

БУДОСКОП 6

**Откройте для себя
Кунг-фу/У-шу**

Роланд Хаберзетцер

Рисунки и фото автора

Издательство «Амфора» Париж 1991 г.

Перевод с французского
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2023 г.

БУДОСКОПЫ: ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Эти работы представляют собой не просто введение в боевые искусства, а настоящие файлы, практические руководства для тех, кто хочет открывать, углублять, сравнивать. Информационные инструменты, но уже работающие инструменты, будоскопы полны полезной информации и практических ответов. По своему дизайну и содержанию эта коллекция сообщает самое главное обо всем, что связано с боевыми искусствами. Благодаря доступной для всех презентации эти работы, написанные и проиллюстрированные специалистами, являются ключом к тому, что может стать для вас незаменимым личным приключением.

Будоскопы Амфоры: чтобы понять одно из величайших спортивных и культурных течений нашего времени...

Откройте для себя Кунг-фу

На 25 фотографиях и 340 рисунках эта книга расскажет вам все о древней технике знаменитого монастыря Шаолинь, чьи последователи бесчисленны по всему миру, и которая стояла у истоков боевых искусств Дальнего востока: от монаха Бодхидхарма к Брюсу Ли, техники, стили, бои, работа энергии, Дао, философская сущность...

Р. Хаберзетцер является президентом исследовательского центра Budo (C.R.V. Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, Франция, также издает ежеквартальный обзор, посвященный боевым искусствам, «Le Ronin», который можно получить по прямой подписке) и хорошо известен за его многочисленные публикации по боевым искусствам, являющиеся авторитетными в этой области.

Фото в книге из документов автора, а также иллюстраций из книг «Изучайте китайские боевые искусства» (изд. Аврора, Пекин), «Основы китайского бокса» (Wan Li Book Co., Гонконг) и «The Храм Шаолинь» (Guanghwa Co, Лондон). Автор сердечно благодарит этих издателей за предоставленные кредиты.

Рисунки и гравюры принадлежат перу автора.

В той же серии:

- будоскоп 1. Откройте для себя каратэ. Р. Хаберзетцер.
- будоскоп 2. Откройте для себя дзюдо Р. Хаберзетцер.
- будоскоп 4. Откройте для себя айкидо. Н. Г. Бялокур.
- будоскоп 5. Откройте для себя джиу-джитсу. Р. Хаберзетцер.
- будоскоп 6. Откройте для себя кунг-фу. Р. Хаберзетцер.
- будоскоп 7. Откройте для себя Тхэквондо. Ж. Вийяр и Р. Молле.
- будоскоп 8. Откройте для себя тайцзи-цюань Ж.-Ф.Хердоина
- будоскоп 9. Откройте для себя лай-до. Р. Хаберзетцер, Дж. Лобо, С. Санторо
- будоскоп 10. Откройте для себя кендо. Кл. Хамот, Йошимура К.

Коллекция «Будоскоп», созданная Роландом Хаберзетцером.

© Éditions Amphora S.A., март 1990 г. издание 1991 г.

Содержание

- Коротко о главном ... 5
- Первая проблема – в словарном запасе ... 8
- I. ЭПОПЕЯ ЖЕЛЕЗНОЙ РУКИ ... 9
 - A) Шаолинь "первый под небом" ... 9
 - Первые корни ... 11
 - 5000 лет назад ... 11
 - Квок Йи, но особенно Хуа То ... 13
 - Влияние Буддизма ... 14
 - Золотой век ... 17
 - Монахи-воины Империи Драконов ... 17
 - Юань, Пай и Ли для нового начала ... 18
 - Сопротивление ... 20
 - Величие и упадок ... 21
 - Новая жизнь? ... 22
 - B) Нэй-Чиа, «внутреннее» Кунг-Фу ... 22
 - Тайцзи ... 23
 - Багуа ... 24
 - Син-и ... 24
 - C) Стальной кулак, железная рука ... 25
 - Печать Шаолиня: сила легенды ... 25
 - Цигун (чи-кун), достоинства внутренней энергии ... 28
 - D) Кулаки на юге, ноги на севере: более 400 стилей ... 30
 - Классическая дихотомия ... 30
 - Наследники Шаолиня: школы и стили ... 31
 - Хунг Гар ... 32
 - Чой Ли Фут ... 32
 - Вин Чунь ... 33
 - Тан Ланг Пай ... 34
 - Хао Пай ... 34
 - Среди сотен других стилей ... 34
 - Оружие Кунг-фу ... 34
 - Обновление ... 36
- II. ТЕЛО ЭТО ОРУЖИЕ! ... 37
 - A) В школе природы: основы Вай-Чиа ... 37
 - Природное оружие и жизненно важные точки ... 38
 - Контроль энергии ... 42
 - Позиции и движения ... 43
 - Ритуалы ... 45
 - B) Базовая техника ... 53
 - Удары руками ... 53
 - Удары ногами ... 55
 - Защитные действия ... 58
 - Комбинированные техники ... 61
 - C) Бой голыми руками ... 64

В Хунгар ...	65
В Вин-чун ...	66
В Цзинган Чань ...	68
D) Тао Лу ...	71
Кунг-фу вчера и сегодня ...	76
Для дальнейшего продвижения ...	78

«Есть много боевых приемов. Каковы бы ни были их различия, всех их объединяет стремление победить слабость силой и медлительность скоростью. Но пока сила борется со слабостью, а медлительность с быстротой, она будет зависеть от природного умения и не нуждается в изучении.

Но когда старик передвигает огромную тяжесть или успешно сопротивляется нескольким молодым людям, дело, очевидно, уже не в силе; и как это можно сделать через скорость?»

ВАН ЧУН-ЮЭ

Вы должны подняться на гору, чтобы иметь возможность судить о высоте неба...

Вы должны спуститься на дно долины, чтобы иметь возможность судить о глубине земли...

Вы должны выслушать уроки старых мастеров, чтобы оценить достоинства учебы...

Слова святых, даже если им тысяча лет, не должны стать бесполезными!

КИТАЙСКИЕ ПОСЛОВИЦЫ

КОРОТКО О ГЛАВНОМ...

Когда-то это был монастырь в императорском Китае... Он назывался Шаолинь, "монастырь Молодого Леса", и он был источником, из которого образовались все течения, из которых сегодня состоят боевые искусства Дальнего Востока, У-Шу в Китае, Бу-До в Японии. Боевое учение его монахов, увековеченное веками, остается основой всего, что практикуется в додзё и *квунах* по всему миру* (*Kwoon*: тренировочный зал для кунг-фу, аналог додзё в Японии): это учение называется «кунг-фу», общий термин для обозначения целого набора боевых приемов голыми руками или с оружием. С начала 1970-х годов, когда вслед за актером по имени Брюс Ли вспыхнул «феномен кунг-фу», который был внезапно раздут фильмами, журналами и книгами, древнее китайское искусство в значительной степени завоевало право показывать его широкой публике. Энтузиазм по поводу этого нового открытия был велик, и мода быстро захлестнула массу практикующих боевые искусства, даже отодвигая на задний план многие японские техники, такие как каратэ, считавшиеся относительно грубыми и жестокими. Сегодня кунг-фу продолжает расти за пределами своей родины со скоростью каратэ четвертьвековой давности. Начав с экспертов, обученных в Китайской Народной Республике, после длительного периода отрицания ее древних боевых искусств, правители времен Мао Цзэдуна не думали, что им нужно восстановить общество своей мечты. Это потому, что прошло время, и мы работаем вдвое усерднее, в основном по политическим и коммерческим причинам. Уже сейчас новые лидеры стремятся к признанию кунг-фу на Олимпийских играх. Стоит ли поздравлять себя со скоростью такой популяризации? Потому что, конечно, мир видимости копируется очень хорошо, тогда как сущность вещей уже не является центром забот промоутеров нового потребительского товара... В таком случае, кто еще не в состоянии будет вспомнить завтра то, что называется кунг-фу, прежде всего, за большой рекламой, насилием, шумными и поверхностными демонстрациями, выражение тысячелетней культуры, наследия, созданного из поколения в поколение, столь богатого тайнами существования, столь полезного современному человеку в поисках баланса в жизни?

Конечно, кунг-фу — это боевое искусство. Искусство? Да, потому что есть манера и намерение, которые руководят действием. В кунг-фу человек учится бороться с инстинктом и разумом животного: будь то леопард, тигр, журавль, змея или дракон, орел, обезьяна, богомол или медведь, у каждого животного своя эффективность в определенной области: сила, расслабление, живость, уклонение и т. д. Мастеру кунг-фу удастся превратиться в животное, когда он воспроизводит эти жесты с поразительной реалистичностью: мы поражены точностью наблюдений мастеров прошлого, кодифицировавших мимику, сохранившуюся в неизменном виде до наших дней. Что касается названий приемов нападения и защиты, они вызывают образы, часто полные поэзии, совершенно неожиданные в такой области: «обезьяна, лезущая на дерево», «обезьяна, собирающая плоды», «летающий глухарь», «змея, которая мечет свой язык», «тигр, спускающийся с горы», «журавль, машущий крыльями», «девять драконов, атакующих хвостом» и др. Таким образом, кунг-фу — это искусство

эффективной борьбы с применением уроков, извлеченных из наблюдений за природой.

Но кунг-фу — это еще и путь к самореализации. Более того, первые китайские упоминания этого термина, похоже, очень мало связаны с боевым искусством; для конфуцианства «кунг-фу» относится к той части работы, которая должна быть выполнена (кунг-фу = цель, которую нужно достичь; фу = человек) или даже, возможно, к самой философии. Для даосизма это комплекс физических упражнений, позволяющих человеку прожить долгую жизнь. Это действительно было основной ориентацией творений Хуа То, а затем Да Мо, которые считаются первыми пионерами набора техник, из которых произошло современное кунг-фу.

