пустоту и полноту, то противник не сможет ни устоять, ни противодействовать вам, когда вы будете «открываться» для атаки. Когда же вы будете «закрты», вам не понадобится дергаться и прибегать к каким-то уловкам, чтобы уклониться от любой атаки. Вы сможете изменять направление чужой силы, как если бы вы заставляли ее двигаться «против резьбы».

Для практики необходимо помнить следующие принципы.

- Вначале мощным усилием воли открывайте или закрывайте внутренность тела, затем — расширяйтесь, чтобы проявить движение наружности тела.
- Если одна часть тела действует, все остальные части поддерживают это действие.
- Физическое тело и ум должны быть широко гармонизированы.

Проявления пустоты и плотности в тайцзи-цюане разнообразны. Иногда правая сторона тела пустая, а левая — плотная, и наоборот. Иногда правая рука и левая нога пустые, а левая рука и правая нога плотные, и наоборот. Бывает так, что пустое появляется среди плотного, а бывает и наоборот. Все это очень запутано и порой кажется игрой случая.

Но, к счастью, у нас есть «Книга Перемен» (*И-Цзин*), которая учит нас, как управляться с изменчивостью при помощи фундаментальных законов. И есть одно неизменное правило, которому подчиняются все эти перемены открывания-закрывания. Поскольку конечной целью тайцзи-цюаня является научить человека быть подобным шару Тайцзи, в этом правиле выделяются два основных пункта:

1. Всегда старайтесь, чтобы проекция центра тяжести попадала в ту ступню, которая в данный момент плотная.

2. Когда тело движется вперед, назад, вправо или влево, центр тяжести тела,

Даньтянь, должен двигаться по траектории, параллельной земле, как центр катящегося по плоскости мяча.

Если ученик в состоянии ухватить эти два момента, у него есть шанс стать мастером в переменах пустого и плотного.

2. Дыхание

Тайцзи-цюань основывается на философском положении Лао-цзы: «мягкость побеждает жесткость». Серии тайцзицюаньских движений создавались для того, чтобы культивировать физические и ментальные способности человека и развивать его *ци*, а не укреплять мускулы.

Долгое и глубокое дыхание способствует общему обмену веществ в теле, циркуляции крови и функционированию внутренних органов.

В человеческой и земной стадиях дыхание специально не обсуждалось, но делался упор на мягкое, медленное и равномерное по темпу движение. Следование этим принципам предохраняет от короткого, прерывистого дыхания. В небесной же стадии дыхание становится самоценным упражнением, выполняемым на основе мягкого движения. Работа дыхания должна соответствовать переменам Инь-Ян в движении руки. Выдох происходит, когда рука из пустой становится плотной. В конце выдоха низ живота расширяется и одновременно рука достигает пика плотности и ладонь слегка поднимается. Вдох осуществляется, когда рука становится пустой. Когда рука достигает предела пустоты, вдох и сжатие живота закан-

чиваются. Для начинающих координация дыхания с движением кажется делом очень запутанным и трудным. Но кто практиковал тайцзи-цигун (см. разд. 3-2), тому сочетание дыхания и положений тела дается легче. На овладение же этим видом техники при практиковании только лишь тайцзи-цюаня может уйти и более десяти лет.

3. Сознание

Когда вы начинаете изучать тайцзи-цюань, вы сознательно запоминаете движения и думаете о правильных позах точно так же, как делали бы это в других боевых искусствах, спорте и танцах. Но тайцзи-цюань требует более высокого сознания или большего осознания, поскольку сила развивается больше духовная, чем физическая. Когда упражнение требует скорости и силы, вы можете иметь над ним сознательный контроль только в самом начале и самом конце движения. В тайцзи-цюане по-другому. Движения мягкие и плавные. Практикуя выход из не-действия в действие и наоборот, вы можете остановиться, наступать или отходить когда и где хотите и всегда держать контроль над собой. Цель последнего — использовать сознание для усиления движений тела и достичь того, что в даосизме называется *лянь ци хуа шэнь* — «переводить физическую силу в духовную мощь».

Самоконтроль полезен также и потому, что вырабатывает хорошую привычку делать все, в том числе и в повседневной жизни, с осознанием. Чтобы при занятиях тайцзи-цюанем развивалось сознание, каждое движение нужно не просто исполнять, но еще и мысленно представлять себе — т. е. использовать осозна-

ние вместо силы. Например, если вы хотите в действии (пусть это будет поднятие руки) быть легче (более *цин*), представьте себе весь этот процесс в медленном темпе. Если вы хотите улучшить свое умение *чэнь*, или стать более устойчивым, переливая силу и напряжение из верхней части туловища в ноги, следует опустить волю и ум через линию тяжести к центру земли и представить себе, что все действия происходят оттуда. Таким образом, намеренное использование воображения и преувеличения может усиливать эффект от тайцзи-цюаня. Эти принципы осознания и воображения применимы не только к усовершенствованию *цин* и *чэнь*, но и ко всем видам деятельности, например к открыванию и закрыванию, ощущению пустого и плотного и т. п.

4. Пустота и Неподвижность, или Сюй-Цзин

Искать пустое в плотном — значит искать «пустоту», или *Сюй*. Искать не-действия в действии — значит искать *Цзин*, или «неподвижность». Иметь дело с *Сюй-Цзин* — это высочайший уровень и конечная цель тайцзи-цюаня. Уже упоминалось, что тайцзицюаньское движение больше связано с осознанием, чем с физической силой. В последней стадии практикующийся стремится к тому, чтобы само по себе движение (как противоположность силы) производило мгновенный и по существу внутренний эффект, в частности обращало действия противника против него же самого.

Тайцзицюаньский принцип использования неподвижности в движении с целью овладения действием через не-действие подразумевает, что каждая внешняя форма должна проецировать внутреннее воспри-

ятие неподвижности. Итак, занимаясь *Сюй-Цзин*, вам придется упростить сознание до одной только идеи — несмотря на то, что есть различные виды движений, активных и неактивных, их нужно как бы собрать вместе, чтобы воплотить неподвижность. Действие и не-действие (соответственно Ян и Инь) постоянно чередуются. После большой практики при помощи сосредоточения можно производить осознаваемый переход от действия к недействию и наоборот. Ваша цель — стать более умиротворенным внутри, это обязательно будет сказываться и снаружи. Постепенно внешние движения станут отражать внутреннее руководство и общее осознание. В результате ваш дух расцветет и умиротворится. Конечная цель тайцзи — через возрастающее понимание боевых аспектов и улучшение здоровья достичь более высокого духовного уровня и приблизиться к осознанию Дао.

Лао-цзы сказал: «чтобы прикоснуться к предельной пустоте, будь незыблем и неподвижен». Тот, кто умеет обращаться с *Сюй-Цзин*, сможет постепенно научиться предсказывать путь всего сущего под солнцем. Пустота и неподвижность, квинтэссенция Дао, пронизывают все и вся. Если следовать Дао, то ясно видно происхождение сущего, ибо все возвращается к своим истокам. Этот принцип применим и к тайцзи-цюаню. Движение в тайцзи-цюане течет, как река Янцзы, плавно и бесконечно, в действии и не-действии, открывании и закрывании, плотности и пустоте и множестве других пар противоположностей. Это кажется сложным, но все вернется к первичному состоянию — Тайцзи, т. е. к Ян и Инь. Лао-цзы сказал также:

Все вещи работают вместе.

Я видел, как они обращаются вспять,

*Видал, как они расцветают
И возвращаются к своим корням.
Это, говорю я, и есть неподвижность.
Вернись к своим корням,
Или, лучше сказать, вернись к воле Дао.*

Все принадлежит Вселенной, поэтому все возвращается к Вселенной. Это естественный закон, и он справедлив. Люди могут быть богатыми или бедными, но когда они рождаются, у них нет ничего, и когда люди умирают, никто не может ничего взять с собой туда. Понимание этого закона приводит человека к безболезненному сосуществованию с миром, непонимание же — опасно! Поскольку этому закону подчиняются все вещи, тот, кто придерживается его, приближается к сущности Дао. Дао пронизывает время и пространство, и, чтобы жить в удовлетворении, человечество должно следовать Дао.

Небесная стадия тайцзи-цюаня опирается на закон *Сюй-Цзин*. Какие бы внешние перемены ни возникали, внутренне адепт остается спокойным и пустым и не поддается их влиянию. Благодаря такой практике он поймет, как войти в четырехмерный мир. Чжан Саньфэн говорил: «Кто делает упор только на боевое искусство, тот упускает самый важный аспект философии тайцзи-цюаня».

Один из способов выработать устойчивое состояние *Сюй-Цзин* — это выбрать спокойное место, где не слишком много внешних воздействий, например парк, берег моря или гору. Надо оставить все мысли и успокоиться. Забыть обо всех предыдущих правилах. Вернуться к истокам и переменить сложное на простое. Уделять внимание только переменам Инь-Ян внутри и снаружи, в действии-недействии и недействии-действии. Наконец, надо открыть, как каждое движение возвращается к своим корням.

5-4. ОПЫТ ПРАКТИКИ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЯ

Этот раздел является пересказом книги о тайцзи-цюане, написанной Чэнь Яньлинем (род. 1906, продолжает преподавать тайцзи-цюань в Шанхае) в 20-х годах. Он описывает свой опыт и дает ценную информацию и советы по практике тайцзи-цюаня.

Обычно ученики начинают с Тринадцати Позичий тайцзи-цюаня и изучают их сравнительно быстро. Часто после трех-четырех месяцев занятий ученики заканчивают форму и думают, что знают все, что можно, о тайцзи-цюане. Они не хотят подумать о том, что тайцзи-цюань создавался нашими предшественниками с большим трудом и долгое время. Как же может новичок за три-четыре месяца овладеть всем? Ошибочность такого отношения станет более очевидной, если мы рассмотрим первоначальную методику обучения тайцзи-цюаню как боевому искусству.

Курс обучения должен начинаться с *ма-бу*, или «стойки всадника», которая учит плотности и «укоренению ног». На овладение ею уходит не меньше месяца, а часто и год. После того как ученик научился стоять плотно, он может переходить к позе «Поднять кисти рук» и практиковать ее по крайней мере один месяц, чтобы научиться опустошать одну ногу и укоренять другую. Продемонстрировав умение использовать обе позы как следует, ученик должен изучить все Тринадцать Позичий и все их применения. На овладение каждой позой требуется опять-таки не меньше месяца. И только тогда ученик переходит к изучению полной формы. Завершив форму, что требует нескольких лет, ученик начинает изучать такие продвинутые операции, как Толкающие Руки, *далюй* и спарринг тайцзи (*тайцзи-саньшоу*), а затем формы с оружием.

Три позиции образуют каркас первоначального янского тайцзи-цюаня: высокая, средняя и низкая. Ученики начинают с высокой позиции, в которой колени только чуть присогнуты. Затем они переходят к средней позиции, иногда называемой «Поза Четырех уровней», где выравниваются глаза, руки, ступни и бедра. Наконец практикуется низкая поза. Каждая из этих трех позиций — это подразделение большого, среднего и малого стилей. *Большая форма*, которой обучал Ян Чэнфу, требует вытянутых поз и оказывает тонизирующий эффект. Это хорошее упражнение для здоровья. Средняя форма, преподававшаяся Ян Ю, требует применения философии тайцзи и ведет к умеренности. В этой форме концентрация на Даньтяне предохраняет от излишнего притока энергии к макушке головы. *Малая форма*, которую преподавал Ян Цзянь, требует компактности поз и быстрых движений. Особое внимание уделяется движению поясницы, рук и ног как единого целого. Из этих трех форм малую труднее всего изучать, поскольку в ней движение и скорость как бы сгущены и достигается большая интенсивность внутренней силы-*цзинь*.

На изучение всех трех форм требуется очень много времени. В начале достаточно изучать в день одну-две позы. Изучение слишком большого количества поз сразу приводит к искажениям. В это время недопустимы высокая скорость исполнения и применение силы. Первое вредит развитию *ци*, а второе портит кровь. Если заниматься правильно, вы можете получить больше пользы от одной или двух поз, чем кто-то от полной формы тайцзи-цюаня, повторенной несколько раз, но неправильно.

Во время занятий следует уделять внимание следующим деталям. Касайтесь языком нёба, сомкните

зубы и губы, дышите через нос, выпрямляйте тело, поднимайте грудь и спину, расслабляйте плечи и локти, держите шею и голову прямо. Начинайте упражняться с ощущением тела как единого целого, чувствуйте полноту и *цин*. Различайте плотное и пустое, Инь и Ян, очищайте ум, концентрируйтесь для роста осознания и отбросьте все мысли. Развивайте настойчивость духа и физическую выносливость и снимите всякое напряжение. При постоянной упорной практике дыхание может быть взято под контроль. Расслабление избавляет от неуклюжей силы. В каждом движении позы пусть атмосфера расслабления и мягкости проникает из внешних форм во внутренность тела. Такие занятия повышают жизнестойкость и гармонизируют *ци* и кровь. Если же не соблюдать этих условий, дух-*шэнь* и сознание возбуждаются, бурлят и беспокоятся, порождая нежелательные реакции.

Итак, изучение комплекса тайцзицюаньских поз, независимо от ваших знаний и способностей, требует по крайней мере полугода. Мастерство пропорционально частоте занятий. Чем больше вы занимаетесь, тем лучше будете выполнять позы. Если вы действительно хотите достичь боевого мастерства, надо на каждом занятии повторить весь набор форм не менее трех раз. Первое повторение только растягивает тело. Если повторений больше двух, тогда уже развивается энергия и повышается мастерство. Если хотите упражняться для здоровья, то достаточно и половины сета за занятие.

Новичкам для занятий нужно просторное помещение со свежим воздухом. Если недостаток площади не позволяет выполнять тайцзи-цюань без перерывов, вы не сможете хорошо сосредоточиться и выдерживать нужное направление перемещений. Но для дос-

тигших мастерства не требуется вообще никакого пространства для занятий. Мастер может исполнять тайцзи-цюань даже сидя или лежа. В этом случае он сосредоточивается не на внешних проявлениях, а на ментальной практике.

Рекомендуется заниматься два раза в день — через полчаса после пробуждения и за час до отхода ко сну. Каждое занятие длится 20–25 мин.

Выполняя форму, поддерживайте постоянный ритм до конца. Переходите из одной позы в другую плавно. Выполняйте позы без ошибок. Не проявляйте ни излишней вогнутости, ни чрезмерной выпуклости. Не делайте несвязных движений, действуйте с осознанием.