Что касается китайских иероглифов, представляющих «Кунг» и «Фу», они также могут обозначать «огонь» и «время», что будет представлять особый интерес для тех, кто более склонен интерпретировать философские, даже эзотерические элементы, часто лежащие в основе, когда речь идет об искусстве Дальнего Востока, где все всегда тесно связано. Не видят ли они в этом прямого намека на своего рода долгую алхимическую работу по преобразованию тела человека, чтобы заставить его вибрировать со Вселенной? Тезис был поддержан специалистами и не так надуман, как кажется* (см. главу «Нэй Тан, Тай Цзи и внутренняя алхимия» в книге «Тай Цзи, спорт и культура» Р. Хаберзетцера, *Éditions Amphora*. Это позволяет уму читателя, априори непривычного к некоторым ментальным подходам Дальнего Востока, приобрести минимум понимания в этой области). Таким образом, «кунг-фу» выражало совершенную работу в процессе выполнения в любой области; этот термин мог применяться ко всему, что связано с боевым искусством, но не более чем, например, к каллиграфии. Техника рукопашного боя до начала 20 века обозначалась «Чунг Го Чуань» (Чжун Го — кит., Чуань = кулак), «Чуань Фа» или «Чуань Шу» (искусство кулака отсюда название «боксеры», которое западники дали бойцам «пятидесяти пяти дней Пекина» по аналогии с тем, что они могли видеть в своих странах). Чуань Фа был лишь одним аспектом У-Шу (комбинированных боевых искусств), в который также вошли многие главы обращения с оружием. Со временем вмешался феномен подмены: очень вероятно, стало принято говорить о занятиях боевыми искусствами, что мастер достиг «хорошего кунг-фу», то есть хорошего уровня прогрессии в работе, которую он взял на себя. С тенденцией западных людей смешивать обозначаемую вещь со словом, которое ее обозначает, и, следовательно, с пределом, не всегда будучи в состоянии четко его определить, это слово вошло в обиход для всего, что связано с техникой боя. Прискорбно, что они в своей спешке не позаботились о том, чтобы глубже изучить очень обширную концепцию, чей аспект самообороны или боевой науки является лишь очень частичным, даже второстепенным; для настоящего китайского мастера кунг-фу — это состояние души, прежде чем техники; это образ жизни, путь самореализации через телесные выражения, применимые к бою. Короче говоря, для него термин всегда обозначает то, что он никогда не переставать обозначать. Для настоящего мастера кунг-фу — это еще и способ помочь другим реализовать себя. Мастер — это что подразумевается под термином *sifu*, который мы переводим как «мастер», но который на самом деле

охватывает два очень разных понятия: «Si» (для «учителя», готового давать техники) и «Fu» (для «отца, который единственный может продвинуть ребенка на истинный путь познания»). Там есть тонкости, совершенно ускользающие от западной публики, слишком монополизированной технической, внешней стороной. В китайском кунг-фу ученики всегда считают себя братьями, старшими или младшими в зависимости от их уровня по отношению друг к другу, и говорят о своем учителе как об отце или дедушке, когда существует разница в два поколения.

Таким образом, Kung-Fu (или Gung-Fu на кантонском диалекте китайского) обозначает тенденцию, а не состояние завершенной вещи. Когда мы хотим обозначить ту или иную технику, мы будем выполнять, например: Чой Ли Фут Кунг-Фу, Вин Цун Кунг-Фу, Хунг Гар Кунг-Фу и т.д. Но по понятным причинам удобства мы использовали, как и общественное мнение, термин кунг-фу для обозначения всех китайских приемов рукопашного боя. Старое видение искусства шаолиньского рукопашного боя, когда монахи включали практику в свои упражнения, призванные принести духовное просветление, остается живым для тех, кто полностью понял его смысл. Ни столетия интенсивного использования в различных целях, ни демократизация искусства, ни даже великая китайская культурная революция не подорвали его внутренней ценности. Под воздействием превратностей истории Ву-Шу смог деформироваться внешне. Простой внешний вид. Если искусство хорошо понято то в какой бы форме оно ни изучалось, практикующие сохраняют способность однажды прийти к очень личному открытию, которое придаст смысл их существованию; потому что на своей конечной стадии овладение кунг-фу (как и любым дальневосточным боевым искусством, практикуемым в том же духовном контексте) должно освободить человека от сложностей внешнего мира и внутреннего мира, а также от их продолжающихся взаимодействий; это то, что даосы называют «чудом Дао». Вот как мы должны понимать «самоосуществление»: совершенный человек, победивший себя, то есть преуспевший в преодолении всех ограничивающих его физических блокировок, внезапно прозревает, потому что видит за пределами видимости; открытие само по себе не впечатляющее, но с этого дня этот человек сможет делать все, никогда не становясь их (блокировок) пленником. Нюанс настолько фундаментален, и именно поэтому такого рода внезапное просветление искали мудрецы всех времен и всех частей земного шара, что это настоящее перерождение для человека, окончательное освобождение от проблем, преследующих простых смертных.

Таким образом, кунг-фу может быть и оставаться путем к самореализации. При условии, что оно практикуется с определенной открытостью ума, оставляющей место для незнакомых духовных понятий в начале, и с волей не останавливаться в пути; даже если всей жизни может не хватить. Вы должны попробовать.

Мы видим, что упрощенная идея, превращающая кунг-фу в «китайское каратэ», основана на полном непонимании его истинных силовых линий. Заниматься кунг-фу или, в более широком смысле, у-шу, значит пытаться сделать себя неуязвимым, во всех смыслах этого слова. Прежде всего, это

совершить паломничество к существенному, а именно к тому желанию превзойти самого себя, в котором сегодня нуждается человек. Жизнь искусством кунг-фу выходит за рамки его единственной эффективности в бою: это, прежде всего, возможность однажды снова пробудить все забытые эмоции. Это также знание того, что для того, чтобы попасть туда, нет необходимости предпринимать паломничество на край света: нужно просто пойти на дно самого себя. Здесь и сейчас. Кунг-фу: построить нового человека, а не разрушить...

Этот «Будоскоп» предлагает представить вам суть этого многогранного искусства, которым является КУНГ-ФУ/У-ШУ, китайское боевое искусство. Когда вы решили попрактиковаться в свою очередь и усвоили первые азы, можете идти дальше по пособиям из сборника «Энциклопедия боевых искусств», посвященным кунг-фу (см. в конце тома).



ПЕРВАЯ ПРОБЛЕМА – СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС...

Первое, что бросается в глаза, когда углубляешься в мир кунг-фу и инстинктивно думаешь о его родственнике, японском каратэ, это невероятная сложность школ и стилей, рядом с которыми структура каратэ остается образцом простоты; мало того, что китайский мир в остальном огромен, и возможные отправные точки стиля многочисленны и часто современные, но, кроме того, одна и та же техника может быть скрыта под разными терминами из-за местных идиом, неизбежных фонетических изменений, возникших со временем, или ошибки транскрипции из-за западных артикуляций. Китайские идеограммы можно латинизировать в иероглифы:

— Пиньинь (П): официальный язык Китайской Народной Республики с 1958 года.

— Уэйд (W): латинизация в английском стиле (из американских источников или из Гонконга и Тайваня).

— Э.Ф.Е.О. (Е): соответствует французскому произношению и разработано миссионерами (Французская школа Дальнего Востока).

Что дает, например термины:

— для «южного бокса»: НАН ЦЮАНЬ (П), или НАН ЧУАНЬ (Ж), или НАН ЧУАНЬ (Э).

— для «бокса Великого предела»: ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ (П) или ТАЙ ЧИ ЧУАНЬ (Ж) или Т'АЙ КИ К'ЮАНЬ (Э).

Мы также находим:

— ГОНГ (П) или КУНГ (Ж) или КОНГ (Э), затем ФУ (П и Ж) или ФОУ (Э), чтобы вызвать «работу совершенного человека».

— WU (P и W), или WOU (E), затем SHU (P и W) или CHOU (E), чтобы обозначить общее «боевое искусство».

Следует также отметить, что практикующий Кунг-Фу (или Гонг-Фу) всегда выполняет У-Шу, но обратное не обязательно является точным, поскольку У-Шу включает в себя, помимо всех боевых приемов, боевые действия голыми руками или вооруженными, искусство и науку тактики и стратегии.

1 ЭПОПЕЯ ЖЕЛЕЗНОЙ РУКИ



А) ШАОЛИНЬ, «ПЕРВЫЙ ПОД НЕБОМ»

«Все боевые искусства под небесами происходят из Шаолиня», — написано в «Цзянь Ху Цзи», известном произведении династии Цин (1644–1911). Прекрасно. Но в Китае все не просто, иногда даже география. Поскольку локализация является основой серьезного исторического исследования, мы уже сталкиваемся с первым элементом серьезного обсуждения: ведь где был Шаолинь? В истории, охватывающей пятнадцать веков, есть несколько топонимов «Шаолинь», что означает просто «Молодой лес», банальный топоним. (Шаолинь Си или Шаолинь Ссу на мандаринском диалекте, Su Lum или Sium Lam Ji на кантонском диалекте, который станет Shorinjī на японском языке, Thieu Lam на вьетнамском языке). Обращаясь к самым серьезным документам, мы находим в истории не менее пяти Шаолиней, три из которых были важными и известными*. (* Напомним, что работы Р. Хаберзетцера "Кунг-фу" (Éditions Pygmalion 1976), подхваченные "Presses Pocket" (№ 1578) в 1978 г., затем "Kung-Fu originale" (Éditions Amphora 1985), все распроданные, были первыми глубокими историческими исследованиями по этому вопросу, новаторскими работами, данные которых были в значительной степени использованы другими авторами, не заботившимися об указании их источника ... Эта глава представляет собой обновленное резюме).