Необходимо знать применение каждой позы, а также то, как вовлекаются в движение Инь и Ян. Начинаящий не должен слишком волноваться насчет дыхания. Для него самое важное — делать форму гладко. Пусть тело наполнится *ци*. Пусть разум и тело будут в гармонии.

Следующим шагом (после изучения формы полностью с учетом всех моментов, упомянутых выше) является практикование всей формы в левую сторону, т. е. с заменой в каждой позиции ног, рук и направлений поворота на противоположные. Так, если в оригинальной позе поднимается левая рука, то поднимайте правую руку и т. д. Ознакомление с зеркальным вариантом формы дает возможность достичь высших уровней мастерства. Затем уже можно изучать фиксированные Толкающие Руки, нефиксированные Толкающие Руки, *далюй*, спарринг тайцзи и формы с оружием. В любом случае надо продвигаться дальше неторопливо, и тогда будет ожидаемый эффект.

Начинающие могут испытывать телесную слабость и боль в мышцах ног. Это физиологическая ре-

акция. Иногда эти явления длятся несколько месяцев, и не нужно их пугаться. Происходит перестройка организма. Старые структуры разрушаются и замещаются новыми. Другая причина этих реакций — слишком большое напряжение в теле. Поскольку тайцзи-цюань учит общему расслаблению тела, ноги легко устают. Такая усталость проходит через 2–3 часа и сменяется притоком духа и энергии. В начальный период практики могут наблюдаться и другие явления. Происходит улучшение аппетита. Вследствие улучшения кровообращения новичкам требуется больше времени на сон — 8–9 часов. Но через небольшой промежуток времени возвращается нормальная потребность в сне, а старшие практикующие обходятся только 4–5 часами сна.

«Разрешена ли половая жизнь людям, практикующим тайцзи-цюань?»

Ответ на этот вопрос будет «да». Мы не сверхчеловеки. Но, конечно, чтобы иметь большой резерв энергии, половая жизнь должна быть менее интенсивной, чем у обычных здоровых людей, а в переходный период от слабости к силе и вовсе остановлена (для пожилых и немощных). Курение и выпивка разрешаются, только не в течение 30 мин. до и после занятий по тайцзи-цюаню. В противном случае наносится вред внутренним органам.

Начинающие могут также испытывать онемение в пальцах, руках и ногах вследствие использования силы в ходе занятий. Чтобы избавиться от этого ощущения, потрясите конечностями пару минут.

Если новички придают слишком много значения правильности выполнения позы, иногда они по неопытности могут забывать следующее движение.

Теперь относительно *дыхания*. Для начинающих лучше дышать естественным образом через нос и

временно не обращать внимания на долгое и глубокое дыхание, сочетающееся с движениями тела и конечностей. Если вы на этой стадии будете сосредоточивать внимание на внутреннем дыхании, внешняя форма будет легко забываться. Зато когда вы достигнете того уровня, когда движения тела руководят дыханием, тогда и плавное дыхание будет делать внешнюю позу более свободной и текучей. Новичкам настоятельно рекомендуется не спешить опускать *ци* в Даньтянь, поскольку, делая это в неверно выбранное время, вы получите как раз обратную реакцию. Спрашивайте, если поза не кажется удобной. Обращайтесь к учителю, и он внесет необходимые поправки. Не продолжайте дальше, если поза не комфортна для вас.

Автор перечисляет некоторые неправильные представления, бывшие у него до начала занятий тайцзи-цюанем:

1. Движения тайцзи-цюаня такие мягкие и медленные, как же они могут укреплять здоровье? Укреплять силу?

2. Действия тайцзи-цюаня такие нежные, как они могут быть боевым искусством?

3. Не вредит ли работе легких опустошение грудной клетки (*хань сюн*)?

4. Может быть, Даньтянь — это просто толстая кишка?

Позанимавшись тайцзи-цюанем, он избавился от своих предрассудков при помощи следующих доводов:

1. Поскольку применение силы совершается без усилия, можно двигаться быстрее. Удобная поза и естественное дыхание плюс сокращение излишнего напряжения способствуют свободному току крови и *ци*. Так улучшается здоровье и вырабатывается внутренняя энергия.

2. Как можно драться медленными движениями? Медленное движение имеет целью искать неподвижность, но в результате можно при необходимости и повышать скорость. К тому же через тайцзи-цюань можно развить в себе мастерство «слушать энергию противника», или *тин-цзинь*, и «понимать энергию противника», или *дун-цзинь*. Сила развивается из мягкости. В медленном движении спрятана потенциальная скорость. Движения тайцзи-цюаня происходят из центра тела и контролируются поясницей, а не просто перемещениями рук и ног. Главная ось машины вращается медленно, но, передаваясь по системе шестерен и карданов, движение может приобретать большую скорость. Такой же принцип действует в передаче движения к конечностям.

3. Не мешает ли опустошение груди, или *хань сюн*, работе легких? Выпрямление груди и спины без расслабления плеч и опускания локтей действительно оказывает плохой эффект. Для естественного дыхания надо попробовать опустошить грудь и расслабить одновременно все тело.

4. Справедливо ли, что Даньтянь и толстая кишка, в сущности, одно и то же? Автор вначале чувствовал пустоту в брюшной области. Но он ничего не знал о Даньтяне целых три года, пока не осознал, что Даньтянь, штаб-квартиру всего тела, можно натренировать так, чтобы он хранил, возмещал и питал *ци*. Если *ци* запасается, Даньтянь наполнен. Тогда по нему можно стучать, как по барабану. Дыхание специалистов по тайцзи, которые дышат Даньтянем, а не легкими, отличается от дыхания других людей. Новорожденные младенцы дышат, как замечено, через живот. Но по мере роста ребенка дыхание все больше удаляется от Даньтяня. Люди, умирающие от старости, дышат

только через нос и горло. Итак, между жизнью и дыханием через Даньтянь существует прямая связь. Автор не знал, как хранить *ци* в Даньтяне. Но как можно знать вкус пищи, не отведав ее? Как можно описать красоты, которых никогда не видел?

Причина появления случайных мыслей — в душевном беспокойстве. Чтобы избавиться от них, смотрите перед собой так, как будто перед вами стоят враги. Не давайте возрастать волнению. Познакомившись с набором поз тайцзи-цюаня, вы достигнете мира в душе.

После выполнения четырех или пяти поз может также наблюдаться увеличение слюноотделения. От проглатывания этой слюны тело получает и большую пользу, и чувство комфорта. Слюну, за ее тонизирующее и питательное действие, китайцы называют «медвяной росой». Каждый, кто правильно практикует позы тайцзи-цюаня, относится к вещам просто и применяет пренатальное дыхание, неизбежно обнаружит в себе описанные выше феномены. Эти ощущения указывают на то, что начинает вырабатываться внутренняя сила благодаря укреплению разума и воли. Такой процесс называется «трансформацией Свинца в Ртуть» или, иначе говоря, Инь в Ян.

Затем ученик начинает изучать «Толкающие Руки с фиксированными шагами» (т. е. без отрыва ступней от пола). Вначале бывает трудно различать Четыре Направления — отражение, откатывание, нажимание и толкание — и связывать их плавно воедино. Практиковать Толкающие Руки следует вместе с более продвинутым учеником или учителем-мастером, чтобы было с кого брать пример. Учитель показывает все Четыре Направления по очереди так, чтобы у ученика не оставалось вопросов по поводу их различий. Уяс-

нив эти различия, ученик должен практиковать Четыре Направления в непрерывной последовательности так, чтобы они плавно соединялись. При этом поясница и ноги должны быть расслабленными и активными. Через подвижность, раскрепощенность и текучесть ног и поясницы проявляется нейтрализующая и липкая энергии. Нейтрализация, или *хуа*, — это способность отступать или принимать атаку противника. Прилипание, или *нянь*, — это способность следовать за отступающим противником как тень. Обучившись техникам *хуа* и *нянь*, пора переходить к *на* и *фа*.

На — это техника нахождения и прилипания к какому-то месту тела противника, которое называется точкой приложения. *На* — это «удержание», в том смысле, что, найдя точку приложения, вы просто прилипаете к ней, не применяя никакой техники. Изучив *на*, можно выполнять *фа*. *Фа* — это применение техники, например, толкания или удара кулаком, к точке, удерживаемой в *на*. Итак, вы устанавливаете точку приложения и прилипаете к ней при помощи *на*, а затем атакуете через эту точку при помощи *фа*. Самостоятельно ученик никогда не изучит этих принципов. Сначала он обязательно должен увидеть, как применяет принципы *на* и *фа* против него самого его учитель. Вообще к Толкающим Рукам следует относиться как к лаборатории, где ученик одновременно и экспериментатор, и материал. Он должен смотреть, каким образом учитель прилипает к нему и выводит его из равновесия. Он должен наблюдать, где и когда учитель применяет *на* и *фа*. Чтобы научиться *на* и *фа*, надо выбрать какую-нибудь конкретную технику и практиковать ее снова и снова с партнером, который может помочь познать эти принципы. Если успех достигается, то ученик уже сможет при-

менять любую технику к любой части тела. На все это требуется опять-таки время, и торопиться в изучении этих принципов нельзя. Если спешишь, то рискуешь не достичь вообще ничего.

По мнению автора, основой всех достижений в тайцзи-цюане являются Толкающие Руки с фиксированными шагами, поэтому он советует читателю проводить как можно больше времени за практикованием, наблюдением и изучением этого метода. Надо стараться заниматься Толкающими Руками с как можно большим количеством разных людей, чье мастерство больше, меньше или равно вашему, чьи мягкость, жесткость, рост и т. д. отличаются от ваших. Меняйте партнеров почаще, ибо, привыкая к одному партнеру, вы привыкаете использовать одну и ту же технику, что ведет к однобокости и застою в вашем развитии.

В «Толкающих Руках с подвижными (нефиксированными) шагами» все тело должно двигаться как одно целое; липкая энергия (*нянь-цзинь*) постоянно держится наготове, как оружие в бою. По крайней мере одна точка оружия должна постоянно «липнуть» к противнику. Если вы прервете липкую энергию *нянь-цзинь*, то порвете связь, которая позволяет вам чувствовать (*тин*) намерения противника, будь то атака или отступление. Если вы действительно деретесь, руками или оружием, надо действовать по китайской пословице: «Когда твоя рука движется, ты должен видеть кровь», т. е. каждое отдельное движение должно вредить противнику, вы должны «пускать кровь» каждый раз, когда атакуете. Ваш разум также должен следовать этой пословице. Будьте серьезны и не потакайте себе, как на тренировках, а равно и не бойтесь, поскольку и то, и другое настроение помещает вам в нужный момент вклиниться в брешь в обороне противника.

Спарринг тайцзи сначала изучается как комплекс движений или форм. Для изучения применения этих движений, однако, каждую позу надо отрабатывать отдельно. Занимаясь применением конкретных поз, обращайтесь особое внимание на действия трех главных частей тела: рук, туловища и ступней. Надо различать высокую и низкую руку, шаг вперед и шаг назад, перед (фронт) и стороны тела. Соблюдайте основополагающий принцип: в каждый момент выбирайте такое действие, которое дает вам преимущество, а противника ставит в невыгодное положение. Для этого пусть руки совершают круговые и дугообразные движения, а туловище во всех движениях и перемещениях будет вертикальным и прямым. Это как бы закрывает некую дверь к вам и не дает противнику никакой возможности напасть. Внутренняя деятельность должна быть энергичной и текучей. Если вы сосредоточены только на выполнении внешних поз в Толкающих Руках, то и через десять лет практики у вас будет плохое здоровье. К тому же вы никогда не достигнете «мастерства понимания *цзинь*», или *дун-цзинь*, поскольку *дун-цзинь* нуждается во внутренней и ментальной практике. Изучение внешних техник легко, но изучение внутренних — очень трудно.

Далее. Вероятно, кто-то хочет знать, как будут влиять занятия тайцзи-цюанем на его здоровье и вес. Через год занятий худые люди поправляются и их хрупкость сменяется силой: Инь уступает Ян. Толстые сбрасывают вес и становятся сильнее: пустое заменяется плотным. Воздействие тайцзи-цюаня заключается в перестройке всего организма как внешне, так и внутренне, в сбалансировании тела.

Относительно здоровья при занятиях тайцзи-цюанем существуют следующие правила:

1. Не есть в течение получаса до и после занятий.
2. После занятий запрещается:
 - а) пить холодные напитки и есть холодными фруктами и другую пищу;
 - б) выходить на холодный воздух и принимать холодный душ;
 - в) заниматься серьезной умственной работой.

3. Не садитесь и не ложитесь, пока пульс не придет в норму. Вместо этого походите. Иначе возросшее кровяное давление оказывает плохое воздействие.

4. Для восполнения затрат энергии на тайцзи-цюань нужно спать достаточное время. Кто поздно ложится, тот легче сдастся, ибо у него развращенный дух.

5. Не занимайтесь тайцзи-цюанем, когда вы устали или истощены. Ключ к успеху в тайцзи-цюане включает следующие моменты:

1. Настойчивость. Упорство — это важный инструмент для занятий тайцзи-цюанем. Без него занятия — пустая трата времени и энергии. Начальный период практики неописуемо скучен и утомителен. Если ученик обладает сильным намерением продолжать, то скука сменится заинтересованностью через год, совершенство достигается через пять лет, а великий успех — через 20 лет, но это для тех, кто действительно занимался ежедневно. В соответствии с личным опытом автора, настойчивость более всего нужна для преодоления неблагоприятных внешних обстоятельств трех типов:

- а) первые один-два месяца занятий тайцзи-цюанем — самое трудное время;
- б) произошли события, требующие срочных энергичных действий;
- в) женитьба и путешествия полностью ломают распорядок дня и не позволяют регулярно заниматься.

2. Концентрация. Это качество приближает успех в два раза быстрее.

3. Погода. Продолжайте занятия в жару и холод.

4. Учеба. Учитесь интенсивно. Исключите все остальное из сознания. Жадность и беспокойство доводят до помешательства. Высшая цель — простота и компетентность.

5. Один шаг за один раз. Не перескакивайте через ступени. Не пытайтесь достигать целей побыстрее. Нельзя изучать следующую позу, пока предыдущая не отработана в совершенстве, или заниматься спаррингом, не освоив полного набора поз. Известно, что восхождение вверх начинается снизу, а путь в десять тысяч ли — с одного шага. Поспешность не приведет никуда. Это очень важно: не пытаться делать все сразу. Помня это, вы можете стать хорошим исполнителем тайцзи-цюаня.

К приведенным выше моментам можно прибавить необходимость иметь хорошего учителя. Прежде чем приступить к занятиям, испытайте способности будущего наставника. Опытен ли он, образован ли, действительно ли обладает превосходным мастерством? Может ли он открыть секреты, передававшиеся из поколения в поколение? Если вы нашли такого учителя, идите за ним и не ищите какого-то другого. Иначе вы ничего не получите, только утомите тело и потратите даром время и деньги. С другой стороны, хорошее обучение бесполезно без смирения со стороны ученика. Достигнув определенного уровня, задержитесь на нем для дальнейшего развития и дисциплинирования своих способностей. Главная цель тайцзи-цюаня — это ментальная и психологическая тренировка, которая не учит быть безрассудно храбрым. Образно говоря, вы должны открыть свой разум как долину, вы-

глядеть как немой и никогда не пускать пыль в глаза. Ни в коем случае не пытайтесь «производить впечатление», поскольку гордыня сопровождается падением. Каждый адепт тайцзи-цюаня должен иметь глубокое и полное понимание этого закона.

* * *

В дополнение к своему уже описанному опыту Чэнь Яньлинь приводит наблюдения следующих физиологических явлений. Через один-два месяца ежедневных тридцатиминутных занятий ученик может слышать хруст в суставах сначала в конечностях, а потом и по всему телу. Этот звук свидетельствует об улучшении циркуляции пренатальной *ци*.

Урчание в кишечнике — знак того, что загадочный Даньтянь начинает работать. Практикование легкости, или *цин*, может привести к неприятным ощущениям при ходьбе. Не прерывайте занятий — через одну или две недели болевые ощущения в ногах и спине пройдут. Подобные явления не обязательно проявляются у каждого и протекают у всех по-разному. Начинающим не стоит уделять слишком много внимания этим явлениям.



Глава шестая
ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ



ГЛАВА ШЕСТАЯ ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ

6-1. ВОСЕМЬ ВОРОТ, ИЛИ БА МЭНЬ

В «Теории тайцзи-цюаня» (см. разд. 4-1) содержится следующее объяснение Восьми Ворот, или *ба мэнь*, которое считается классическим:

«*Ба мэнь*, или Восемь Ворот, тайцзи-цюаня — это отражение, откатывание, нажимание, толкание, притягивание, раскалывание, удар локтем и удар плечом.

Первые Четверо Ворот представляют Четыре Направления: юг, север, запад и восток. Последние — Четыре Угла: юго-запад, северо-восток, юго-восток и северо-запад».

Рассмотрим сначала концепцию Четырех Направлений. Первые Четверо Ворот соответствуют таким триграммам и направлениям:

1. *Пэн* (отражение) — триграмма Цянь (небо), юг.
2. *Люй* (откатывание) — триграмма Кунь (земля), север.
3. *Цзи* (нажимание) — триграмма Кань (вода), запад.
4. *Ань* (толкание) — триграмма Ли (огонь), восток.

Взаимное расположение Четырех Направлений показано на рис. 6-1а.

Большинство людей, понимая, что все движения в тайцзи-цюане округлы, не понимают, что они также и квадратны. Диаграмма Четырех Направлений содержит квадрат снаружи и круг внутри. Круг вписан в квадрат. Они представляют внешнее проявление движений *Пэн*, *Люй*, *Цзи* и *Ань*, образующих сначала квадрат, но потом порождающих внутреннее круглое движение. В состоянии квадрата каждое движение

должно быть открытым и до предела растянутым; в стадии же круга движения закрыты и компактны.

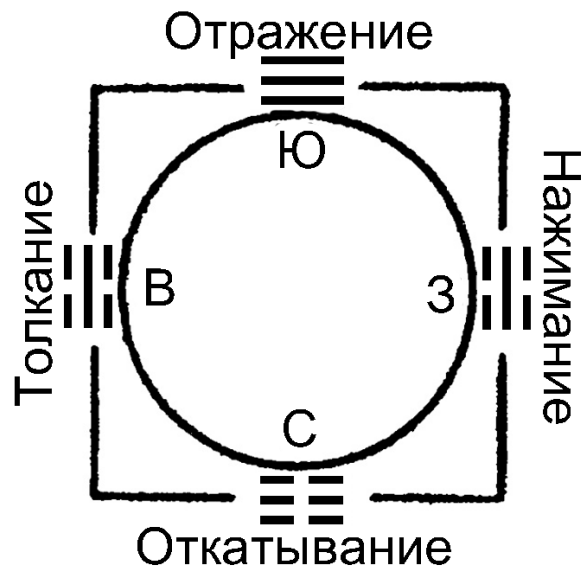


Рис. 6-1а.

Четкое понимание Четырех Направлений крайне важно, поскольку они образуют основу всех техник в тайцзи-цюане. Единственный способ понять смысл Четырех Направлений — заниматься Толкающими Руками (см. разд. 6-3). После изучения Толкающих Рук следующий шаг — занятия упражнениями *далюй* (см. разд. 6-4), которые содержат в себе Четыре Угла.

Четыре Угла соответствуют следующим триграммам:

1. **Чжоу** (удар локтем) — триграмма Дуй (озеро), юго-восток.
2. **Ле** (раскалывание) — триграмма Чжэнь (гром), северо-восток.
3. **Цай** (притягивание) — триграмма Сюнь (ветер), юго-запад.
4. **Као** (удар плечом) — триграмма Гэнь (гора), северо-запад.

Внешняя форма Четырех Углов — круг, а внутренняя — квадрат. Их расположение показано на рис. 6-1б.

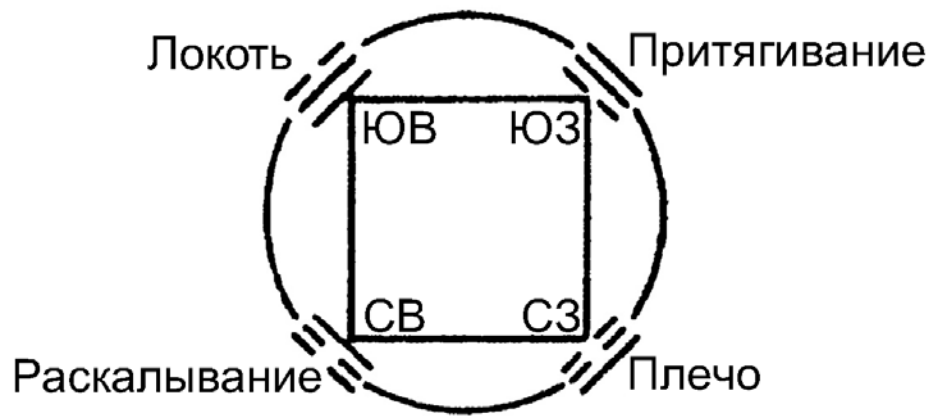


Рис. 6-1b.

Практикуя Толкающие Руки и *далюй*, можно постепенно понять, как круг порождает квадрат и как квадрат формирует круг. Эти трансформации — пример переходов из Инь в Ян и наоборот. Занятия Толкающими Руками и *далюй* — это также способ осознания наиболее глубоких понятий *И-Цзина*.

В следующем разделе объясняются значения всех Восьми Ворот по отдельности и их позы.

1. Пэн, или отражение

В «Секрете Толкающих Рук» сказано:

«Чтобы отразить силу противника, прими ее и измени ее направление вверх. Не давай этой силе приближаться к твоему телу». Поза, которая при этом используется, называется *Пэн*, или отражение.

Символ *Пэн* — небо (триграмма Цянь (Небо), состоящая из трех Ян-яо). *Пэн* — показатель силы, мощи и неиссякаемой энергии. Эти качества можно усмотреть в надутом мяче, который эластичен и прыгуч. Когда его толкаешь, он реагирует упругостью и не позволяет силе пройти к его центру. Ударишь его — он отскочит и изменит направление силы. Если вы в детстве пытались сесть на большой пляжный мяч,

то помните, как быстро направление действия силы (вашего веса) менялось и вы падали с мяча. Использовать позу Пэн — значит реагировать, как тот мяч, и не давать противнику найти ваш центр. Если для отражения используется правая рука, это правый Пэн, если левая — левый Пэн. На рис. 6-1с изображена поза «Левый Пэн» в исполнении Ян Чэнфу.



Рис. 6-1 с.

Есть одна народная песня, объясняющая Пэн:

Пэн — словно вода, что поддерживает плывущую лодку.

*Сначала опусти ци в Данъянь,
Затем держи голову прямо, как будто она
подвешена.*

*Все тело пусть будет полно эластичной
энергии,*

*Открывание и закрывание — в один и тот
же миг.*

*Будь тут сила даже в тысячу фунтов,
Все равно на плаву оставаться легко.*

Достигнув однажды понимания позы *Пэн*, вы можете предпринять следующий шаг и исследовать *Пэн-цзинь*, энергию *Пэн*. Самой по себе позы *Пэн* еще не достаточно для практического применения этой *цзинь*. Поза — только точка устойчивого равновесия, из которой можно извлечь как оборонительную, так и наступательную энергию. Чтобы научиться использовать *Пэн-цзинь*, необходимо применить понимание, полученное при практике упражнений *чаньсы-цзинь*.

В *Пэн-цзинь* рука, которая отражает, должна вращаться изнутри наружу. Сначала ладонь обращена к телу, предплечье поворачивается так, что ладонь обращается наружу. Туловище должно растянуться под воздействием *ци*, опускающейся в *Даньтянь*, и духа-*шэнь*, вытягивающегося в голову. Плечи должны быть расслаблены, локти опущены и руки вытянуты. Промежность надо округлить, чтобы *чаньсы-цзинь* могла развиваться в ногах. Когда все эти условия достигаются одновременно, *Пэн-цзинь* может проявиться.

Когда человека, который может одновременно соблюдать все указанные условия, атакуют, он автоматически проявляет защитную *Пэн-цзинь*. Эта реакция происходит постольку, поскольку все тело находится в тонком состоянии равновесия. Будучи потревоженным и включенным в движение, тело немедленно восстанавливает равновесие. В процессе налаживания этого равновесия тревожащая сила изменяет свое направление.

Контрнаступательная *Пэн-цзинь* рождается из защитной *Пэн-цзинь* при понижении тела, скоординированном с вращением ладони по вертикальному кругу. Это движение поворачивает атаковую силу

вспять, на саму себя, и «вырывает атакующего с корнем». В этом случае возвращение тела в состояние равновесия контролирует направление тревожащей силы, возвращая или отражая последнюю в исходную точку.

2. Люй, или откатывание

Символ *Люй*, триграмма Кунь (Земля), состоит из трех Инь-яо. Следовательно, *Люй* указывает на мягкость и уступчивость. Это покорность в смысле отсутствия противостояния.

Доведенная до совершенства, поза *Люй* может контролировать силу в тысячу фунтов посредством всего лишь четырех унций. В корриде матадор не может надеяться противопоставить быку свою маленькую силу, ибо бык очень могуч и быстр. Поэтому тореро решает отступить в сторону и ошеломить быка своим красным плащом. В позе *Люй*, когда вы уступаете, вы не отступаете в сторону, но поддерживаете контакт с нападающим противником так, чтобы полностью контролировать его и занять лучшую, чем у него, позицию, из которой можно перейти в контратаку. На рис. 6-1d вы видите позу *Люй*. Песня о *Люй* поясняет:

*Дай противнику войти;
Пусть его сила вращает тебя.
Не сопротивляйся, но и не теряй контакта.
Ты должен быть легок и ловок.
Пусть его сила развернется вовсю,
Это значит, что скоро она исчерпается.
Когда его сила опустошится,
Ты можешь дать ему упасть,
А можешь и атаковать, если хочешь,*

*Но не теряй равновесия
И не давай противнику ни единого шанса
Получить преимущество.*



Рис. 6-1d.

Без понимания *Люй* у вас не будет мастерства в Толкающих Руках. Во-первых, ваш противник сможет найти точку приложения для толчка. Во-вторых, вы будете противостоять атаке силой. Чтобы этих проблем не возникало, надо пройти несколько шагов в применении позы *Люй*.

До применения *Люй* надо на один момент употребить *Пэн*. Это движение заставит противника напрячься. Когда он атакует, вы должны немного приподняться, затем опуститься и повернуть тело ногами и поясницей. Очень важно, чтобы начинающий поворачивал тело не очень сильно и избегал излишнего использования рук. Тогда не потеряется равновесие и бока не будут подставляться под атаку противника.

Всегда сопровождайте противника глазами и не спускайте их с него от первого момента атаки до самого конца.

Энергия *Люй*, или *Люй-цзинь*, дополняет *Пэн-цзинь*. В то время как энергия отражения расширяется, энергия откатывания сжимается. *Пэн-цзинь* — это Ян, твердость, а *Люй-цзинь* — это Инь, мягкость.

В *чаньсы-цзинь шунь-чань* порождает *пэн-цзинь*, а *ни-чань* порождает *Люй-цзинь*. В *Люй-цзинь* передняя ладонь смотрит наружу, затем по мере откатывания предплечье поворачивается так, что ладонь смотрит внутрь. Как Инь развивается из Ян, так и *Люй-цзинь* развивается из *Пэн-цзинь*.

Сначала вы задействуете энергию отражения. Затем поворот ладони внутрь развертывает энергию откатывания.

3. Цзи, или нажимание

Нажимать в Толкающих Руках означает использовать руку, плечо или спину, чтобы сначала прилипнуть к противнику, а затем нажать, прежде чем он сможет пошевелиться. Символ *Цзи* — триграмма Кань (Вода) — состоит из одной Ян-яо между двух Инь-яо. Вот как описывает воду Лао-цзы:

«Нет ничего слабее воды. Но когда она устремляется на что-то твердое или сопротивляющееся, ничто не может устоять или изменить ее путь».

Вода обманчива. Хотя она и выглядит мягкой и податливой, ее внутренняя сущность опасна. В *И-Цзине* триграмма воды Кань называется «разрушительной» и упоминается как обозначающая величайшую опасность. Пословица «капля по капле камень точит» тоже очень хорошо передает обманчивую и опасную природу воды. Признаки воды относятся и к тайцзи-цюаню в целом, и к позе *Цзи* в частности. Внешние проявления тайцзи-цюаня, т. е. мягкие, по-

датливые движения, скрывают внутреннюю природу — самую эффективную и опасную форму рукопашного боя. И все же из Восьми Ворот тайцзи-цюаня *Цзи* наиболее полно выражает природу воды, поэтому следует выполнять позу *Цзи* подобно тому, как вода входит в щели в скале, стоящей на ее пути. Вода сначала смачивает внешнюю поверхность скалы («прилипает»), а затем спускается в скалу, чтобы разрушить ее. Чтобы выполнить позу нажимания, встаньте в *Пэн*, затем поместите открытую ладонь свободной руки ближе к внутренней стороне запястья отражающей руки. Если вы стоите в позиции «правое *Пэн*», то левая кисть перемещается к правой кисти. Левый локоть опущен вниз (см. рис. 6-1е).