Самый известный, тот, который по императорскому решению удостоится чести называться «Первым монастырем под небом» (Ши И Тянь), находится в

Центральном Китае, занимая поистине уникальное положение, в уезде Дун-Фэн провинции Хэнань (ранее Юй Чжоу). Примерно в двадцати километрах от Дэн Фэна, недалеко от Кайфэна (древний город Бяньлян, столица «5 династий»), а также недалеко от Лояна (бывшая столица «Девяти династий»), территория монастыря является естественным узлом коммуникационных путей, ведущих к многочисленным порогам и перевалам. Стратегическая позиция, которая бросается в глаза при простом наблюдении за картой. Там простирается горный хребет Суншань (также встречающийся под названиями Вай Фан, Сун Гао, Юэ Шань, Чжунюэ), разделенный на две группы: горы Тайши на востоке и горы Шаоши на западе, две группы разделены примерно на 17 ли (около десяти км). Именно на западных предгорьях Суншаня, у подножия Шаоши, первый Шаолинь был построен в 495 году, на 19-м году правления Тайхэ, императором Сяовэнем (Сяо-Вэнь) из династии Вэй. Север. Но мы видим, что имя Шаолинь появляется только при династии Тан (618-907). Например, мы находим имя Чжиху во время правления императора Венди. Многие короли и императоры проходили через него, совершая священные обряды на вершинах, или просто во время летних загородных поездок, или на охоте. Первым был сам Хуанди, Желтый Император. Далее следовал длинный список важных персон, которые часто бывали в Шаолине. Этим, очевидно, объясняются перипетии истории монастыря, который политики могли бы упрекнуть в том, что он шел на компромиссы в мирских делах и иногда принимал чью-либо сторону.

Еще один Шаолинь расположен к востоку от города Цюаньчжоу, на побережье Китайского моря, в провинции Фуцзянь (Фуцзянь). Этот монастырь был построен во времена правления Сучжуна (756 г.) династии Тан, через 261 год после первого Шаолиня, с которым он несколько раз имел близкие отношения. Так, во времена династии Мин (1368-1644) монах по имени И Фа из Шаолиня Суншаня часто приезжал навестить Цюаньчжоу. Настолько, что он в конце концов поселился там навсегда и даже стал его настоятелем. Он расширил монастырь и познакомил северный Шаолинь с знанием кунг-фу. Дело в том, что с тех пор монахи Цюаньчжоу стали грозными воинами и несколько раз изгоняли из провинции японских пиратов (вако), привыкших опустошать берега. Ярый сторонник династии Мин, которого боялись как потенциального местного диссидента, этот монастырь стал мишенью для Цин, маньчжурской династии, захватившей власть в Китае после 1644 года и ненавидимой лояльными китайцами. Монастырь был разрушен императором Юнчжэном вскоре после его «старшего брата» в Хэнани. Говорят, что до этого разрушения на его стенах была фреска, изображающая воинскую подготовку монахов, очень похожая на ту, что до сих пор можно увидеть в северном монастыре, что стало бы неопровержимым доказательством родства с древней школой первого Шаолиня (Шаолинь Лао Цзя). Однако сегодня ничего не удастся найти. На его руинах был построен монастырь Дунчан.

Третий монастырь под именем Шаолиня расположен недалеко от озера Хунлун, у подножия горы Цзыгай в хребте Паньшань, к северо-западу от уезда Цзисянь провинции Хэбэй (Северо-Китайская равнина). Говорят, что он был построен во времена правления Чжичжэна в 1341 году из династии Юань. Его название происходит от присутствия изображения летающего дракона,

выгравированного на скале у подножия Зигая и названного «красным драконом» (Хонлонг). Общеизвестно, что этот монастырь, как и монастырь в Цюаньчжоу, был филиалом Шаолиня провинции Хэнань, но связующих элементов здесь не хватает еще больше, чем в предыдущем случае.

Мы все еще знаем о существовании, по крайней мере, еще двух Шаолиней, но о которых мы ничего не знаем в области боевых искусств: в Фошане, провинция Гуандун, и в Чэнду, провинция Сычуань (Сетчуань).

Однако принято считать, что именно Шаолинь провинции Хэнань, «первый под небом», находится в центре развития боевых искусств в Китае. Остатки, даже частичные, бесспорны: именно там зародилась комбинация, вероятно, уникальная в истории воинских искусств, которая благодаря своего рода каталитическому эффекту привела к особенно привлекательному кунг-фу, проповедующему союз физического и психического. Без сомнения, Шаолинь – это название семейства монастырей, но только один из них получил искру чань-буддизма, принесенную мудрецом Бодхидхармой, что делает его местом, окутанным тайной, из которой вышли многие легенды, непобедимые монахи, герои и святые, которые доставили свою технику во все уголки Империи. Но если Шаолиньский монастырь останется в центре дела, то было бы наивно полагать, что все было сделано в один день, и исключительно в Шаолине. История, лишенная своей чудесности, гораздо сложнее.

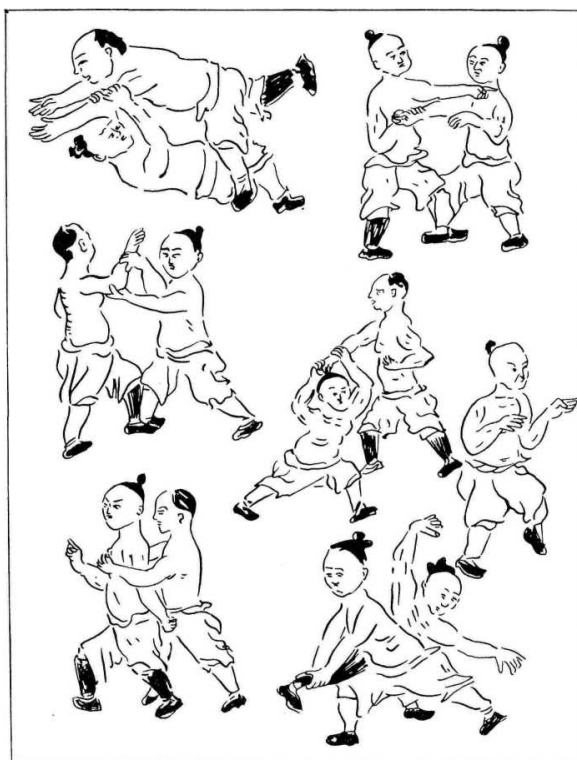
ПЕРВЫЕ КОРНИ

• 5 000 ЛЕТ НАЗАД...

Первые упоминания о настоящей боевой технике датируются почти пятью тысячами лет! Император Хуан-ди утверждает, что использовал Чиоу-ти, чтобы победить своих врагов в генеральном сражении в 2674 г. до н.э., но более чем вероятно, что монарх имел в виду скорее военную тактику, чем технику на уровне личности; даже в последнем случае Chiou Ti была в лучшем случае вооруженной боевой техникой. Примерно в то же время появился термин Го Ти, который на этот раз обозначает настоящую форму борьбы голыми руками и который иногда также встречается под названием Чиао Ти. Сначала это было очень примитивное испытание силы, когда пытались проткнуть противника рогами, которые носили на шлеме; несомненно, эта форма боя, напоминающая борьбу рогатых зверей, должна была привести к открытию искусства уклонения, но можем ли мы зайти так далеко, чтобы утверждать, что она была основой последующих методов?

Две тысячи лет спустя, во время Сражающихся царств (403-221 гг. до н.э.), есть определенные следы борьбы, уже очень систематизированной и принимающей самые разные названия в зависимости от стилей и времени: мы говорим о Шанг Пу, Шоу Пу, Пай Чанг, Shuai Go, Hudi, Juedi или Jiaoli. Мы можем рассматривать эту борьбу как коллективное творение китайского народа. Нынешнее название этого боя – Шуай Цзяо, довольно близкое к японскому дзюдо, за исключением экипировки. Однако некоторые, не колеблясь, делают нынешний Шуай Цзяо производным от старого Го Ти, указывая на то, что даже

сегодня во время спортивных праздников, устраиваемых в провинции Хэнань или Маньчжурии, можно увидеть форменный танец, в котором мы имитируем удары головой, напоминая о временах, когда бойцы пытались насадить друг друга на рога. Нам кажется, что это преуменьшает значение более позднего вклада монголов (между 1206 и 1368 годами, при династии Юань), когда мы знаем, что их техника, более развитая и более мощная, была в значительной степени способна привнести новую кровь в Китайскую борьбу. После ухода монгольских завоевателей и возвращения к власти династии Мин (1368-1644) техника борьбы усовершенствовалась, стала более научной и быстрой, менее основанной на применении грубой силы; от нее, наконец, родится Лунг Хуа Чуань, набор очень сложных приемов для рукопашного боя, предок японского джиу-дзюцу и дзюдо. Таким образом, китайская борьба претерпела полное возрождение со времен далекой эпохи Го Ти, и, если между ними есть связь, особенно за пределами этих двух тысячелетий до нашей эры, то нигде ничего не известно по этому вопросу, кроме нескольких фрагментов текста сомнительной достоверности.



Древние гравюры, изображающие сцены Цзяоли (или Лунг Хуа Чуань?) основы японского джиу-джитсу.

Это была борьба без ударов. Первые упоминания о технике кулачного и пешего фехтования появляются, в свою очередь, намного позже Го Ти. По правде говоря, происхождение приемов боя с применением ударов более чем туманно. Прежде всего необходимо обратиться к устной традиции и к нескольким текстам, которые иногда близки к теме.

Первые боевые приемы, с оружием или без него, дошедшие до нас под весьма разнообразными названиями, такими как Чи Чи Сан, У Ни, Куо Шу, по понятным причинам долгое время были прерогативой касты воинов. Вполне

возможно, что некоторые ее члены, прельстившись новой мудростью даосизма, изложенной Лао-Цзы (Лао-Цзы), в это же время стали вступать в религиозные общины, чтобы жить мирной и медитативной жизнью монахов, даже у них не было желание самим войти в религию; такая практика обычно засвидетельствована в анналах монастырей. С развитием даосизма ходят первые слухи о монахах, искусных в бою; в народном сознании монахом был тот, кто жил в монастыре. Можно предположить, что начиная с 6 века до н.э. религиозные общины, живущие за пределами мира, были центрами медленного явления осмоса: Эксперты извне постепенно перенимали философию и технику концентрации даосских жрецов, а монахи интегрировали определенные техники бокса в свою повседневную деятельность, с одной стороны, чтобы быть менее уязвимыми для налетчиков и разбойников, с другой стороны, потому что эти техники, при условии, что они были задуманы определенным образом и с другим духом, могли помочь более полно овладеть телом и поставить человека в идеальные условия для его духовного развития. В обоих направлениях отдельные боевые приемы будут пропитаны философскими концепциями, основанными на даосизме, которые будут восприняты всеми последующими методами, должным образом признанными, и так до нынешней формы кунг-фу. Невозможно более точно датировать эту работу взаимодействия между двумя, по-видимому, очень разными заботами людей того времени, одна стремилось вооружить их оружием, другая – возвысить духовно и сделать их апостолами мира и всеобщей гармонии.

• КВОК ЙИ, НО ОСОБЕННО ХУА ТО...

В первые века христианской эры появляются два персонажа, которые задают новое направление исследованиям.

Первый Квок Йи, живший в первом или втором веке нашей эры (династия Восточная Хань) и которому приписывается создание стиля «длинной руки», о котором ничего точно не известно. Затем Хуа То, которого традиция помещает между 190 и 265 годами нашей эры и который мог бы быть известным врачом, в заслугу которого, в частности, входит открытие первых анестетиков, смесей трав и вина, а также разработка ряда движений, предназначенных для расслабления мышц и ума, приведения в тонус тело; может быть, на самом деле это были всего лишь несколько гимнастических упражнений, терапевтические цели которых кажутся ему более близкими к заботам врача? Но новизна в любом случае заключается в том, что Хуа То первым вдохновился наблюдением за пятью животными: тигром, оленем, медведем, обезьяной и журавлем, позы и движения которых показались ему достойными внимания и отражения, настолько эффективными они были вплоть до мельчайших деталей. Это творение известно как техника «пяти животных» (Wu Qin Xi или Wa Kin Hi). В конце концов не имеет большого значения, какая цель действительно преследуется врачом; была сделана первая серьезная инвентаризация, из которой будут получены прыжковые техники, скручивающие и раскачивающиеся движения, вращение, сокращение и расслабление, которые очень точно напоминают поведение рассматриваемых животных и что практически все боевые стили возобновятся,

улучшая и увеличивая их через наблюдение за другими животными. Фундаментальный шаг был сделан. Позднее подходу Хуа То часто подражали другие создатели систем кунг-фу, которые искали новое вдохновение для своих боевых жестов, наблюдая за другими животными, такими как лошади, крысы, ласточки, змеи и т. д.

ВЛИЯНИЕ БУДДИЗМА

Спустя три века был сделан новый решительный шаг в углублении и распространении боевых приемов. Место действия — монастырь Шаолинь, в который мы должны вернуться сейчас и чье имя останется неразрывно связанным с кунг-фу.

Буддизм медленно вошел в Китай из Индии с середины первого века нашей эры. Монахи прибывали во все большем количестве с запада, по дороге из Лояна. Именно по этой дороге около 525 г. н.э. пришел индийский монах по имени Да Мо (или Пу Ти Та Мо, или Пу Ти Дуо Луо, или Дарума Тайши в Японии), и после его смерти его будут почитать как Бодхидхарма (просветленный).

Некоторые китайцы сегодня хотят усомниться в самом существовании этого персонажа, в котором, однако, четырнадцать столетий спустя все еще легко заметить последствия нового отношения и нового учения. Но это не обязательно боевые искусства, как мы увидим. В самом деле, если традиционно придавать ему большое значение в истории боевых искусств, его имя более широко известно, потому что он был китайским патриархом, абсолютно бесспорно положившим начало новому течению буддийской мысли. Тем не менее, эти два аспекта характера (*религиозный и боевой*) кажутся очень связанными для тех, кто пытается глубже проникнуть в их психологию. Да Мо был индийским монахом, родом из Мадраса для одних и с Цейлона для других. Он был бы третьим ребенком царя Сугандхи, следовательно, членом касты воинов (кшатриев). Если это было правдой, вполне вероятно, что он знал технику обращения с оружием (искусство ваджрамукти), и его воинское прошлое может многое объяснить; тот факт, что в молодости он получил религиозное наставление от Праджнатара, мастера буддизма Махаяны, проливает свет на вторую сторону его характера. Наконец, достаточно проследить по атласу путешествие этого человека, который прибыл из южной Индии, пересек равнину Ганга, пересек горные хребты Юньнани, прежде чем спуститься в Хэбэй (Хопей), чтобы убедиться, что Да Мо был также чрезвычайно крепкий мужчина. Короче говоря, Да Мо, должно быть, был красивым стариком (ему было за шестьдесят, когда он приехал в Китай). Его физическая сила и духовная жизненная сила, которые мотивировали его, оказали необычайное влияние на современников. Перейдя реку Чанцзян, он прибыл в Шаолинь, где искал убежища у Тао Жэнь (или Тао Ши, первых китайских буддийских монахов). Похоже, что Да Мо в довольно одиноком настроении, замкнутый по натуре, не был близок с шаолиньскими монахами. Или дело в том, что соглашение между Да Мо и сообществом длилось недолго. Как иначе истолковать тот факт, что пришелец удалился за пределы ограды монастыря, примерно в километре к северу, у вершины, называемой «5 сосков», чтобы стать отшельником? Изгнание или добровольное изгнание? Летописи, конечно,

умалчивают об этом ответственном моменте размышлений, тогда как Шаолинь явно «восстановил» образ Бодхидхармы посмертно... Там, вдали от общины, жаждущий тишины и покоя, мудрец приседает лицом к «стене» и погружается в глубокую медитацию. На самом деле эта стена была дном пещеры, где он укрылся, вероятно, на мгновение всеми забытый! Из такого отношения сложится целый корпус легенд, среди которых невозможно ясно разглядеть истину. Таким образом, Да Мо медитировал без перерыва целых девять лет, полностью потеряв способность пользоваться руками и ногами; у него бывали минуты слабости: так, однажды он заснул на месте, измученный усилием; проснувшись вздрогнув, он пришел в бешеную ярость против самого себя, и назло отрезал себе веки, чтобы не подвергать себя такому же риску снова... Поверженные на землю, его веки родили первое чайное дерево... В своей «Истории буддизма» Сэ Чеун-тан пишет, что Да Мо стал отождествлять себя с окружающей средой до такой степени, что различал движения за спиной и ясно понимал язык насекомых...

Аллегии, конечно, но последние две интересны: здесь можно увидеть намек на экстраординарные сенсорные способности, развиваемые интенсивной концентрацией на себе, с помощью которых человек может, — это одно из посланий даосизма, — прийти к интуитивному познанию мира. Мира гораздо более совершенного, чем тот, который он мог бы знать только благодаря своему разуму: и факт понимания языка животных является лишь символическим напоминанием о полном общении, которое может существовать между человеком и вселенной, когда он достигает своего рода экстаза. Да Мо считается предшественником «чаньского» буддизма (от санскритского «дхьяна», означающего концентрацию, медитацию без интеллектуального объекта). Японцы сделают из этого «дзэн»-буддизм, который имеет тенденцию открывать в человеке своего рода «третий глаз», позволяющий ему в результате интуитивного и внезапного озарения охватить весь мир, который его рационализм скрыл от него. Тайна окружает смерть Да Мо около 535 года. Но оставленный след будет неизгладим. Что на самом деле привнес этот аскет в боевые искусства? Наивно хотеть приписывать открытия в чисто технической области Да Мо. Что он найдет, когда прибудет в Шаолинь? Монахи, изможденные и ослабленные слишком длительными сеансами медитации, вследствие чего становятся неспособными по-настоящему концентрироваться. Увидев их в таком печальном состоянии, индийский монах заинтересовал их физическими упражнениями, предназначенными прежде всего для восстановления их сил; на этом его первое честолюбие остановилось; но он добился своего. То, что он должен был предложить, было либо адаптацией движений хатха-йоги, чьи позы (асаны) сохраняют жизненную силу, либо движениями, адаптированными из тех, которые может выполнять солдат, сражаясь с оружием; в любом случае сын царя Суганды должен был прекрасно знать свое дело и не нуждался в изобретениях; поэтому весьма вероятно, что Бодхидхарма не изобрел приписываемые ему «Восемнадцать рук Ло Хана» (Ших па ло хан шо, метод, также известный японским историкам боевых искусств как И Чин Чинг или Эки Кинкё), а, самое большее, он сделал классификацию упражнений, которые ему казались наиболее подходящими для решения его проблемы.

Трудно сказать, что этот человек заложил основы кунг-фу или даже, в более широком смысле, какого-либо метода боя; с другой стороны, почти достоверно, что в последние годы своей жизни он разработал ряд лечебных упражнений, предназначенных для придания тонуса телам голодающих монахов; по сохранившимся очень старым гравюрам мы видим, что речь могла идти только о гимнастических движениях очень малой амплитуды и существенно подчеркивающих дыхательные техники (цигун или циконг: контрольное дыхание). Но, утверждая, что тело и дух суть неделимые понятия и что высшая Истина, то есть внезапное озарение, приносящее мудрецу истинное знание и душевный покой, не может быть найдено вне этого союза, индийский монах придал военному искусству новый смысл искусства, которое рассматривалось тогда как средство достижения строгой дисциплины тела посредством болезненных физических упражнений. Шаолиньские монахи стремились очистить свой разум; Бодхидхарма научил их, как достичь этого, не игнорируя тело; это начало теории, которая будет развиваться в основе всех нэй-чиа («внутренних системах» бокса): «Активная медитация стоит в десять, сто, тысячу раз лучше, чем медитация в состоянии покоя».

Таким образом, боевое искусство впервые определяется как средство достижения состояния ума; в этом смысле доктрина Да Мо является фундаментальной основой для последующей эволюции боевых искусств. С ним навсегда будет связано имя угрюмого философа. А монастырь Молодого леса обязан ему своей легендарной славой.



Pierre gravée relatant la méditation de Bodhidharma « face au mur ».