☯ ☯
 擠
 ЦЗИ



Рис. 6-1е.

Песня о *Цзи* объясняет:

*Есть два способа применения Цзи.
 Прямой способ — с намерением,
 «Открывание и закрывание» — в один момент.*

Непрямой способ — использовать силу реакции:

*Так мяч ударяется о стену и отскакивает,
Или монета падает на барабан.*

*Пусть противник будет как монета,
Отскакивающая с звенящим звуком.*

Нажимание, или *Цзи*, — это главное действие в Толкающих Руках с фиксированными шагами, состоящих из четырех поз: отражения, откатывания, толкания и нажимания. Без правильного применения нажимания вы не сможете создать правильного кругового движения в Толкающих Руках. Если партнер не будет нажимать на вас правильным образом, вы не сможете научиться получать круг из квадрата. Если вы не будете нажимать на партнера правильным образом, то не сможете получать квадрат из круга.

Цзи-цзинь состоит из *Пэн-цзинь* в кистях рук и руках. Кисти, сведенные вместе, слегка поворачиваются, как в *Пэн*. Но все же в *Цзи-цзинь* сила направляется в одну центральную точку. *Пэн-цзинь* формирует базу для *Цзи-цзинь*; поэтому можно легко изучить *Цзи-цзинь* после того, как вы развили в себе *Пэн-цзинь*.

4. Ань, или толкание

Поза *Ань* выглядит скорее как подготовка к толканию: одна или обе руки выставлены вперед, локти опущены. Символ *Ань* — триграмма Ли (Огонь) — состоит из одной *Инь-яо* между двух *Ян-яо*. Огонь очень агрессивен, его жар распространяется вовне, а пламя стремится вверх. В символе *Ань* две *Ян-яо* подразумевают две силы, сталкивающиеся между собой, а внутренняя *Инь-яо* — уступчивость или по-

датливость. Обычная логика подсказывает, что сильный человек всегда может «толкнуть» того, кто слабее, без всякой особенной техники. Но если ваш противник сильнее, то тут уже надо применять технику *Ань*. В триграмме «Ли» две Ян-яо сталкиваются, а Инь-яо уступает, значит, если вы сначала применяете силу (Ян) и видите, что сила противника больше, то надо уступить или расслабиться на долю секунды (Инь). В этот краткий момент потерявший равновесие противник попытается вернуть себе устойчивость, а вы должны использовать мгновенное преимущество и приложить силу (Ян), которая наконец поможет вам одолеть силу противника. Точный выбор времени — ключ к овладению *Ань*. На рис. 6-1f изображена правильная поза *Ань*.

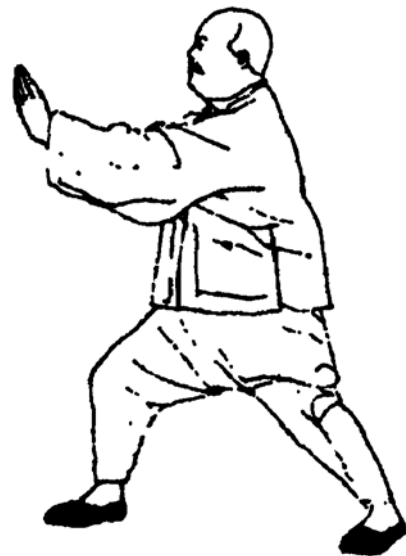


Рис. 6-1f.

Следующая песня посвящена *Ань*:

*Ань подобно силе речной воды.
Тихо течет вода,
Но какая сила скрыта в ней!
Бурный поток трудно остановить.*

*Волны перекаатываются через высокие скалы,
Устремляются вниз, в пустые расщелины.
Вода преодолагает все!*

Ань, несомненно, очень важный аспект Толкающих Рук. Но в толкании надо быть умеренным. Кисти рук движутся в полном единении со всем телом и не выступают дальше коленей. Необходимо избегать резкой, угловатой, прерывистой силы.

Занимаясь Толкающими Руками с активными шагами, создавайте вертикальный круг, состоящий сначала из притягивания рук против часовой стрелки, образующего нейтральный полукруг, а затем из шага вперед и толкания, завершающего круг. Ань должно применяться с прямым намерением. Поэтому правильная поза включает «подвешивание» головы и фокусирование взгляда в направлении толкания. Также необходимо помнить о следующих требованиях:

1. Укореняйте осознанное применение вращения, свойственного *чаньсы цзинь*; не применяйте прямой толчок.
2. Избегайте резких или отрывистых движений, иначе противник увидит ваше намерение и это даст ему преимущество.
3. Не наклоняйтесь слишком вперед, не то потеряете устойчивость.
4. Руки должны следовать за движением ног и пояса, все тело следует за движением противника, выжидая только момента, когда он будет уязвим.

Наконец, *Ань-цзинь*, которая является формой *Пэн-цзинь*, где ладони поворачиваются из положения вниз в положение наружу (вперед), используется для толкания противника без внешнего движения.

5. Цай, или притягивание

Цай можно практиковать двумя способами. Первая техника, совпадающая с позой «Игла в дне моря» в Ян-школе тайцзи-цюаня, применяется для отведения силы противника вниз. Вторая техника притягивания применяется против атаки на область промежности и включает захват противника за запястье и оттягивание его вниз и в сторону от себя. Предназначение и смысл обеих техник, в сущности, одни и те же. Внезапное движение притягивания вниз оказывает на противника шоковое воздействие, разрывая его концентрацию и равновесие.

Символ *Цай* — триграмма Сюнь (Ветер). Ветер легко меняет направление. Он приводит в движение гибкие листья дерева, но огибает его твердый ствол. Основу Сюнь составляет Инь-яо, а сверху находятся две Ян-яо. То есть основа Сюнь — свободно-плавающая; поза не может быть привязана к категории Инь или Ян. Поэтому, когда ваш противник надвигается с силой, вы отвечаете притягиванием вниз по образцу Ян. Если противник только следует за вашим движением, вы просто поддаетесь, отводя его силу от своего тела и исключая возможность контратаки. Правильная поза *Цай* показана на рис. 6-1g.

Известная старинная песня так объясняет притягивание, или *Цай*:

*Притягивание вниз — как шкала весов.
Можно найти равновесие тяжелого и легкого.
Сила твоего противника может быть в
тысячу фунтов,
Но твоя сила в четыре унции может побе-
дить.
Как это возможно?*

*Ответ найдешь в законе рычага.
Увеличь расстояние от центра вращения,
И тогда равновесие будет найдено.*



Рис. 6-1g.

Цай — главное действие в *далюй*. В правильной позе *Цай* можно найти особо яркое проявление многих принципов, общих для тайцзи-цюаня. Большое значение имеет то, чтобы вы принимали очень уравновешенную, центрированную стойку, приседая на ноги с опущенными вниз локтями. Поясницу и плечи нужно расслабить, чтобы *ци* могла свободно проходить из *Даньтяня*. Выполняя *Цай*, действуйте всем телом как одним целым, полагаясь на вес тела и на силу ног и поясницы. Поза не будет эффективной, если вы зависите только от силы своих рук, особенно когда имеете дело с противником сильнее вас. Помните, что в *Цай* вы тянете только одну из рук противника. Иначе вы, сами того не желая, поставите его в идеальные условия для атаки. Наконец, к этой позе можно приступать только с полным намерением; иначе говоря, не применяйте *Цай* вообще, если вы твердо не решили притянуть противника вниз. Поза

не будет иметь эффективности, если делать ее кое-как. Не забывайте следить за противником до последнего момента, даже когда он уже потерял равновесие.

Вы должны знать, что *Цай* выполнено правильно, если противник оказался ошеломлен и может быть затем «вырван с корнем», или выбит из равновесия, вашей атакой. Как всегда, необходимо использовать преимущество момента и завершить *Цай* атакой в виде толкания или нажимания, иначе говоря, за позой «Игла в дне моря» должна следовать поза «Обмахнуть веером спину» (см. Ян-стиль тайцзи-цюаня).

6. Ле, или раскалывание

Поза раскалывания, или *Ле*, состоит из трех отдельных шагов. Сначала вы захватываете и скручиваете запястье противника. Затем вы отходите от него, не давая ему возможности освободиться от захвата или отступить. Теперь, когда противник «попался в капкан», вы, наконец, используете руку для нанесения удара или толчка ему в грудь. Это движение заставляет его упасть, споткнувшись о ногу, которую вы ему заранее подставили. Правильно выполненное *Ле* заставляет противника упасть на спину.

Триграмма Чжэнь, символ *Ле*, представляет Гром и подразумевает силу опрокидывания и привязывания. Две Инь-яо давят сверху на одну Ян-яо. Ян-яо от этого давления приходит в гнев и реагирует суровой решимостью разбить Инь-яо и прорваться сквозь них. Но Инь-яо проявляют свою инициативу и в ярости неожиданно разражаются громом. Рис. 6-1h показывает позу *Ле*. Следующая песня помогает понять раскалывание:

*Ле — как маховик,
Крутится снова и снова.
Далеко отбросит.
Если рискнешь подойти.*

*Ле — как водоворот
С катящимися волнами.
Берегись! Спиральное течение
Затянет, потопит тебя
Без колебаний.*

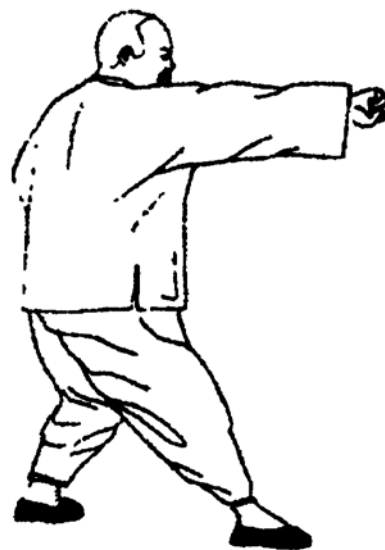


Рис. 6-1h.

Ле следует применять в *далюй* как ответ на откатывание или притягивание. *Ле* также очень эффективно в ситуациях перехода от нападения к защите и наоборот. Например, если противник поставил вас в невыгодное положение, применив позу «Мустанг встряхивает гривой», вы можете отступить на шаг и перейти к *Ле*. Применив *Ле*, вы сможете из оборонительной позиции, которую вы заняли, подвергнувшись толканию, перейти в наступательную позицию и в свой черед толкнуть противника. Как говорится, «все, что ты делаешь, вернется к тебе же».

В отношении *Ле* следует указать несколько важных моментов. В *Ле* вовлекаются не только руки, но и ноги с поясницей. Внимательно оценивайте расстояние между вами и противником. Ясно, что, если вы от него слишком далеко, *Ле* не достигнет цели. Наконец, помните, что *Ле* — уязвимая позиция, поскольку грудь остается незащищенной.

Представляйте себе *Ле-цзинь* свернутой в тугое кольцо, образующее резервуар для *Пэн-цзинь*. Чтобы применить *Ле-цзинь*, надо позволить *Пэн-цзинь* внезапно высвободиться и выпрыгнуть из резервуара.

7. Чжоу, или удар локтем

Уже само название говорит о том, что в *Чжоу* предполагается использование локтя, чтобы атаковать или толкнуть противника. Но когда применяешь *Чжоу*, поза никогда не должна бросаться противнику в глаза. *Чжоу* следует скрывать, маскировать от противника. Храните идею атаки локтем больше в сознании, чем в форме.

Триграмма Дуй, символ *Чжоу*, представляет Озеро. Одна Инь-яо лежит на двух Ян-яо. Мягкая Инь-яо покрывает и скрывает великую силу двух твердых Ян-яо. Правильная поза *Чжоу* показана на рис. 6-11.

Следующая песня объясняет понятие *Чжоу*.

*Круг внутри квадрата порождает Пять
Элементов.*

*Но важно лишь различать Инь и Ян, верх и
низ,*

Отличать плотное от пустого.

Когда локоть и кулак связаны в цепь,

Сопротивления им не может быть.

Кулак может распускаться, как цветок,

*А удар его может быть особенно страшен.
Когда откатывание, нажимание, толкание,
притягивание,
Раскальвание и отражение поняты,
Применение Чжоу не имеет границ.*



Рис. 6-1i.

Кисти рук предоставляют большое разнообразие вариантов их использования и поэтому в боевых искусствах считаются первейшим инструментом атаки. Пальцы могут ткнуть в какую-либо точку, ладонь может схватить, кулак — ударить. Тыльная сторона и ребро ладони тоже имеют свои применения. Но бывают случаи, когда пустить в ход кисти рук весьма трудно — например, когда противник прижал вас к стене. Вот тогда-то локоть становится второй линией обороны. Локоть обладает необыкновенной силой, особенно когда бьет в солнечное сплетение. Такой прием считается зверским, так как может привести к смерти. Ввиду ее потенциальной жестокости, поза локтя скрывается и исполняется только внутренним сознанием.

В этой позе ярко проявляется фундаментальная концепция тайцзи о теле как всеединстве. Ноги, поясница и осознание должны быть скоординированы с движением локтя. Держите тело и голову прямо. Не забывайте следить глазами за противником, концентрируясь в направлении удара локтем. Проверьте, чтобы локоть не выступал за колено.

На занятиях по Толкающим Рукам, когда противник близко и держит вас за руку, вы можете ответить ударом локтем прямо ему в грудь. В *далюй* локоть применяется как ответ на попытку противника сделать откатывание.

Чжоу-цзинь — это культивирование *Пэн-цзинь* через локоть. Когда первая линия обороны (кисти рук) блокирована, *Пэн-цзинь* посылается из второй линии обороны (локоть) и, таким образом, превращается в *Чжоу-цзинь*.

8. Као, или удар плечом

Использование плеча — это лишь самый очевидный аспект *Као*; вместе с тем бедро здесь тоже участвует и действует в согласии с плечом. Эта техника особенно эффективна, когда противник подходит вплотную. Ключ к успеху — правильный шаг. Старайтесь поместить свою ногу между ногами противника так, чтобы ваше тело образовало с телом противника, если смотреть сверху, подобие буквы Т. Эта позиция позволит вам использовать плечо в полную силу.

Триграмма Гэнь, символ *Као*, представляет Гору. В древности горы были значительными преградами на пути странников. Образ горы поэтому предполагает стояние или остановку. *Као* не дает противнику продолжать и ставит преграду для любой атаки (см. рис. 6-1j).

三三
靠
КАО



Рис. 6-1j.

Как уже говорилось, кисти — это первая линия обороны, а локти — вторая. Теперь мы представляем плечи и бедра как третью и последнюю линию обороны. Выше мы разъяснили, что локоть — жестокое оружие, но удар плечом в грудь — прием, пожалуй, даже еще более суровый.

Следующая песня помогает уяснить полный смысл *Као*:

Метод Као делится на технику плеча и спины.

В технике плеча есть немного спины;

Поэтому, используя технику плеча в «Косой летящей позиции»,

Не забывай о спине.

Только при правильном выборе момента

Техника сработает,

Как скала ударится о скалу.

Осторожно! Без равновесия — все потеряно.

Когда ваши кисти и локти блокированы приблившимся противником, полагайтесь на силу своего

плеча. Выполняя удар плечом, используйте ноги, поясницу и общее осознание тела. Держите тело прямо, не наклоняйте плечо к противнику. Храните в сознании образ триграммы «Гэнь», — и вы будете как незыблемая гора.

Осмотрительный ученик должен знать, что при применении техники *Као* два участка являются уязвимыми. Если руки противника свободны, он может легко атаковать ваше лицо. Может он и сломать вам руку. Чтобы этого не допустить, поддерживайте локоть другой рукой (см. рис. 6-1j). Необыкновенная мощь техники *Као*, доведенной до совершенства, может преодолеть даже превосходящую силу противника.

Као-цзинь, как вы уже могли догадаться, — это культивируемая через плечо *Пэн-цзинь*. Когда первая линия обороны, кисти, и вторая, локти, заблокированы, *Пэн-цзинь* посылается через плечо. Эта *цзинь* проявляется как *Као-цзинь*.

6-2. ПРИНЦИПЫ ТОЛКАЮЩИХ РУК

В китайской философии две силы, управляющие Вселенной, называются Инь и Ян. Будучи противоположностями, они, тем не менее, неотделимы друг от друга и гармонично сотрудничают. Они взаимодействуют как причина и следствие, с той лишь разницей, что причины и следствия связаны линейным родством, а Инь и Ян — циклическим. Ян — источник Инь; Инь — корень Ян. Инь и Ян — это обобщение любых взаимодополняющих противоположностей, в частности, недействия и действия, мягкости и твердости, пустоты и полноты, легкости и тяжести, закрытости и открытости. Их взаимосвязь очень неоднозначна: они и опираются друг на друга, и сдерживают

друг друга. Они составляют единство; каждое из них помогает другому создать совершенное равновесие. Например, день — это Ян, ночь — Инь. День и ночь, хотя и противоположны друг другу, постоянно переходят друг в друга. Это непрерывное движение в итоге объединяет их в одно целое.

Концепция Инь и Ян образует теоретическую основу тайцзи-цюаня. Требуется мирное сосуществование Инь и Ян. Где есть Ян, там есть и Инь, и наоборот. Надо постоянно искать гармонии и равновесия между этими двумя силами. Процесс правильного сочетания Инь и Ян, известный как *дун-цзинь*, считается важным достижением в тайцзи-цюане. В той стадии сверхъестественного достижения, которая следует за *дун-цзинь*, Инь и Ян подобны появлению и исчезновению далекой звезды перед глазами¹. Явные перемены звезды заставляют предположить, что Инь и Ян не просто сменяют друг друга, как день и ночь, но существуют одновременно и вместе. Форма звезды вроде бы присутствует, а вроде бы ее и нет. Это высочайшее состояние — воплощение тотального единства. Инь больше не рассматривается как нечто следующее за Ян, поскольку в этой простейшей последовательности уже создается разделение.

Занимаясь тайцзи-цюанем, добивайтесь равновесия Инь и Ян; ваши движения не должны быть ни слишком мягкими, ни слишком жесткими. Если вы используете только один аспект тайцзи, форма не будет совершенной и вообще не может называться тай-

¹ Очевидно, имеется в виду оптический феномен, когда звезда на ночном небе как бы «мигает». Даже если не отрываешь от нее глаз, она иногда перестает быть видимой на несколько мгновений. — *Прим. перев.*

цзи-цюанем. Тайцзи-цюань получается только тогда, когда жесткое и мягкое развиваются в Тайцзи. Метод достижения правильного баланса предполагает, что сначала развивается мягкость, или Инь, до предела. Затем из корня мягкости можно и должно развить до предела жесткость, или Ян. Этот метод напоминает трудовой процесс кузнеца. Сначала он разогревает болванку на огне, делая ее аморфной (бесструктурной). Затем он обстукивает мягкое железо на наковальне, выбивая из него все шлаки. Так железо становится твердым, хотя еще сохраняет аморфность. Кузнец повторяет этот процесс еще и еще, пока не получит прочную сталь, способную выдержать предназначенную нагрузку.

Надо, впрочем, отметить, что, хотя сталь жестка и прочна, она может и гнуться. Так и в тайцзи-цюане — вы должны быть гибким, но поддерживать внутреннее осознание. Последнее можно наблюдать у кошки, сидящей очень спокойно, но бдительно в ожидании добычи. Чтобы вполне осознать смысл тайцзи-цюаня, совместите уроки, которые вы получили от кузнеца и от кошки, и объедините мягкость и твердость таким же образом, каким Диаграмма Тайцзи объединяет Инь и Ян. Основа для Толкающих Рук закладывается только тогда, когда вы поняли и усвоили полный смысл мягкости и жесткости в практике тайцзи-цюаня.

Практика Толкающих Рук имеет жизненно важное значение для всестороннего развития серьезного ученика тайцзи. Чтобы заниматься Толкающими Руками, вы и ваш партнер становитесь друг напротив друга в стойке «лук и стрела», соединяете ваши руки и по очереди применяете два или более из Четырех Направлений.

Назначение Толкающих Рук:

- 1) Как и *чаньсы-цзинь*, эта практика учит вас полнее осознавать и чувствовать все тело, развивает обостренное чувство кожного осязания, причем чувствительность и осознание развиваются как внешне, так и внутренне.
- 2) Вы учитесь удалять из тела всю силу, и тогда вы сможете узнать на опыте, что значит быть как мерцающая звезда: тело есть и все же его нет.
- 3) Через понимание принципов Толкающих Рук вы можете научиться уравнивать Инь и Ян в повседневной жизни и таким образом улучшить ее.

Существуют две основные точки зрения относительно того, когда следует знакомить ученика с Толкающими Руками. Одни считают, что до того, как осваивать Толкающие Руки, ученик должен досконально изучить одиночное упражнение, накопить солидный опыт правильного употребления поз тела. Другие утверждают, что Толкающие Руки должны преподаваться вместе с тайцзи-цюанем: поскольку они дополняют друг друга, Толкающие Руки помогают лучше понять одиночное упражнение и наоборот.

Толкающие Руки включают в себя использование всех принципов тайцзи, рассмотренных выше, т. е. Тринадцати методов для туловища, тайцзи-цигун, *чаньсы-цзинь* и т. д. Но Толкающие Руки помогают отработать и такие аспекты тайцзи, которые не присутствуют в одиночных упражнениях. На следующих страницах мы опишем эти дополнительные качества в той последовательности, в какой они развиваются.

1. Тин, или «слушание»

Для достижения успеха в бою надо уметь объективно оценивать себя и знать свои сильные и слабые

стороны. Так же важно знать силу противника и его уязвимые места. В «Искусстве войны» Сунь-цзы сказано:

«Если ты знаешь врага и знаешь себя, то можешь не бояться за успех сотни битв. Если ты знаешь себя, но не врага, то на каждую победу у тебя будет и поражение. Если ты не знаешь ни себя, ни врага, ты будешь побежден в каждом бою».

Слушать, или *тин*, означает быть как шпион, который старается получить ценные сведения: он всегда настороже и прорабатывает все возможные источники информации. Но исполнитель Толкающих Рук слушает не только ушами. Он слушает глазами, внимательно всматриваясь в движения противника, слушает через кожу, развивая чувство осязания, слушает умом, пробуждая интеллектуальное предвидение движений партнера. Понятно, что искусство *тин*, или слушания, требует как физической, так и ментальной тренировки.

Осознать значение тин поможет следующий пример. Представьте себе, что два человека читают одну и ту же книгу. Если один из них схватывает на лету и запоминает мысли и информацию из этой книги, а другой ничего из прочитанного не может пересказать, то разница между ними — как раз в способности к *тин*. Один человек умеет «слушать» книгу, а другой — нет.

Исполнитель Толкающих Рук удаляет лишнее напряжение тела, расслабляя ноги и поясницу и избегая резких движений. В этом состоянии расслабленного осознания он может сосредотачиваться и действительно слушать (*тин*), чтобы понять себя и противника. Когда достигается прогресс, вся нервная система становится более бдительной и чувствительной.

Когда достигается совершенство, человек становится быстрым и ловким, как рыба или муха.

2. Цзоу, или «уведение»

В «Книге тайцзи-цюаня» Ван Цзуньюэ объясняет *цзоу* как акт преодоления силы и жесткости мягкостью. Когда противник навязывает силу, метод *цзоу* предполагает отказ от сопротивления: становление мягким и избегание прямого конфликта. Очевидно, если вы не оказываете сопротивления, нападающая сила, какая угодно жесткая, теряет эффективность и может сама себя ниспровергнуть. *Цзоу* приходит только после *тин*, поскольку нельзя надеяться уклониться от силы, если не знаешь ее направления и величины. Поэтому, занимаясь Толкающими Руками, сперва учитесь слушать (*тин*) силу противника, а потом избегать этой силы путем податливости и не оказания сопротивления (*цзоу*).

Цзоу применяет тореадор, который не может победить быка своей силой. Единственное, что ему остается, — это отступить в сторону и уклониться от нападения быка. Делая Толкающие Руки, всегда помните пример тореадора и никогда не применяйте силу к противнику. Мы снова и снова подчеркиваем эту мысль, поскольку человек склонен реагировать на атаку сопротивлением. Надо обратить эту тенденцию вспять и вступить на путь непротивления, или *цзоу*, для прогресса в Толкающих Руках.

Применение *цзоу* должно задействовать все тело. Расслаблять руки и поддерживать силу в туловище не имеет смысла, потому что в этом случае противник просто толкнет ваше туловище.

Если бы тореадор шевелил своим плащом, а сам оставался стоять на пути быка, его конец был бы не-

избежен. Научиться поворачиваться в пояснице, сгибать колени и координировать расслабление во всем теле можно путем упорной практики *чаньсы-цзинь*.

3. Нянь, или «прилипание»

В «Книге тайцзи-цюаня» Ван Цзунъюэ говорится, что *нянь* означает оставаться в самой выгодной позиции и оставлять противника в невыгодной. *Нянь* дополняет *цзоу*. *Цзоу* применяется для отступления, когда противник наступает, и для становления мягким, когда атакующая сила жестка. *Нянь* применяется для наступления, когда противник отступает, и для преследования убегающего противника. *Цзоу* считается Инь, поскольку подразумевает пассивность и следование за силой, а *нянь* — Ян, поскольку оно предполагает инициативу и наступление по своей воле. Поэтому *цзоу* и *нянь* дополняют друг друга.

Поскольку Инь — корень Ян, то и *цзоу* — корень *нянь*. Поэтому, чтобы эффективно пользоваться *нянь*, надо иметь хорошую базу по *цзоу*. Когда противник толкает, правильно будет уклониться (*цзоу*), чтобы занять выгодное положение и вывести противника из равновесия. Но поддаться слишком быстро — значит создать слишком большую дистанцию и потерять возможность прилипнуть (*нянь*).

Нянь, как и *цзоу*, использует технику *тин* для выяснения направления и скорости движения (в данном случае — отступления) противника. Выбор времени и здесь является решающим фактором, так как если проявишь инициативу слишком рано, то рискуешь встретить сопротивление. Лучше всего атаковать в тот момент, когда противник в невыгодном положении.

Нянь можно сравнить с процессом охоты у паука. Паук ждет с бдительным намерением, пока насекомое

не попадет на паутину. Если насекомое попало и не сопротивляется, паук немедленно нападает; но если жертва пытается вырваться, паук просто подбавит в паутину нитей, и насекомое в конце концов само себя безнадежно запутает. В нашей аналогии паутина, как *нянь*, прилипает ко всему, к чему ни прикоснется. Паук — это сознание, или осознание, или ум, которым контролируется *нянь*. Не забывайте: паук всегда в выгодной позиции!

4. Хуа, или «нейтрализация»

В «Книге тайцзи-цюаня» сказано:

«Надо понять взаимоотношения Инь и Ян. *Нянь* есть *цзоу*, а *цзоу* есть *нянь*. Инь нельзя отделить от Ян и наоборот. Когда Инь и Ян дополняют друг друга, возможно правильное толкование липкой энергии, или *дун-цзинь*».

Нейтрализовать, или *хуа*, значит сочетать *нянь* и *цзоу*. Когда противник толкает, вы поддаетесь, или *цзоу*, с намерением сохранить контакт, или *нянь*. Поэтому мы и говорим, что *цзоу* — это *нянь*. Когда противник отступает, вы прилипаете (*нянь*) к нему, поддерживая готовность поддаться (*цзоу*) в случае необходимости. Поэтому *нянь* — это *цзоу*.

Если вы хотите выработать *дун-цзинь*, надо помнить о трех факторах:

- 1) податливости, или *цзоу*,
- 2) прилипания, или *нянь*,
- 3) нейтрализации, или *хуа*.

Цзоу, образец Инь, есть тщательно регулируемое отступление. Вы развиваете инстинктивную реакцию на готовящийся удар противника, не давая контакту

прерываться и не тратя напрасно энергию на сопротивление атаке. В *нянь*, образце Ян, вы наступаете или преследуете противника, также сохраняя контакт и тратя только самый необходимый минимум энергии. *Хуа* включает в себя осознание эквивалентности и взаимозависимости *цзоу* и *нянь*. Это предполагает, что вы всегда сохраняете преимущество и всегда готовы схватить противника, как паук свою жертву.

Кошка, которую гладят, показывает нам пример применения *дун-цзинь*. Когда вы касаетесь кошки, она реагирует легким встречным движением, создавая контакт. Затем она проявляет *цзоу*, слегка прогибаясь под вашей рукой, и одновременно *нянь*, так как контакта при этом не разрывает.

Не только кошки, но и люди инстинктивно знают *хуа* с самого рождения. Но, в отличие от кошек, люди забывают или теряют этот инстинкт, потому что не пользуются им. Занимаясь Толкающими Руками, не упускайте из виду то, что мы знаем о реакции кошки, и вы восстановите утраченное понимание *цзинь* (*дун-цзинь*). Когда вы овладеете *хуа*, даже превосходящая сила или быстрота движений противника окажутся для него бесполезными.