Старые гравюры, изображающие сцены цзяоли, найденные в коллекции "Бубиси" древней Японии

ЗОЛОТОЙ ВЕК

• МОНАХИ-ВОИНЫ ИМПЕРИИ ДРАКОНОВ

Уроки Бодхидхармы, по-видимому, не сразу окупились. Действительно, в период Суй, то есть после 581 г., есть след нападения на Шаолинь банды разбойников. Община погибла бы, если бы по счастливому стечению обстоятельств не дала убежища на несколько дней проходившему мимо нищему монаху; если верить устным преданиям, то он один смог расправиться с разбойниками, настолько велика была его виртуозность в боевом искусстве. Вооруженный одним корявым посохом, который он ловко вращал, парируя, кося и нанося удары, монах так хорошо сражался и сеял столько хаоса в первых рядах ошеломленных агрессоров, что отбил у остальных охоту ввязываться в битву! Что же касается шаолиньцев, впечатленных только что увиденным, они умоляли хозяина научить их своей технике. И на этот раз урок утомил. Этот монах с божественной техникой, вероятно, войдет в историю как Джинна Луо, изображенный на старых фресках Шаолиня, и о котором справедливо говорят, что он был первым, кто научил своему искусству боя большое количество людей. Отныне монахи Шаолиня больше не будут придерживаться пассивной защиты.

В 618 году на престол взошел Тайцзун, первый император династии Тан. Он смог сделать это только благодаря непосредственному участию воинов-монахов Шаолиня в боях, которые помогали ему в противостоянии с его соперником. Тайцзун не забыл об оказанной отличной службе и не остался неблагодарным. Он несет прямую ответственность за состояние и известность, которые Шаолинь отныне будет иметь по всей империи. Не только тринадцать особо достойных монахов были удостоены дворянства, например, Тан Чжун (Тан Цунг), Чжи Цао (Чи Цао) и Хуэй Чан (Хуэй Ян), чьи имена перескакивали из уст в уста, и чья техническая эффективность с дубинкой вызывала долгие разговоры в крестьянских избах. Но также, еще царским указом, учреждено 500 воинов-монахов с правом открыто заниматься боевыми искусствами, и которые будут щедро одарены вином и мясом. Наконец, еще по милости императора, Шаолинь был наделен землей внушительных размеров: если монастырь, основанный Вэй, уже простирался на 30 гектаров, то теперь он разросся до... 36 000 га, из которых 1000 га возделываются! Строение будет содержать более чем тысячу комнат, различных зданий, башен, террас, и все это оживляется более чем тысячей монахов-новичков и тысячами слуг. На вершине иерархии стояли монахи-воины... Таким образом, Шаолинь был государством в государстве, поддерживающим феодальные отношения со всеми деревнями, попавшими под его власть. Начинался его золотой век. Именно Тайцзун в своем излиянии щедрости также заявил, что Шаолинь отныне будет носить титул «первого монастыря под Небесами» (Ши И Тянь). Какая честь и какая известность! На этих основаниях легенда о Шаолине будет процветать еще несколько столетий. В конечном итоге мы узнали далеко за пределами провинции Хэнань, что техника палки шаолиньских монахов была просто потрясающей. Отсюда, благодаря одному из тех непреодолимых явлений, которые дают основу легенде, общественная молва придала большее значение тому, что до сих пор было только

новостью: люди стали описывать с подробностями, столь поразительными, что они могли быть только правдой, ужасное обучение отшельников горы Шаоших. Репутация установилась. Спустя несколько столетий оказалось, что оно сильно переоценено... Шаолинь слишком болго развивался в вакууме, без нового вклада извне.

• ЮАНЬ, ПАЙ И ЛИ, ДЛЯ НОВОГО НАЧАЛА...

Примерно в середине 16 века молодой человек по имени Кио Юань (или Чуэ Юань, или Квок Юэнь: 1522-1566?) поступил в Шаолинь. Поскольку он ожидал найти людей, прекрасно обученных бою, ибо это всегда было предметом публичных слухов на протяжении веков, то, что он увидел, наполнило его глубокой печалью; монахи, занятые своими повседневными делами, были не более чем тенями тех, кого описывала восхищенная традиция. Настоятель монастыря, которому юный послушник однажды поверил свое горькое разочарование, дал ему понять, что о былом величии мечтать больше не приходится и что искусство боя давно утеряно. Прошла почти тысяча лет с Да Мо! Чуэ Юань опустил голову, но не смирился. Это была удача Шаолиня.

Юань с первого взгляда понял, что выживание монастыря в то время, когда на окрестные равнины часто вырывались орды мародеров, зависело только от одной неосторожности: если бы мир узнал истинное положение монахов Молодого леса, это будет быстро сделано не только с монастырем, но и со всей территорией, которую до сих пор щадили из-за его славы. Поэтому необходимо было отреагировать, пока не стало слишком поздно. Юань попросился уйти не из трусости, а потому, что хотел найти мастера, способного спасти монахов от их летаргии. Настоятель, движимый такой благородной целью, принял его просьбу. Вот как Юань отправился на поиски, направляясь на юг, через горы Хэбэя, оставив позади Шаолинь с его устаревшей репутацией. Проехав почти тысячу километров, он встретил Пай Юй-фэна (Пак Юк-фонг), ужасного мастера боя, которого он увидел за работой с шайкой разбойников, и который познакомил его со своим хозяином, старый Ли Ченг (Li Chan); Впечатленный страстью, которая оживляла молодого монаха, когда он говорил о необходимости сохранения в Шаолине священной традиции кунг-фу и которая послала его так далеко от Хэнаня, Мастер Ли согласился помочь ему. У нас есть две немного отличающиеся версии этого момента: для некоторых Юань с триумфом вернулся в Шаолинь в компании Пая и Ли, которых ему удалось убедить последовать за ним; для других Юань провел некоторое время на юге, где в ежедневном контакте с Паем и Ли он познал секреты искусства, утраченные Шаолинем. В обоих случаях мы согласны признать за этими тремя мужчинами заслугу возрождения искусства кунг-фу. Юань уже сам, с тем, что он знал о фехтовании, расширил восемнадцать основных упражнений, оставленных Бодхидхармой, до семидесяти двух движений. С помощью Пая и его мастера Ли будет составлена новая компиляция, из которой возникнет настоящий метод, на этот раз очень полный, состоящий из ста семидесяти техник, разделенных на пять различных стилей: Тигра, Леопарда, Змеи, Дракона и Журавля. Это первая серьезная техническая кодификация, то есть определенного масштаба, которая

навсегда останется основой шаолиньского цюань, шаолиньского бокса. Этот метод будет называться У Син Цюань, «кулак пяти форм», потому что он основан на наблюдении за пятью животными, представляющими фундаментальные элементы для практики боевого искусства и которые будут происходить в синтезе.

После этого работа этих трех человек останется беспрецедентно важной; мы не добавим ничего, кроме деталей. Создавая эту классификацию, они руководствовались тремя глубокими мотивами:

— Человеку есть чему поучиться у природы; отслеживая движения у животных он находит естественность, утраченную с тех времен, когда цивилизованный человек стал управляться одним только своим разумом. Став снова естественным, он не только снова становится более действенным, но и имеет больше шансов на общение с космическими силами (забота, характерная для дальневосточных философий).

— Каждое животное особенно эффективно в определенных областях; у медведя сила, у леопарда расслабление, у дракона бодрость и т.д. Мы должны черпать вдохновение во всех этих качествах. Находим примитивную идею Хуа То.

— Каждая форма, взятая у конкретного животного, должна развивать одну из пяти основных сущностей человека. Так :

Стиль дракона (Лун Фу): он должен питать духовное. Он олицетворяет живость и концентрацию. Движения длинные, непрерывные и плавные.

Стиль тигра (Фу Ян): он должен привести к укреплению костей и развитию сопротивления. Движения короткие, сухие и очень жесткие.

Стиль леопарда (Пао): он должен развивать внешнюю силу, мышечную мощь, скорость. Движения очень мощные, с максимальным использованием эффекта релаксации; мы часто наносим удар плоской рукой, сложив пальцы на вторых фалангах, как когда кошка бьет лапой.

Стиль змеи (Шир): он стремится к развитию внутренней силы, этой жизненной энергии, содержащейся во всем человеке (ци) и о существовании которой некоторые даже не подозревают. Движения медленные и плавные, с концентрацией силы в животе; во многих техниках предплечье очень резко сгибается в локте, прежде чем расслабиться, как у кобры, пальцы растопырены, как отравленный язык.

Стиль Журавля (Хорк Ян): подчеркивает нервное укрепление и улучшение рефлексов, а также, в целом, характер человека. Многие движения имитируют взмахи крыльями: стоя на одной ноге, человек поворачивается лицом к нескольким сторонам, выполняя одновременные удары ногами в разных направлениях. Весь этот стиль остается особенно изящным.

Тон определенно был задан. Затем другие мужчины будут черпать вдохновение из наблюдения за обезьянами, кроликами, лошадьми, медведями, богомолами и т. д.

Юань, Пай и Ли действительно проделали замечательную работу синтеза, в которой они взяли очень разрозненные элементы прошлого, комбинируя, кроме того, формы, взятые из «внешней системы» (использование мускульной

силы) и из «внутренней системы» (использование внутренней энергии, мобилизованной с помощью дыхательных техник и медитации).

Для кунг-фу это «новая сделка». Для Шаолиня, который возвращает себе все свои активы, это залог заслуженной известности.

Опять же, воины-монахи Шаолиня будут уважаемы во всей Империи Драконов, после того как стали почти посмешищем, как во времена Бодхидхармы. Но похоже, что с этого времени они вполне заслужили свою репутацию.

В последующие десятилетия монастырь стал настоящим центром обучения боевым искусствам, известным по всему Китаю мастерством своих мастеров.

В 1644 году маньчжуры захлестнули Китай, и династия Цин сменила династию Мин: несколько раз трон Дракона колебался, и Шаолинь не был ему чужд, доказывая всем, если потребуется, что репутация его монахов не была переоценена. Само его существование представляло опасность для новых хозяев империи.

• СОПРОТИВЛЕНИЕ

Несвоевременное вторжение маньчжуров, истинной расы господ, которые сохраняют дистанцию ценой сурового режима расовой сегрегации, открывает почти триста лет сопротивления ненавистному угнетателю. Сначала было много войн, до конца 17 века, которые привели к распаду последних организованных групп, преданных старой китайской династии Мин. Оставшиеся в живых в беспорядке отступили на юг, подальше от маньчжурских баз. Преследуемые без жалости, последние сторонники династии Мин, среди которых было много видных ученых, нашли убежище в религиозных общинах, рассеянных в горах на юге. Более того, в общинах этих тогда размещалось столько воинов, замаскированных под монахов, сколько и настоящих монахов, и из них родится новое поколение бойцов кунг-фу, особенно эффективных. Там, в безопасности, в страстной атмосфере, где разрабатываются планы положить конец иностранному господству, эти китайцы в изгнании создали тайные общества, призванные высоко поддерживать факел сопротивления; одним из самых важных была Триада.