Начинающие склонны истолковывать отход прямолинейно, как бегство, за которым следует отдельная от него атака. Но *хуа* — движение кругообразное, точнее, соответствующее S-образному изгибу в центре Диаграммы Тайцзи. Объединив *цзоу* (отступление) и *нянь* (наступление), вы можете поддаваться, не сдавая позиций. Если вы достигнете мастерства в *хуа*, ваши внешние движения станут значительно более компактными. Знание *хуа* возрастает в сознании до такой степени, когда присутствует тотальное внутреннее осознание и практически нет никакого внешнего движения.

Хуа, уступание без разрыва контакта, — это определяющий признак тайцзи-цюаня. Применяя *хуа*, не забывайте об использовании *Пэн-цзинь*, которая развилась из *чаньсы-цзинь*. В движениях тела не должно быть независимых действий кистей, рук и плеч — всегда задействуйте поясницу и ноги. Нейтрализуя силу противника, надо правильно выполнять движения и точно выбирать время. Если вы уступите слишком рано, то потеряете контакт; если слишком поздно — получите удар. В обоих случаях *хуа* не будет реализовано. Секрет в том, чтобы быть готовым применить всю силу, но воздерживаться от этого и применять только минимум силы.

Хуа предназначено для того, чтобы загнать противника в невыгодное положение, из которого он будет не готов выйти. Поэтому вы принимаете оборонительную позу, ожидая атаки противника. Этот принцип известен как мягкий аспект тайцзи-цюаня. Практика Толкающих Рук позволяет заложить хороший фундамент *хуа* и поддерживать эффективную защиту. Чжэн Маньцин советовал своим ученикам постоянно получать поражение от противников. Во время занятий ученики всегда держали в уме весь спектр поражений и в конце концов научились избегать их и смогли сами побеждать противников. Этот аспект китайской философии может быть весьма полезен для американского народа. В повседневной американской жизни слишком много конкуренции, соперничества, приносящего людям лишнее напряжение. Ценить и культивировать поражение и проигрыш — значит открыть новые горизонты в постижении смысла жизни. Это поможет осознать полезность и красоту сотрудничества, ведущего к миру и гармонии и таким отношениям между людьми, в которых выигрывают все.

5. Фа, или «атака»

В науке стратегии считается аксиомой, что лучшая оборона — это наступление. Освоив *хуа*, или оборону, следует изучить *фа* — наступление.

Хуа без *фа* — это Инь без Ян. В конце концов когда оба аспекта — *хуа* и *фа*, Инь и Ян — изучены, их следует синтезировать в одно эффективное целое, символизируемое Диаграммой Тайцзи: половина круга — *хуа* (Инь), половина — *фа* (Ян). В практике *хуа* и *фа* первоначально размашистые круговые движения постепенно сужаются, а *цзинь*, соответственно, накапливается вплоть до того предела, когда почти никакого движения не требуется, чтобы победить противника. Если ваша *цзинь* достаточно плотная, вы можете «вырвать противника с корнем» и отбросить его далеко от себя.

Фа, или атака, учитывает три основных фактора:

- 1) обстоятельства,
- 2) направление,
- 3) время.

Для успеха в *фа*, или атаке, надо выбрать самые выгодные варианты по всем трем факторам. К выгодным обстоятельствам относится момент, когда противник теряет равновесие или становится слишком зажатым в оборонительной позе. Уязвимая поза противника подсказывает направление, в котором надо приложить меньше всего силы, чтобы выбить его из равновесия. Иными словами, надо извлекать выгоду из недостатков позы противника: толкать его, когда он слишком далеко отступил, и тянуть, когда слишком приблизился.

Очень важен и правильный расчет времени. Толчок или удар, выполненный преждевременно, приво-

дит к лишней трате энергии, а выполненный с опозданием — дает противнику возможность исправить свою невыгодную позицию и потому неэффективен. Итак, для эффективности требуется интеграция всех трех факторов.

Совместное влияние трех факторов на формирование желаемой атаки (*фа*) можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте себе, что между двумя противниками находится дверь. Когда один поддается, прилипает и нейтрализует атаку *фа* (в которой дверь открывается на него), он, по сути дела, захлопывает дверь (толкает от себя). Если он закрывает дверь слишком рано, это неэффективно и как оборона, и как атака, а если слишком поздно, это приводит в лучшем случае к прямому противостоянию (столкновению) сил. Но если он контролирует обстоятельства, направление и время, то, как только противник подойдет ближе к двери, подавшись вперед и занеся ногу для шага, но не имея тотального намерения войти, он в нужный момент закроет дверь, т. е. совершит встречный удар, *фа*, который отбросит ошеломленного противника назад.

Определенное значение для *фа* имеет и дистанция между противниками. Если она большая, атака не может быть эффективной; если противники слишком сблизилась, то нет достаточного пространства для использования возможностей тела, рук и кулаков. Еще один фактор, который надо учитывать в *фа*, — это сравнительный рост противников. Низкорослый принимает атаку верхней частью туловища, а высокий — средней или даже нижней. Далее, грудь, плечи и руки противника могут быть сильнее, чем ноги, слабее или обладать такой же силой. Если противник слаб в ногах, его надо атаковать в верхнюю часть те-

ла, чтобы свалить. Если у противника сильные ноги, атака должна быть низкой. Если у него одинаково сильны и ноги, и грудь, атакуйте середину тела.

Добавим (и это очень важно!), что в атаке надо мобилизовывать и высвобождать *цзинь* изнутри тела, как будто вы стреляете из туго натянутого лука. Любое *фа* (удар, толкание, нажимание) должно нести в себе энергию, или *цзинь*, мобилизованную изнутри тела, а не быть просто действием руки.

Наконец, чтобы *фа* было эффективным, оно должно делаться с общей нацеленностью на успех. Не должно быть места никаким рассуждениям относительно силы или сопротивляемости противника. Вы должны быть убеждены в том, что, будь перед вами хоть гора, у вас хватит силы и воли довести атаку до конца.

6-3. КАК ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛКАЮЩИМИ РУКАМИ

Толкающие Руки учат применению движений, связанных с Четырьмя Направлениями: отражения, откатывания, нажимания и толкания. Они развивают качества *тин*, *цзоу*, *нянь*, *хуа* и *фа* (см. разд. 6-2). Овладение этими качествами крайне важно и даже жизненно необходимо для достижения мастерства в тайцзи-цюане.

Старайтесь заниматься Толкающими Руками с как можно большим числом партнеров, поскольку одна из ваших главных задач — научиться адекватно реагировать на любую силу и чувствовать ее. Практика когда только можно, с кем только можно — расширяет ваш опыт. Если вы занимаетесь только с одним человеком, вы можете стать благодушным и приспособиться только к *цзинь* этого человека. Но если вы ищете разнообразных партнеров — высоких и низких,

легких и тяжелых, мужчин и женщин и т. д., вы постепенно сможете чувствовать различные типы *цзинь* и применять их к различным ситуациям. Вы также станете более умиротворенным.

Толкающие Руки — это больше, чем просто упражнение, помогающее повысить эффективность тайцзи-цюаня как боевого искусства. Через Толкающие Руки вы начнете видеть, как законы тайцзи-цюаня могут изменить мир. Когда нас толкают — в поезде, на улице, или в более общем смысле — в жизни, на работе, — наша естественная реакция — толкнуть в ответ. Когда мы чего-то хотим, то любое препятствие нас расстраивает или сердит. Мы тратим массу энергии на преодоление барьеров и непредвиденных или хаотических ситуаций, которые подавляют нас и над которыми мы не властны.

Толкающие Руки дают умиротворенность, собранность, спокойствие в усилиях. В боевых искусствах вроде бы царят противостояние и защита своих собственных интересов, но Толкающие Руки неожиданно демонстрируют дух сотрудничества!

Есть две главные формы Толкающих Рук: для одной и двух рук. Эти формы имеют много вариаций, включая вариации в фиксированных стойках и с выполнением шагов. Ниже мы опишем лишь несколько из огромного числа упражнений по Толкающим Рукам.

1. Пэн-Ань (отражение-толкание): форма с одной рукой

1. А и В стоят друг напротив друга в «стойке лука и стрелы» (*гунцзянь-бу*). Правая ступня выставлена вперед у обоих, расстояние между внутренними сторонами правых ступней равно ширине плеч.

Правые руки выставлены вперед, касаются друг друга тыльными сторонами запястий. Левые руки отведены чуть-чуть назад от туловища, ладони открыты (см. рис. 6-3а).

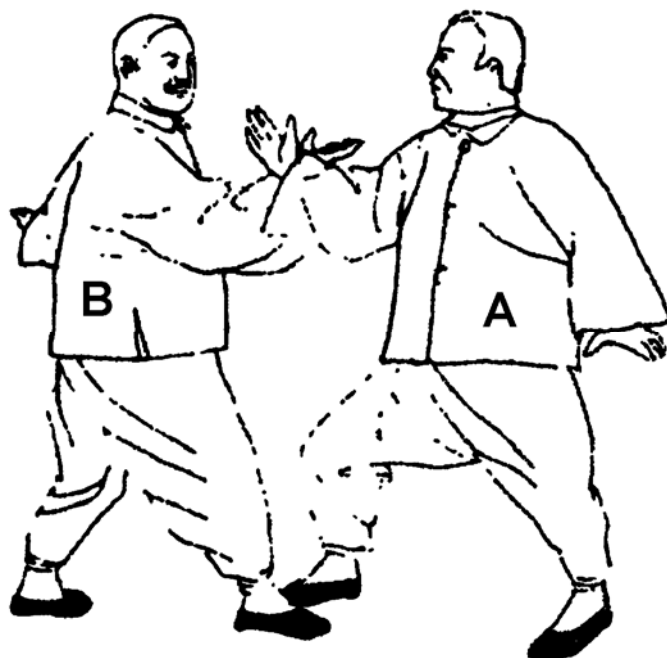


Рис. 6-3а.

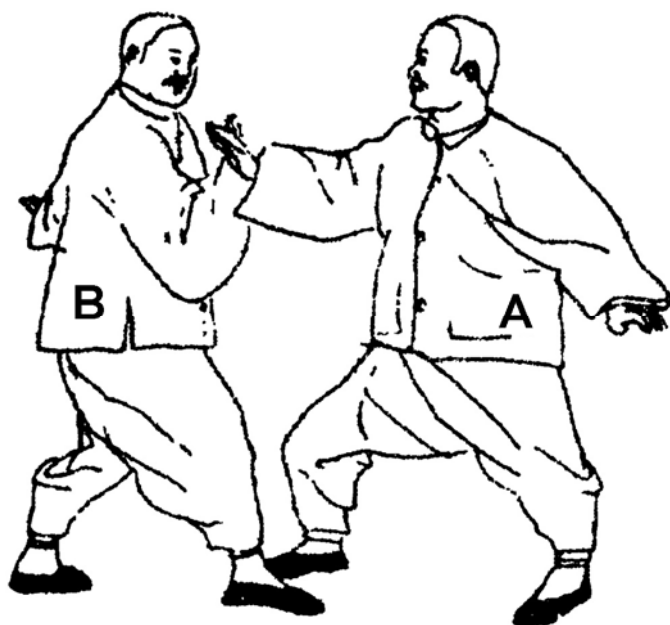


Рис. 6-3б.

2. Сохраняя контакт (*нянь*), А поворачивает правую кисть против часовой стрелки так, что ладонь на-

правляется в грудь В и касается запястья В. В принимает позу *Пэн*. Когда А переносит вес тела на правую (переднюю) ногу, кисть двигается в сторону груди В. Толкание происходит из тела, не из руки, поэтому рука не вытягивается, а просто выносится перед телом, как на рис. 6-3b.

3. Когда А толкает, В уступает (*цзоу*), перенося вес на левую ногу и сохраняя ту же дистанцию между рукой и телом. Когда весь вес перенесен на левую ногу, тело поворачивается вправо из бедер, ось поворота проходит через центр тела. По мере того как тело поворачивается, ладонь тоже разворачивается и обращается к груди А. В затем переносит вес вперед, на правую ногу, толкая запястье А. А теперь должен отражать (*Пэн*) и поддаваться (*цзоу*), перенося вес на заднюю ногу. Так повторяется по кругу, чтобы каждый партнер мог отрабатывать толкание и уступание.

Назначение этого упражнения Толкающих Рук — в том, чтобы научить применению *Ань* и *Пэн* через выработку *тин* — умения слушать противника. Кроме того, упражнение позволяет практиковаться в *цзоу* (уступании партнеру), *нянь* (сохранении контакта) и *хуа* (нейтрализации силы противника). Цель, стоящая перед начинающим, — выработать *цзоу*, *нянь*, *хуа* и в конечном итоге научиться *фа*, или атаке. Продвинутым практикующим упражнение помогает достичь баланса между *хуа* и *фа*.

Это упражнение для одной руки имеет четыре формы. Мы описали вариант, в котором задействованы правая кисть и правая ступня. В других вариантах используются: левая кисть и правая ступня, правая кисть и левая ступня, левая кисть и левая ступня. Для выработки симметричной *цзинь* и чувствительности следует практиковать все эти комбинации.

II. Вариации с одной рукой

1. В этой вариации тыльные стороны кистей все время соприкасаются. Перенося вес вперед, А выполняет толкание ладони вверх, устремляя пальцы в горло или грудь В. Одновременно В уступает, используя позу отражения, но его ладонь смотрит вниз, как описано в *Пэн-Ань*.
2. В этой вариации опять «склеиваются» тыльные стороны кистей, но А атакует живот В, а В атакует голову А. Таким образом, кисти описывают вертикальный овал от головы одного партнера к животу другого.

Когда А переносит вес вперед, чтобы толкнуть В, ладонь стоит вертикально, как при рукопожатии, пальцы направлены в живот В. В отражает, поднимая руку вверх по полуокружности, целясь вертикально поставленной ладонью в голову А. Чтобы избежать удара в голову, А принимает позу, аналогичную позе «Пяťсь, отгонять обезьяну». Чтобы избежать удара в живот, В принимает позу, аналогичную позе «Змея прижимается к земле». Эта вариация Толкающих Рук учит перегибаться в тазобедренных суставах и расслабляться в положении, когда весь вес тела приходится на согнутую заднюю ногу.

3. Следующая вариация называется *Чжоу-Дань-бянь-Ань*, или «Удар локтем-Одиночный кнут-толкание». Упражнение сложное, состоит из шести шагов. Мы опишем его по каждой позе отдельно:

а) Встать в стойку «лук и стрела», правая рука впереди, запястье на уровне подбородка, локоть присогнут и направлен вниз. Вес приходится на заднюю ногу.