Что в таких обстоятельствах становится с монастырем Шаолинь? Он политизировался и стал крайне активным очагом протеста; уже ориентированный на интенсивную практику боевых искусств, монастырь Молодого Леса стал горнилом, где ковали оружие, чтобы сломить маньчжурское иго; под этим мы подразумеваем, что люди страстно тренировались там, прежде чем вернуться в «мир», чтобы причинить много неприятностей иностранным войскам. Несомненно, храм гор Шаоши был в данном случае не единственным; десятки монастырей выступали за право убежища для сторонников Мин, которые им симпатизировали. Не все они были так активны, как Шаолинь, но отсутствие упоминаний о полудюжине Шаолиней в самых разных частях страны заставляет нас предположить, что из-за обстоятельств и другие монастыри внезапно последовали тому же воинскому призванию, что и их образец в Хэнани. Вот интерпретация, которую можно дать этому любопытному явлению

омонимии. Во всех этих местах, предназначенных скорее для молитвы, чем для подготовки к партизанской войне, монахи не были чужды этой подрывной деятельности, одни по убеждению, другие как мастера боевых искусств, призванные обучать их мастерству боя. Но этот последний пункт кажется нам верным, особенно в первые десятилетия этого нового параллельного призвания некоторых монастырей, только для монастырей первого Шаолиня, монастыря Бодхидхармы, которые тогда имели определенный опыт в этом вопросе. С этого времени многие ратные подвиги приписываются патриотическим монахам, то есть сопротивляющимся Цин. Подобно песням о жестах средневекового Запада, доблесть, конечно, преувеличенная для их же пользы, бойцов сопротивления Шаолиня передавалась из уст в уста в народных кругах, где восхищались этими героями, которым мечтали подражать. Они породили множество сказок и легенд: у-сяо – настоящие странствующие рыцари, исправляющие ошибки и попирающие власть к великой радости угнетенных.

• ВЕЛИЧИЕ И УПАДОК

Император Канси (1662-1722) понял, что пришло время преодолеть запретную природу этих монастырей, которые стали очагами сопротивления; несмотря на суеверные страхи, которые остались у него от рождения и которые до сих пор избавляли религиозные общины от суровости маньчжурской администрации. Император приказал своим войскам положить конец подрывной деятельности монастырей и бросил в бой все силы; но он умер в 1722 году, и в следующем году новый император Юнчжэн (Юный Цин) позаботился о Шаолине в провинции Хэнань. Поэтому этот монастырь одновременно с другими монастырями посетили имперские солдаты. Это должно было ускорить окончательную прямую конфронтацию; для монахов и тех, кого они приютили, это был вопрос победы или смерти. Они начали с разгрома, маньчжурских войск, ошеломленных реакцией этих деревенских монахов. Первые атаки были с энтузиазмом отражены всеми этими мужчинами, которые были счастливы, что наконец-то могут открыто сражаться. Затем монастырь должен был умереть, потому что император не мог терпеть неудачи, которая сделала его посмешищем народа. Захлестнутый волнами штурма, Шаолинь яростно оборонялся, а затем вынужден был сложить оружие.

Здесь снова вмещалась красивая и удобная легенда. Она говорит, что выжили только пять монахов, бежавших на юг. Монастырь был уничтожен, но пять опытных монахов пересадили дух сопротивления.

От этого смутного времени можно обоснованно удержать лишь факт исчезновения техник из-за преследуемой маньчжурами диаспоры буддийских общин. Это исторически хорошо установлено и вполне достаточно само по себе. Это было также время, когда сильный поток специалистов из Шаолиня или других мест устремился в Японию (дзю-дзюцу), Окинаву (то-дэ, предок каратэ), всю Юго-Восточную Азию. (Например, на Окинаве «Шорин» и «Шорей» будут транскрипцией китайского звука «Шаолинь»).

Кунг-фу окончательно перестает практиковаться в ограниченных кругах, чтобы достичь массы всех китайцев, которые продолжали не принимать

маньчжурское присутствие, а затем также отказались от присутствия первых жителей Запада в 19 веке. Это сопротивление перестает быть делом грамотной элиты. Еще раз, на другом уровне, китайская ксенофобия станет отличным средством распространения кунг-фу. Те, кто будет передавать с середины 18-го века, находятся уже не в Шаолине, потому что он будет перестроен, а в других местах, в особенности на юге империи, где они собираются в тайных обществах, присягающих на смерть маньчжурам (для Минской реставрации), прежде чем некоторые проникательные политики обратили свой гнев на иностранцев. Пролетаризация кунг-фу и его десакрализация низведут его до уровня простого средства действий или опознавательного знака. Боевое искусство определенно вырвалось из своих первоначальных рамок.

Сегодня мы знаем, что на самом деле здания Шаолиня были относительно уцелевшими во время осады 1723 года и что восстановление произошло быстро.

Худшее не случится до 1928 года, на заре нового Китая. Катастрофа, обрушившаяся на монастырь в том году, неизмеримо важнее знаменитой осады 1723 года, преувеличенной самодовольной историей. Больше не нужно убивать грозных нестигаемых монахов или красть секреты тысячелетнего кунг-фу. Проще говоря, Шаолинь был на пути двух военачальников, этих новых феодалов, свирепствовавших по всему Китаю после революции 1911 года, положившей конец империи и предавшей страну огню и крови. Отряд Фань Чжунсю (Фань Чан-сю) находит убежище в монастыре, немедленно осажденном отрядом Фэнь Юйсяня (Фэн Юй-сянь) по приказу генерала Ши Юсяня. Первому удастся бежать со многими монахами, но Ши Юсянь в ярости поджигает монастырь. Шаолинь горел более 40 дней. Были обращены в пепел шестнадцать храмов, залов, башен, множество бесценных реликвий и архивов, переживших все былые перипетии. Борьба за власть на этот раз взяла верх над монастырем.

• НОВАЯ ЖИЗНЬ?

Сегодня Шаолинь возрождается благодаря новой воле китайских властей. Монастырь был частично перестроен на руинах 1928 года. С 1985 года в нем проживала община монахов, насчитывающая в настоящее время почти сотню человек, под руководством преподобного Ши Дэ Яня, которому в 1989 году исполнилось 85 лет. Эти монахи возобновили ежедневная практика кунг-фу под руководством шаолиньского мастера 31-го поколения Ши Де Ю. Но также Шаолинь открывается внешнему миру, хочет заявить о себе и привлечь массовый визит туристов и изучающих боевые искусства в поисках своих корней. Вот почему в сентябре 1988 года примерно в километре от монастыря был открыт центр боевых искусств с гостиницей, рестораном и тренировочными залами для приезжих...

В) НЕЙ-ЧИА (NEI-CHIA), «ВНУТРЕННЕЕ» КУНГ-ФУ

Шаолинь был не единственным центром развития кунг-фу. Его название, безусловно, неотделимо от Wai-Chia, или «жесткого» стиля кунг-фу, прежде всего предназначенного для борьбы, имя, которое в настоящее время подходит

для нескольких сотен стилей, принадлежащих к этому семейству. Но мы должны искать в другом месте Нэй-Чиа, или «гибкие» боевые искусства, где мы находим Тай Цзи (Тай Чи), Багуа (Пакуа) и Син И (Син И), которые, хотя и менее демонстративны, и чья основная цель больше не является боевой, они также принадлежат к этой великой группе, которая называется кунг-фу.

ТАЙ-ЦЗИ

Чэн Салм-фунг (или Чан Саньфэн) был даосским отшельником, жившим на горе Му Лонг (или Ву Тан) в провинции Хэбэй, которая станет одним из самых высоких мест в истории кунг-фу после него. Это было в 13 веке, в конце династии Сун. Однажды, когда он медитировал, его концентрацию нарушил пронзительный крик птицы; шумное явление птицы, заставило его невольно повернуть голову; но отшельник не видел вокруг себя ничего, что могло бы быть источником такого волнения. Ченг Салм-фунг, все более и более заинтригованный, встал и пошел к кусту, который казался ему центром этой тайны. Медленно приближаясь, он столкнулся со сценой, которая вызвала в его уме творческое размышление. То, что он сначала увидел, было всего лишь борьбой большой птицы и змеи; но с первого взгляда его заинтересовал этот, казалось бы, неравный бой; ибо птица, несмотря на свою большую подвижность и быстроту яростных клеваний, не одержала верх. Рептилия и в самом деле постоянно ускользала, скользила в траве, кружилась вокруг ног птицы, которая, сталкиваясь с опасностью, регулярно была вынуждена отпрыгивать немного дальше, теряя инициативу атаки. Карусель длилась долго; птица снова и снова возвращалась, но всегда напрасно; змея реагировала, запуская сложные арабески, синусоиды, круги, которые подкрепляли ужасные клыки. Наконец птица подала признаки усталости и бросила добычу, которую считала легкой; она улетела, а змея лениво скользнула под куст... У даосского монаха было озарение: он понял превосходство гибкой формы, движущейся постоянно, но без видимого усилия; манера боя людей, о которых он слышал или, может быть, знал, до сих пор основывалась только на применении грубой силы, наносимой сильными прямыми импульсами, подобными ударам птичьего клюва, быстро вызывающими усталость и потливость. Изящный балет, которым рептилия разыграла своего противника, соблазнил его. Ченг Салм-фунг открыл новую технику, полностью основанную на гибкости и искусстве гармоничного и непрерывного движения, без резких изменений направления, всегда повторно используя энергию, которая вместо того, чтобы тратиться впустую, восстанавливалась в конце движения, и как-то перерабатывалась; основным условием были постоянные, круговые движения, полностью связывающие предшествующие и последующие действия. Применяя к человеку то, что так ясно только что показала ему природа, Ченг Салм-фунг создал искусство Му Тонг Пай, которое представляет собой совершенно новое направление в науке боя. Это первый действительно известный пример техник, принадлежащих к Ней-Чиа («внутренней» системе в отличие от Вай-Чиа, «внешней» системы в том смысле, что в последней мы используем больше физическую силу, чем внутреннюю энергию глубоко в теле). В конце медленного совершенствования

искусства даосского монаха появляется тай-цзи, которое, как его может увидеть неофит, больше не имеет ничего общего с истинно боевым искусством, как кажется, так оно и есть, многие упустили из виду боеспособность. И все же история 19-го века изобилует анекдотами о мастерах тайцзи, способных во время захватывающих испытаний показать ценность своего искусства.