б) Повернуть тело вокруг оси, из бедер, вправо на 45 градусов, правая рука следует за движением корпуса, отражая вправо.

в) Вес все еще на задней ноге. Повернуть бедра и торс влево, правая рука следует за этим движением, проходя через фронт тела, правая ладонь смотрит влево, толкая влево.

г) Опустить центр тяжести ниже, как бы садясь на стул, и вывести правый локоть вперед, перед собой, правая кисть возле груди. Перенести вес на переднюю ногу, толкая противника локтем в грудь.

д) Вытянуть правую руку, ладонью вверх, и ткнуть пальцами противника в шею.

е) Вес на передней ноге, рука вытянута. Перевести ладонь из протыкающей позиции в «журавлиный клюв» или «одиночный кнут» и достать грудь противника вторыми суставами пальцев правой руки.

Вышеописанные позы выполняются двумя партнерами в следующей последовательности: А выполняет (а), (б) и (в), а В в это время (г), (д) и (е). Когда А атакует, В защищается, и наоборот.

III. Двурукое Люй (откатывание)

1. Примите такую же стойку, как и при занятиях с одной рукой. Соедините левые запястья так, чтобы левые кисти смотрели левыми сторонами друг на друга. А левой рукой захватывает левое запястье В и выполняет *Цай* (притягивание вниз), утягивая руку В вниз и влево. Правое предплечье А помещается над задней стороной левого локтя В, контролируя его с намерением сломать руку В. Чтобы избежать готовящегося перелома, В поддерживает

левый локоть с внутренней стороны правой рукой (пальцы вверх).

2. Чтобы выйти из неблагоприятной ситуации, В должен переменить направление, толкая влево свой собственный левый локоть, поворачиваясь в пояснице влево и одновременно левой рукой хватая левое запястье А и поворачивая кисть А против часовой стрелки. В затем тянет левую кисть А вниз (*Цай*) влево от себя. Это движение ставит В в позицию, позволяющую ломать левую руку А правым предплечьем В. А предохраняет себя от перелома, поддерживая свой левый локоть правой рукой, и т. д.

Это двурукое *Люй* может продолжаться сколько угодно, как и упражнения для одной руки, если А и В периодически меняют направление движений. Упражнение можно и даже нужно делать и со скрещенными правыми запястьями, чтобы достичь одинакового мастерства в левой и правой форме. Назначение двурукого *Люй* — научить вас использовать *Люй*, или откатывание, и отвечать на его применение противником. Упражнение также оттачивает *Цай*, или притягивание вниз. Не забывайте применять принципы *тин*, *цзоу*, *нянь* и *хуа* во время выполнения двурукого *Люй*.

IV. Вариации с двумя руками

1. Одна из вариаций называется *Люй-Ань*, или **откатывание и толкание**. Сначала следуйте указаниям для первого шага двурукого *Люй*: А выполняет откатывание и намеревается ломать руку В; В поддерживает свой локоть. Во втором шаге В начинает поворачиваться в пояснице влево. Когда он

повернется настолько, чтобы под прямым углом смотреть на А, то В делает *Пэн* левой рукой. В свою очередь, А использует случай толкнуть (*Ань*) обеими руками. В отвечает на *Ань* выполнением двурукого *Люй*, поворачиваясь в поясице влево и хватая и проворачивая против часовой стрелки левое запястье А. Эту вариацию можно вывернуть наоборот, как и двурукое *Люй*.

2. Другая вариация известна под названием *Люй-Цзи*, или **откатывание и нажимание**. Когда А находится в наиболее благоприятном положении, т. е. его правое предплечье контролирует левый локоть В, А убирает левую кисть от запястья В, упирается тыльной стороной левой кисти в плечо В и выполняет движение нажимания, подняв правую кисть и соединив ладони вместе. А нажимает на левое плечо В. В должен отвечать полным поворотом в поясице влево, вниз и назад, вдоль линии нажима, определяемой правой рукой А и силой нажимания. В затем проделывает двурукое *Люй*, выполняя откатывание и притягивание вниз и уводя левую руку А влево от В, и т. д. Можно разработать множество вариаций на эту тему, например: сначала А делает *Люй*, затем В делает *Цзи*, затем А отвечает своим *Цзи*, а В делает *Люй* и так далее по кругу.

3. Упражнение Четырех Направлений

а) Примите стойку, предписанную для упражнений с одной рукой. Для начала А должен сделать левый *Пэн* (отбив влево, правая нога впереди), причем большая часть веса остается на правой ноге. В применяет *Ань*, помещая одну кисть на левое запястье А, а другую — ближе к левому локтю А и толкая вперед (см. рис. 6-3с).

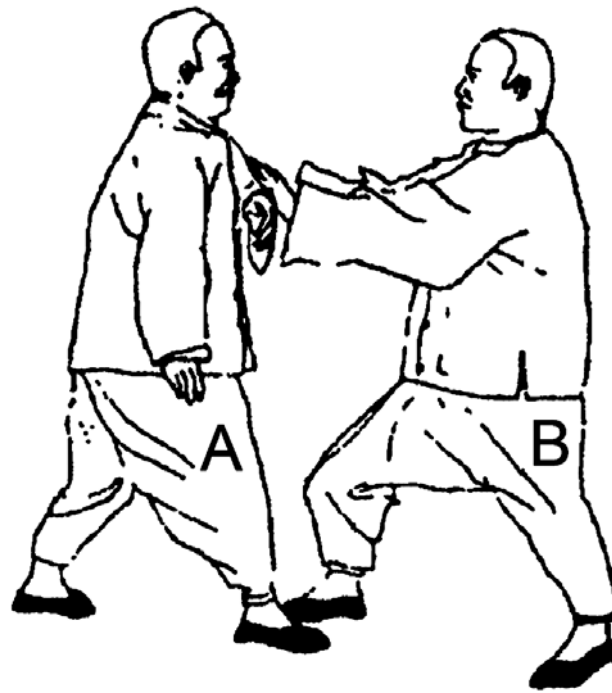


Рис. 6-3с.

б) А отвечает на толкание так: сначала расслабляет поясницу, как бы собираясь садиться. Затем поднимает правую руку, соединяет правый локоть с левым локтем В и поворачивается в пояснице, уводя В влево в движении *Люй* (см. рис. 6-3d).

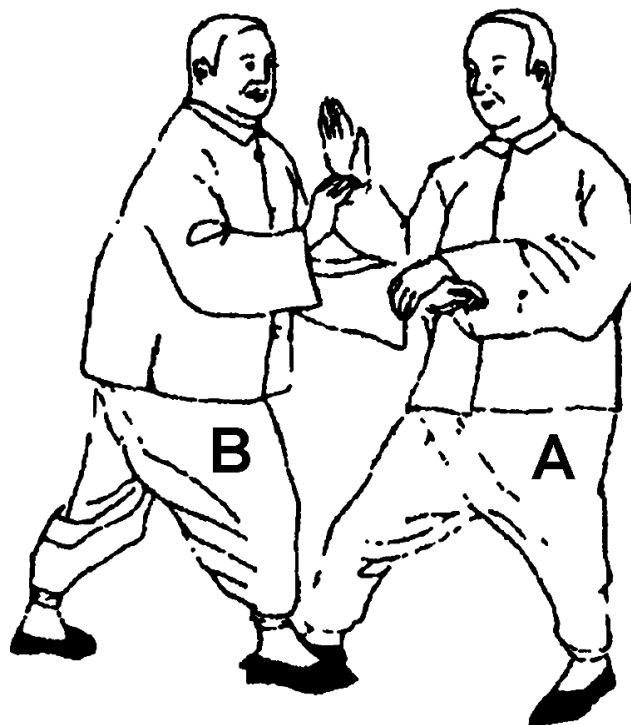


Рис. 6-3d.

в) В изменяет направление движения, поворачивая левую ладонь против часовой стрелки до тех пор, пока тыльная сторона кисти не развернется к груди А. Затем В помещает правую ладонь на левую и выполняет *Цзи*, или нажимание, как на рис. 6-3е.

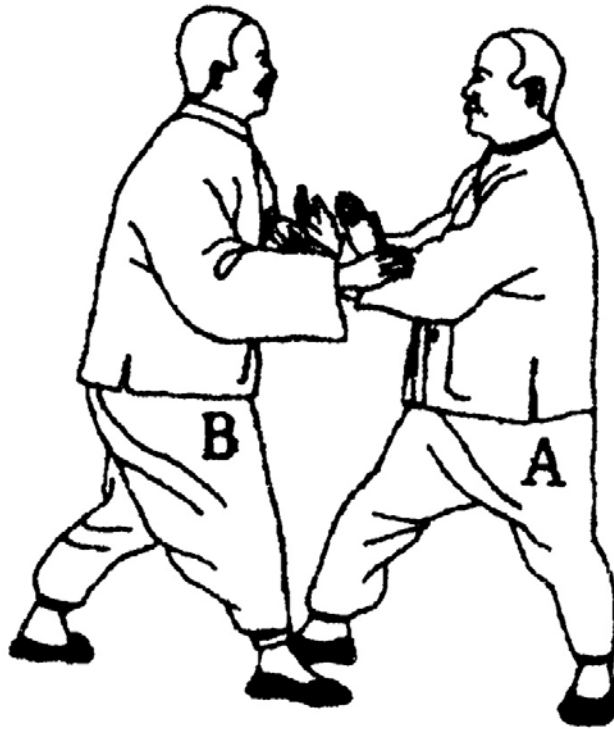


Рис. 6-3е.

г) А реагирует на *Цзи* опусканием правой кисти так, чтобы ладонь покрывала обе кисти В, и поворачивается в пояснице вправо, чтобы перпендикулярно повернуться к В. Затем А опускает поясницу, как бы собираясь садиться на стул, и поворачивает правую кисть по часовой стрелке, удерживая контакт с правой кистью В.

д) Реакция В: втянуться (отступить) и применить *Пэн*. Круг завершается, когда кисти А помещаются на запястье и локоть В для *Ань* (толкания). Затем цикл начинается снова с (а), но А и В меняются ролями.

6-4. МЕТОД ДАЛЮЙ, ИЛИ ЧЕТЫРЕХ УГЛОВ

Начинать заниматься *далюй* следует после того, как будет достигнут определенный уровень подготовки в Толкающих Руках, а именно нужно знать и уметь применять в плавной манере каждую из поз Толкающих Рук.

Практикование поз из Толкающих Рук: *Пэн*, *Люй*, *Цзи* и *Ань*, соответствующих Четырем Направлениям, формирует квадрат, показывающий их истинную природу. Чтобы понять более тонкие качества квадрата Толкающих Рук, нужно реализовать вписанный в него круг. Круг предполагается в движении, которое плавно соединяет в одно текучее упражнение все четыре позы. Соответствующие Четырем Углам позы *далюй* образуют ободок круга. Чтобы выявить тонкий жизненный смысл *далюй*, нужно найти вписанный в круг квадрат (см. рис. 6-4а).

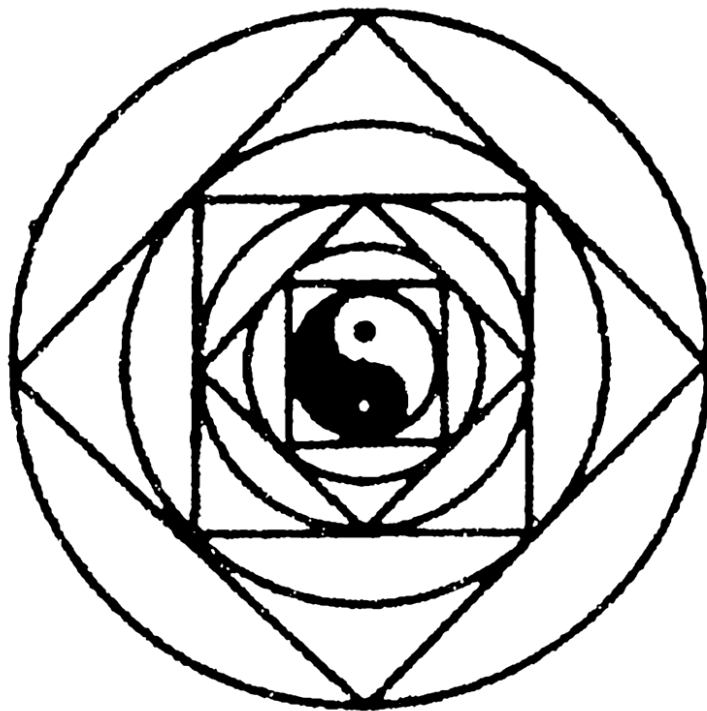


Рис. 6-4а.

Этот принцип циклического взаимоперехода круга и квадрата можно проиллюстрировать геометрически. Квадрат можно рассматривать как многоугольник. Если увеличивать число сторон многоугольника до бесконечности, то в бесконечности же он превратится в круг. Если увеличивать радиус круга до бесконечности и рассматривать маленькие отрезки окружности, они будут казаться почти прямыми. Можно понять, что окружность в каждой своей точке есть прямая, а значит, круг — это многоугольник с бесконечно большим числом сторон. Уменьшая число сторон, мы можем найти квадрат, вписанный в круг.

Через перемены квадрата на круг и круга на квадрат мы можем осознать абсолютную гармонию Инь и Ян и понять, как они превращаются друг в друга. На первый взгляд метод *далюй* может показаться очень сложным для понимания и практикования. Но компетентный учитель должен уметь объяснить его и упростить движения, которые кажутся слишком усложненными. Если такого учителя нет, не отчаивайтесь. Можно сделать прогресс, настойчиво изучая эту книгу и пытаясь применять изложенные в ней принципы. Самое важное — сосредоточивать или обострять внимание. Когда вы сделаете прогресс в *Тринадцати методах для туловища* (см. разд. 3-8), *Методах для рук и для ног* и т. д., вы сможете уловить суть концепции единства всего тела. Работа с телом как одним целым расчищает путь для прогрессирования в *далюй* и позволяет в некоторых важных пунктах превзойти достигнутое в Толкающих Руках. Вы обнаружите, что *далюй* станет более занимательным, чем Толкающие Руки, поскольку включает в себя и Четыре Направления Толкающих Рук, и Четыре Угла, особенно характерные для *далюй*. Кроме того,

только в *далюй* можно изучить практику *шань*, или «атаки-молнии», и *цзюэ*, или «ломания». *Шань* и *цзюэ* применяются специально против попытки противника сделать удар плечом. *Шань* предписывает удар ладонью в лицо противника и выполняется, когда ваша рука может свободно двигаться вверх. Помните, что рука должна следовать за телом и что движение должно быть стремительным, как молния. Правильно выполненное *цзюэ* ломает руку противника. Чтобы применить *цзюэ*, поместите одну кисть под запястье противника и поднимайте его вверх. Предплечье другой руки поместите на область локтя руки противника и давите вниз. Рука противника, захваченная таким образом, обязательно сломается, если приложить достаточную силу.