БАГУА

Багуацюань (бокс из восьми диаграмм), иногда также называемый Багуачжан («ладонь из восьми диаграмм», намекая на систематическое использование там открытой ладони). Эта новая боевая техника появилась в районе Пекина, принесенная Дун Хай-чуанем, который должен был научиться ей от контакта с даосским отшельником, живущим на горе Юй Ху Шань; еще раз провиденциальное вмешательство аскета, выступающее как гарантия мистического характера, добавляет пикантности рассказу; для одних Дун был брошен ребенком в горах и умер бы там от истощения, если бы его не взял и не воспитал монах, для других это было бы намного позже, во время его скитаний в целях исследования даосской философии, он встретил этого отшельника случайно. Как бы то ни было, корреляция багуа с даосской философией несомненна. Как и Тай Цзи, он основан на той же космогонической системе, что и вся Нэйцзя. Концепция всегда одна и та же: стремиться как можно точнее подражать природе, где все находится в вечном движении, интуитивно угадывать естественные законы, управляющие телом и разумом, чтобы в конце концов привести к природе Дао (отождествление человека с Вселенной). Физические компоненты багуа, довольно герметичной формы кунг-фу, своеобразны по сравнению с другими системами, а его философские концепции особенно трудны для понимания. Неудивительно, что это наименее известная из систем Ней-Чиа; даже в Китае его популярность далека от популярности тайцзи, который легче адаптируется к современным версиям; можно также практиковать «оздоровительное» Багуа, но с этой точки зрения оно оказывается менее удовлетворительным, чем его аналог Тай Цзи.

СИН И

Син И (или Синьциюань), несмотря на свое происхождение, которое классифицирует его как третий великий так называемый внутренний стиль, превратился в жесткий стиль, приводящий в действие быстрые и мощные физические механизмы, сравнимые с каратэ.

Основателем был Чи Лунг-фэн, известный специалист первой половины XVII века, родом из района современного Шанхая, который научился этой новой технике от любопытным персонажем с горы Чун Нан; отшельником, конечно... В 18 веке мы знаем о трех разных стилях Син И: школа Шаньси, школа Хэнань, школа Хэбэй. Об этой последней школе говорят, что в одном месте в провинции Хэбэй репутация экспертов Син И была такова, что торговые обозы избегали опасности с некоторыми демонстрациями, использовавшимися в то время для запугивания бандитов с больших дорог. Не было развернуто ни знамен

великих личностей, которые могли бы сопровождать колонну, ни выкрикивания имен охранников для отпугивания возможных нападающих, чтобы некоторые мирные местные жители не восприняли это как провокацию к сражению... В 19 веке появилась важная фигура, мастер Го Юнь-шень, прославившийся своей огромной силой и совершенным владением искусством; уже отсидевший в тюрьме за убийство противника в единоборстве? Более того, с того дня невольный убийца, как говорят, приобрел привычку класть тыльную сторону левой руки на противника и, взяв ее за цель, наносить удары правой, чтобы добиться достаточного смягчения удара. ... Он был современником не менее знаменитого Дун Хай-цюаня, предполагаемого основателя багуа, репутация которого однажды дошла до него. Удивленный и раздосадованный этим соперничеством, он заставил ее принять вызов, который он бросил публично. Традиция сохранила особенно эпический образ этой борьбы на вершине, так как противостояние, как предполагается, продолжалось не менее трех дней, по истечении которых, окончательно изнемогая, так и не сумев добиться явного перевеса, двое мужчин решили прекратить поединок и стать друзьями; с того дня Багуа и Син И обучались дополнительно, и каждый эксперт обучал своих учеников технике другого. Это взаимопроникновение двух техник сохраняется и сегодня, и мы часто приписываем одной из них то, что на самом деле является основной характеристикой другой.

Син И оказывается искусством, которое благодаря сочетанию духовности и стремления к реальной боевой эффективности очень близко приближается к стадии совершенства. Приходится сожалеть, что то, что от него осталось, в наши дни разбавляется все быстрее и быстрее, соприкасаясь с множеством стилей кунг-фу, которые вышли из тени посредственности только благодаря чрезмерной рекламе.

С) СТАЛЬНОЙ КУЛАК И ЖЕЛЕЗНАЯ РУКА

ПЕЧАТЬ ШАОЛИНЯ: СИЛА ЛЕГЕНДЫ

В прошлом человек, называвший себя монахом Шаолиня, был авторитетом в области боевых искусств; это было настолько верно, что века спустя осталось то же впечатление: сегодня существует бесчисленное множество стилей, которые утверждают, что восходят непосредственно к Шаолиню, и старых знатоков кунг-фу, страстно заявляющих, что они практикуют учение, передаваемого от отца к сыну с момента исчезновения монастыря; такие аргументы, призванные придать больший вес стилю, когда конкуренция стала жесткой, совершенно не поддаются проверке и, по меньшей мере, сомнительны; но тот факт, что нынешние круги кунг-фу все еще используют его, достаточно доказывает влияние, которое все еще имеется так много времени спустя.

Мастера Шаолиня также заботились о своей репутации; учение никому не раздавалось, и те, кто был одобрен, после определенного количества ритуальных испытаний, предназначенных для выявления тех, чья слабость характера могла нанести вред общественной жизни, или шпионов, которых мог подослать враг, должны были отдаться телом и душой интенсивным тренировкам, длившимся

несколько лет, где ничто, ни умственное, ни физическое, не оставалось без внимания. Отрезанный от внешнего мира, ученик боевых искусств стал человеком, посвященным во все секреты боя, но чья грубая сила и эффективность были в то же время воспитаны в сдерживающем контакте даосского и буддийского учений: совершенным человеком, способным действовать эффективно только во благо; не машина, предназначенная убивать вслепую, а уравновешенное существо, способное судить о людях и вещах и держать в запасе технику, которая могла бы сделать его почти неуязвимым. Поэтому не могло быть и речи о массовом обучении, когда за каждым из этих людей нужно было очень внимательно следить, под наблюдением всех квалифицированных специалистов монастыря; было важно, чтобы передаваемая наука, настоящее наследие, оставалась в надежных руках. Наступал момент, спустя очень много времени после поступления в Шаолинь, когда ученик боевых искусств, стал ли он за это время монахом или остался мирянином, изъявил желание вернуться, чтобы принять активное участие в деятельности, направленной против Маньчжурские войска или просто вернуться домой. Не могло быть и речи о том, чтобы позволить ему уйти ни при каких условиях от тех, кто посвятил ему столько своих усилий; ему нужно было заверить сообщество и заверить, что столько лет ценных учений не были потрачены впустую или не будут использованы неправильно. Поэтому мастера Шаолиня придумали своего рода выпускной экзамен, беспрецедентную проверку работоспособности, а также контроль силы характера, по окончании которого ученик кунг-фу сам объявлялся мастером. Первая часть экзамена была полностью теоретической: речь шла о подтверждении совершенного усвоения основных религиозных, философских и исторических знаний. Обратите внимание, что с самого начала ученичества устраняли всех тех, чьи умственные способности не были связаны с физическими возможностями, два аспекта должны иметь возможность развиваться вместе, чтобы человек оставался идеально сбалансированным и контролирующим. Это желание экспертов Шаолиня выражает их заботу о том, чтобы посылать только надежных чемпионов, способных противостоять, уже в силу своей большой открытости ума, дурным побуждениям, которые быстро сделали бы их опасными существами. Те, кто смог следовать регулярному обучению вплоть до экзаменационного этапа, легко проходили этот первый этап – простую рутинную проверку. Затем мужчине предстояло доказать свою эффективность в тяжелой схватке, противопоставив себя нескольким противникам и применив все свои знания приемов с оружием и без него. После этого практического испытания мастера проводили совещание и решали оставлять или не оставлять ученика. Если досмотр казался на этом этапе решающим, он мог уйти, а это могло означать, что он мог направиться к выходу... ведь на самом деле его ждало третье и последнее испытание, самое страшное. Если он вышел, он был свободен. Ему предстояло пересечь длинный темный коридор, в конце которого открылась выходная дверь. Мы догадываемся: много сюрпризов ожидало его там, в самой полной непредсказуемости. Дело было в том, чтобы пройти через "Камеру смертников"...* (* Эта легенда легла в основу романа Р.

Хаберсетцера "Смертный ряд", опубликованного издательством "Пигмалион" в 1977 году и вышедшего из печати.).

Сто восемь деревянных (отсюда и название, которое иногда дают «Тропе деревянных людей») и железных манекенов, скрытых в темноте, внезапно приводились в движение при прохождении эксперта, приводимые в действие хитроумными механизмами, приводимыми в действие весом человека, наступающего на определенные доски коридора., при этом последний не знал, что он сам так непреднамеренно стал причиной нападений. Автоматы, некоторые из которых были вооружены копьями или саблями, наносили удары вслепую, поворачивались, уклонялись ; эксперт должен был реагировать со всей силой своих инстинктов и скоростью своих напряженных рефлексов; при каждом его парировании, при каждом его уклончивом движении, всегда в темноте, срабатывала новая неожиданная реакция одного или даже нескольких автоматов одновременно. Если бы ему наконец удалось обойти все эти ловушки, закаленный сверхчеловеческими усилиями, ушибленный, возможно, раненый и перепачканный кровью, эксперт столкнулся бы со своим последним испытанием: раскаленной докрасна железной урной весом 250 кг. загораживающий выходную дверь. То, чего от него все еще ждали, было простым, если можно так выразиться: ему нужно было пробиться, силой сдвинув урну!