Очень важно помнить о принципах *тин*, *цзоу*, *нянь* и *хуа*, приведенных в разделе 6-2. Тогда ваши руки всегда будут поддерживать контакт с противником; высшим классом будет, если вы лишь слегка, без усилия, его касаетесь. Необходимо также, чтобы внутреннее сознание вело тело. Каждая часть тела несет оборонительную функцию. Например, в ударе плечом, или *Као*, помещайте кисть руки на внутреннюю сторону локтя, чтобы предохраниться от атаки — *цзюэ* противника.

Невозможно описать все возможные комбинации, существующие в практике *далюй*. Учитель укажет вам все применения для атаки и защиты. Если у вас нет учителя, достаточно того, чтобы вы сами постоянно просматривали принципы и вводили свои собственные применения.

Один из базовых методов *далюй* описан ниже. Чтобы упростить изучение, мы указали направление движений и вычленили отдельные позы для обоих парт-

неров. Ученик должен стараться отбросить эту жесткую структуру и свести позы в одно текучее движение.

А. Одиночные занятия

Напоминание:

В нижеследующих упражнениях *далюй*, как и во всех движениях тайцзи, тело следует за движением ступней, а руки — за движением тела.

Начальная стойка:

Встать лицом к северу, пятки вместе. Вытянуть правую руку вверх и вперед, чтобы она была перед телом, на уровне головы. Локоть присогнут, запястье прямое, но расслабленное. Ладонь смотрит на запад. Колени слегка согнуты.

Шаг 1:

Перенеся вес тела на правую ногу, поверните левую ногу на подушечке ступни так, чтобы пятка повернулась влево примерно на 90 градусов. После этого левая ступня направлена на северо-восток. Перенести вес на левую ногу.

Шаг 2:

Сделать шаг назад правой ногой и принять стойку «лук и стрела». Тело направлено на северо-восток. По мере того как вес переносится на правую ногу и тело поворачивается по часовой стрелке, вытянутая правая рука следует за движением тела, описывает нисходящую дугу против часовой стрелки и останавливается примерно на уровне поясницы.

Шаг 3:

Сместить вес тела на правую ногу. Не отрывая левой ступни, шагнуть вперед правой ногой, выводя

правую руку вверх по дуге против часовой стрелки до возобновления Начальной стойки. Тело обращено теперь к востоку.

Шаг 4:

Шагнуть вперед левой ногой.

Шаг 5:

Поднять правую ногу и поставить ее так, чтобы ступни были опять в положении Начальной стойки. Перенести вес на правую ногу; в это же время левая ладонь прижимается к внутренней стороне правого локтя. Эта поза называется «удар плечом». Не забывайте держать спину прямо.

Шаг 6:

Перенести вес на левую ногу. Подтянуть правую ногу назад к левой ноге, в то время как правая рука движется вверх по дуге против часовой стрелки (применение отражения-Пэн) до тех пор, пока не получится Начальная стойка.

Б. Выполнение вместе с партнером

Это упражнение выполняется двумя партнерами таким образом, что, когда А делает шаг 1, В отвечает шагом 4;

А делает шаг 2 — В делает шаг 5;

А делает шаг 3 — В делает шаг 6;

А делает шаг 4 — В делает шаг 1 и т. д.

Очень важно следовать за движениями партнера так, чтобы выполнение было плавным и текучим.

Начальная стойка:

А и В принимают ее лицом друг к другу, касаясь друг друга только тыльными сторонами запястий.

Шаг 1: 1(А)/4(В)

А выполняет шаг 1 (см. выше). В выполняет шаг 4, делая шаг вперед левой ногой.

Шаг 2: 2(А)/5(В)

А захватывает правое запястье В и делает шаг назад в стойку «лук и стрела», притягивая вниз (*Цай*) руку В.

В ставит правую ногу рядом с левой и выполняет шаг 5 (удар плечом). А помещает тыльную сторону левого предплечья на руку В выше локтя, обхватывая правой кистью внутреннюю часть правого запястья В, с намерением сломать руку В (*цзюэ*). Защита В от *цзюэ* — толкать внутреннюю сторону правого локтя левой ладонью.

Шаг 3: 3(А)/6(В)

А освобождает запястье В и продолжает совершать дугу вверх против часовой стрелки и целится, чтобы ударить лицо В открытой ладонью (молниеносная атака, *шань*). В одновременно выполняет шаг 6, блокируя удар А своим *Пэн*. В этой точке В должен стоять лицом к А. В случае необходимости (если не стоит лицом к А), В должен поправить положение левой пятки перед тем, как отступить из позы удара плечом.

6-5. ТАЙЦЗИ-ЦЗИНЬ

Тайцзи-цигун развивает *ци*, которая включает в себя пренатальную и постнатальную *ци*. Медитация помогает укрепить эти две формы *ци* и доставлять их во все части тела. Когда вы начинаете практиковать *чаньсы-цзинь*, вырабатывается энергия и все тело начинает работать как одно целое. Занятия одиноч-

ными упражнениями тайцзи помогают сплавить вашу *ци*, или энергию, и осознание в *цзинь*. Сама *цзинь* разделяется на две полярные противоположности:

- 1. Жесткая внутри мягкой**, которая называется *тань-цзинь*, или «эластичная *цзинь*». Она хорошо иллюстрируется кнудом в действии, который проявляет мягкую, плавную энергию, но имеет твердый грузик на конце.
- 2. Мягкая внутри жесткой**, которая называется *жэнь-цзинь*, или «ковкая *цзинь*». Ее примером может служить гибкий прут из стали.

Цзинь запасается в Даньтяне подобно тому, как вода запасается в резервуаре. Практика Толкающих Рук и *далюй* похожа, если продолжить это сравнение, на генерирование гидравлической электроэнергии. Продолжительная практика приводит к высшим уровням достижения, а целью является тотальная эффективность и выработка *цзинь* такого качества, когда она мягка, но тяжела. Такая *цзинь* подобна океанской волне в поступательном движении, которая выглядит плавной и изящной, но несет огромный импульс силы. Китайцы используют образ железного прута, завернутого в вату. Такое достижение, если применить его к делу оздоровления, может привести к омоложению, а если задействовать его в боевых искусствах, то вы не будете иметь достойного противника. Чтобы вырастить дерево, надо десять лет, а это высшее достижение может потребовать в два раза больше времени для укоренения.

Когда вы выполняете Толкающие Руки без тайцзи-*цзинь*, вы выполняете их полностью пассивно, позволяя противнику захватить инициативу и не получать энергию от вас.

Инь-аспект тайцзи-цюаня — текучий и подвижный, как облачка, несомые легким бризом; он проявляется в *цзоу* и *хуа*. Ян-аспект — тяжелый, но не твердый; в смысле прочности и агрессивности, он проявляется в *нянь* и *хуа*; как неудержимый ураган, он действует в *фа*. Диаграмма Тайцзи показывает, как Инь и Ян дополняют друг друга (в Ян-аспекте есть Инь и наоборот). Такого же точно баланса нужно в конце концов достичь при занятиях Толкающими Руками. Найти его легко. Если вы интенсивно применяете Ян, все, что ваш противник должен делать, — это нейтрализовать эту силу Ян небольшим количеством *хуа* и выбить вас из равновесия. Если вы делаете упор в Толкающих Руках на Инь-аспект, то можете только защищаться, но никогда не получите шанса атаковать (*фа*) противника. Если вы будете пользоваться Инь и Ян поочередно, то постепенно научитесь контролировать противника, лишать его равновесия, открывать и закрывать линию защиты. Когда устанавливается баланс Инь-Ян и развивается тайцзи-цинъ, вы достигаете состояния, в котором противник не может вас коснуться, а вы способны атаковать всегда. Мастерство — результат долгой и упорной практики.



ОБ АВТОРЕ



Чжоу Цзунхуа

Чжоу Цзунхуа родился 13 июля 1917 года в городке Чжуцзи китайской провинции Чжэцзян. Матери его было уже за 40, и мальчик рос слабым и болезненным, хотя и очень умным.

Отец Чжоу был государственным чиновником и дал младшему сыну достойное образование. Юноша учился в лучших местных школах и проявлял большие способности к математике. Окончив образование, Чжоу Цзунхуа женился. Перед началом Второй мировой войны, когда материковый Китай погрузился в смутное время гражданской войны и началась японская интервенция, Чжоу бежал на остров Тайвань.

На Тайване он стал преуспевающим профессором математики, написал и опубликовал более 30 учебников. Развивая различные математические теории, Чжоу Цзунхуа незаметно для самого себя увлекся азартными играми. Он с одинаковой страстью работал и играл в казино, мало спал, плохо питался, очень много курил и к 47 годам окончательно подорвал свое и без того с детства слабое здоровье.

Вылечить сердце и желудок не помогли лучшие врачи Тайваня. И тогда вмешался старый друг, большой любитель тайцзи-цюань. Он убедил Чжоу попробовать вылечиться при помощи тайцзи и вскоре представил профессора своему учителю, Мастеру Юань Дао. При первой же встрече Чжоу был потрясен тем, что Юань Дао, который был старше его лет на двадцать, буквально излучал здоровье и жизненную силу. С того дня жизнь несчастного математика круто изменилась. Он бросил курить, озаботился соблюдением режима питания и сна, а главное — начал ежедневно заниматься тайцзи.

Уже через две недели Чжоу Цзунхуа ощутил в своем организме перемены к лучшему. Через три года обследование показало, что его желудок полностью исцелился. Через пять лет в нормальное состояние вернулось сердце. Практика тайцзи помогла там, где оказалась бессильна медицина! Новое увлечение Чжоу переросло в страсть. Профессор математики упорно овладевал мастерством в искусстве, возможности которого казались безграничными.

В 1971 году профессиональные интересы Чжоу привели его в США, а именно в Университет Ратджерс. Там он решил получить американскую научную степень по математике. Увидев, как китайский аспирант выполняет на лужайке странные, чарующе-медленные и красивые упражнения, коллеги начали приставать к нему с расспросами. В результате Чжоу впервые в жизни начал обучать тайцзи. Сначала занятия были неформальными, потом университет предложил Чжоу вести факультативный курс тайцзи-цюань. В 1975 году, впрочем, курс отменили — дескать, это «всего лишь упражнения», не стоящие университетского финансирования. Все эти годы Чжоу часто ез-

дил в КНР и на Тайвань, где общался с различными мастерами тайцзи и учился у них. Хотя эти встречи очень сильно повлияли на его становление как мастера тайцзи, во многом Чжоу был и разочарован. Его не совсем устраивало качество преподавания древнего и сложного искусства тайцзи-цюань.

Отмена курса тайцзи в Ратджерсе — точнее, ее мотивировка — очень обеспокоила Чжоу Цзунхуа. Что-то было не так в мире тайцзи, неправильная складывалась у искусства репутация. Чжоу давно уже собирал книги по тайцзи-цюань. Теперь он решил еще раз внимательно их проанализировать и пришел к выводу, что все книги сосредоточивались на «внешних» аспектах тайцзи; отсутствовало сколь-нибудь глубокое изучение долгой истории искусства, его сложной философии и классической литературы. Книг было мало, и все они, как и имевшиеся в наличии учителя, «не дотягивали» до уровня, который представлял себе Чжоу Цзунхуа. Вывод напрашивался сам собой: надо написать правильную книгу и стать правильным учителем!

Как считают ученики Чжоу, именно тогда он и начал по-настоящему изучать тайцзи.

Он «вернулся к корням» и сосредоточился на Чэньстиле тайцзи, который считал необходимой базой для правильного понимания искусства. Вскоре о Чжоу Цзунхуа заговорили как о «мастере без учителя», проповедующем странные новые теории. В 1977 году в нью-йоркском Чайнатауне он провел первый ежегодный Фестиваль памяти Чжан Саньфэна, легендарного основателя школы тайцзи. В мероприятиях приняли участие 200 человек. И это было только начало.

Через несколько лет Мастер Чжоу основал некоммерческую организацию «Фонд тайцзи» (Tai Chi

Foundation). В 1981 году вышло первое издание книги «Путь тайцзи-цюань». В 1984 году Чжоу купил ферму в штате Нью-Йорк и сделал ее базой для своей собственной школы тайцзи.

Поначалу он проводил еженедельные занятия по тайцзи на условиях «пять долларов за занятие или бартер». Со временем на Ферме Тайцзи (Tai Chi Farm) стали проводить занятия и семинары и другие учителя тайцзи и прочих китайских искусств — багуачжан, синьи-цюань, люхэбафа, медитации, массажа, цигун, траволечения, каллиграфии и И-цзина. Мастер Чжоу славился как учитель щедрый, открытый, приветствующий все достойные школы, все умные идеи, все полезные практики. В первую неделю июня ежегодно на Фестиваль Чжан Саньфэна съезжался народ из всех штатов Америки, чтобы послушать лекции известных мастеров и поучаствовать в показательных выступлениях. А в 1990-е годы поучиться у Чжоу Цзунхуа стали приезжать даже люди из Китая и с Тайваня.

Все лично знавшие Мастер Чжоу отмечают его скромность, простоту и открытость в общении, дружелюбие. Ученики искренне любили его. Добрый, мягкий человек, он, тем не менее, был неуязвим в спарринге и безупречен в выполнении форм тайцзи. То есть являл собою живой пример того, чему учил в своей книге, на лекциях и тренировках.

Чжоу Цзунхуа неоднократно заявлял, что он собирается дожить как минимум до 100 лет и на каждом шагу своего жизненного пути демонстрировать дальнейший прогресс в тайцзи. Со временем он собирался еще раз съездить на родину тайцзи-цюань, в китайскую деревню Чэньцзягоу, чтобы «показать, чем когда-то было тайцзи и чем оно может вновь стать». Еще он планировал построить Университет Тайцзи, в

котором бы возродились и расцвели древние учения. В возрасте 81 года Мастер Чжоу был полон идей, здоров и бодр духом, но судьба распорядилась так, что 3 августа 1998 года, когда он возвращался из местного супермаркета на Ферму, на перекрестке в его автомобиль врезался нарушивший правила грузовик. Так трагически оборвалась жизнь Мастера.

Андрей Костенко,
2009