Был только один способ: обнять урну голыми руками, достаточно долго, чтобы заставить ее сдвигаться; поэтому эксперт сжег свои предплечья, что стало окончательным испытанием силы воли, а также отличным способом навсегда отметить его двойной печатью Шаолиня: дракон и тигр, символические животные, выгравированные по обе стороны урны в горячем металле, стали инкрустированные в плоть... Тогда эксперт мог бы выйти; он будет помнить всем своим израненным телом, что он навсегда принадлежит Шаолиню и что его мысли и жесты должны всегда оставаться в соответствии с тем, чему он там научился; и куда бы ни завели его шаги, неизгладимые следы Шаолиня обеспечили бы ему всеобщее уважение и право на все почести; ибо они были в глазах всех неоспоримым доказательством его мастерства.

Такова легенда, которая заставляет задуматься о качестве образования в Шаолине и о ревностной заботе, с которой монастырь распространял свой «бренд». Легенда также повествует, что не все, кто пытался, преуспели; так было и с Хао Вэй-чэнем, уроженцем Кантона, который после пятнадцати лет обучения в Шаолине решил вернуться к своей семье; подвергся финальным испытаниям, он почти прошел... но тридцать вторая модель оборвала его надежды в то же

время, как он чуть не погиб! Seriously раненого, его вытащили из зловещего коридора для лечения. Вскоре после этого он снова попытал счастья, на этот раз менее официальным путем: он тайно сбежал через уборные и вернулся в свою деревню, где умер в преклонном возрасте после того, как внес большой вклад в разглашение боевых приемов, которым обучали в Шаолине! Первая история довольно варварская, вторая аморальная... Конечно, ее следует рассматривать только как аллегории, призванные напомнить будущим поколениям, насколько серьезно когда-то относились к кунг-фу; нужно было долго работать, много страдать и всю жизнь чтить Традицию, чтобы иметь право знать боевое искусство и потом обучать ему. Та же самая история, рассматриваемая под этим углом зрения, снова становится очень нравоучительной и всегда будет сохранять свою ценность как пример.

Мы должны сосредоточиться на глубоком смысле этих легендарных историй, которые не могут быть подтверждены никакими археологическими находками: руины Шаолиня не дают ответа на эти вопросы. Как мы уже отмечали выше, учение Шаолиня предназначалось только для элиты, способной оправдать доверие народа, способной доказать превосходство, которое сделало бы этих подтвержденных экспертов лидерами людей, необходимых многострадальной империи.

ЦИГУН (ЧИ-КУН), ДОСТОИНСТВА ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ

Стремление всеми средствами к абсолютной эффективности на протяжении всей истории кунг-фу вводило в заблуждение многие умы, склонные смешивать вклад сверхъестественного, необъяснимого, и логические преимущества конкретного обучения, вполне понятные для них.

В реальном объяснении той или иной доблести, рассказанной древними хрониками, всегда будет оставаться сомнение. Потому что кунг-фу утверждает, и это верно для каждого из стилей, что задействует два очень разных типа сил, одна из которых физически измерима, а другая нет. Первая — это Хей Лек, природная сила тела, ощутимая физиологически: она зависит от человека, может развиваться посредством тренировок, но всегда ограничена во времени (с возрастом она уменьшается) и в пространстве (она не может выйти за пределы того, что крепость мышц, суставов или костей может позволить). Вторая подобен Гин Леку, сила которого обусловлена концентрацией, и чьи критерии оценки гораздо более расплывчаты; это что-то, что берет начало в точке даньтянь (точка, расположенная немного выше и позади пупка), что распространяется через тело до кончиков пальцев и что в сочетании с определенным состоянием ума (того «не-ума», которое избавляет, освобождает разум от всех предрассудков и парализующих понятий и делает его доступным для восприятия силы, внешней по отношению к индивидууму), позволяет истинному мастеру совершать невероятные подвиги, невозможные для его атлетического потенциала. В то время как Hei Lek предназначен для тех, кто заставляет себя заниматься физическими упражнениями, Gin Lek предназначен для тех, кто также смотрит в других направлениях. Джин Лек — прерогатива настоящих мастеров, которые, как утверждалось, владеют секретами кунг-фу. Только они освоили Ной Цун

(использование внутренней энергии, Цигун), и чтобы достичь этого, вам действительно нужна целая жизнь обучения и аскетизма. Так можно, например, оттолкнуть противника, даже не касаясь его, просто проецируя на него свою внутреннюю силу... В Шаньси, провинции, которая всегда славилась такими экспертами, выступающими за использование кулаков, всегда говорили, что лучший способ нанести удар — тот, при котором удар невидим: «Противник должен упасть еще до того, как он увидит ваш удар». Это явно звучит фантастически, особенно для тех, кто не занимается боевыми искусствами и для кого нужно было бы пытаться объяснить одними словами, что невозможно. Тем не менее, многие современные эксперты утверждают, что действительно смогли проверить это явление, а также то, что некоторые мастера, просто протянув руку, могут разбить вазу на расстоянии. Традиционное учение утверждает, что этот подвиг возможен для тех, кто овладеет позицией «железного всадника», что только на первый взгляд кажется очень логичным, так как эта поза действительно позволяет хорошо прочувствовать точку *тан тьена*, где предполагается излучать эту знаменитую внутреннюю энергию: но к ней прибавляется вполне понятная в прошлом склонность к таинственности: надо в полночь встать в «железного всадника» и указать рукой в сторону близкой точки водоема; через два-три года ты сможешь вызывать рябь на поверхности воды по своему желанию, а через десять лет ты сможешь убивать на расстоянии...

В популярных образах прошлых лет широко фигурировал «железный кулак», это абсолютное оружие мастера, твердое и острое, как металл, способное одним ударом преодолевать доски или разбивать камни, благодаря специальной тренировке кисть и предплечье превращаются в плаху, одушевленную страшной разрушительной силой; однако эта сила не всегда проявляется в такой грубой форме, потому что вершина искусства состоит в том, чтобы уметь пользоваться рукой иначе, чем топором; наконец - «железная ладонь» (Teh Sha Chang), которая позволяет, например, разбить кирпич простым наложением руки плашмя; секрет здесь в том, чтобы знать, как определенным образом вибрировать ладонью; это вибрации, а не резкий удар, который затем диссоциирует материю. Этот метод все еще практикуется сегодня и был должным образом проверен и сфотографирован. Даже лучше: некоторым специалистам удается разбить только один заранее выбранный кирпич из кучи, а остальные оставить целыми! Собственно говоря, в кунг-фу также есть приемы разрушения, столь же впечатляющие, как в каратэ или тхэквондо, и которые также связаны с прогрессивным кондиционированием рук, что приводит к образованию мозолей на суставах пальцев; но это, по мнению мастеров, кунг-фу для новичков, когда слишком много взывают к Хей Лек, избегая при этом реальной проблемы, которая заключается в общении с Гин Леком. Это легко себе представить, потому что любой может понять, что должна быть возможность, благодаря регулярной и целенаправленной работе, получить «железную руку» или «стальной кулак». Но кто может понять «отравленную руку», которую можно получить только на уровне намного выше?

Иметь «отравленную руку» — значит овладеть искусством поражения нервных центров; применением не грубой силы, а силы, применяемой с точностью, пропорцией и проницательностью. Здесь мы коснемся того, что

остается одной из самых загадочных граней традиционного кунг-фу и тесно связано с древней наукой и акупунктурой; таким образом, простым прикосновением, без чрезмерной силы, можно воздействовать на точный орган, который лишь потом отреагирует на удар, постепенно расшатывая здоровье всего организма; это медленная смерть.

Тем не менее, согласно Традиции, совершенный мастер кунг-фу также знал, как сделать свое тело нечувствительным к ударам, определенным образом расслабив его поверхности, чтобы поглотить силу удара на периферии, тем самым предохранив его от ударов, вызывающих глубокие повреждения. Это было, конечно, последнее решение, цель которого заключалась в том, чтобы оставаться вне досягаемости. Наконец, мастер должен был знать Чин Кунг и Чин На. Чингун — это искусство преодоления препятствий, как у ниндзя феодальной Японии: например, взбираться на стену, как ящерица, ходить по траве (даже по снегу!) не оставляя следов, совершать сальто и т. д. Чин На – техника замков суставов рук, благодаря которой удалось удерживать противника; но Чин На развивалась все более и более независимо в рамках Шуай Цзяо (борьба) и была основой японского джиу-джитсу.

Со всеми этими преимуществами эксперт кунг-фу должен был обладать сверхчеловеческим мастерством; а те достоинства, которых у него не было, общественная молва вскоре взяла на себя труд признать за ним. Следует помнить, что по крайней мере до окончания Первой мировой войны Китай оставался феодальным обществом, страдающим от хронической незащищенности, когда повсюду местные "военачальники" устанавливали свои законы; с незапамятных времен китайский крестьянин знал, что такое войны, эпидемии и стихийные бедствия; он страдал от них, в то же время идеализируя то, что еще можно было сделать в суматохе, даже если это означало исказить и усилить их, поскольку это помогало ему выжить. Поэтому вполне естественной была та категория мужчин, которые умели драться голыми руками, чья эффективность была мечтой этого расстроенного существа, постоянно подвергающегося насилию и не имеющего никакой возможности защититься. Со временем эксперт по кунг-фу представлялся в роли средневекового рыцаря, защитника слабых и угнетенных, этакого неуловимого Робин Гуда.

D) КУЛАКИ НА ЮГЕ, НОГИ НА СЕВЕРЕ: БОЛЕЕ 400 СТИЛЕЙ...

Классическая дихотомия

Нет недостатка в попытках классифицировать сложные стили кунг-фу; но, учитывая их количество и их часто очевидное смешение, попытка безнадежна. Долгое время считалось, что можно найти классификацию, основанную на географическом разделении Китая на две большие области, разграниченные рекой Чанг Цзян (Ян Цзе Кианг), отмечая, что к северу от этой линии в различных стилях больше использовались ногами, тогда как на юге ручные техники были более многочисленны. Мы просто повторяли старую народную поговорку: «Нан Чуан, Пэй Туй» или «Кулаки на юге, ноги на севере» и, не проверяя факта, не беспокоились о его причине. На первый взгляд, причины

географического порядка как бы подтверждали тезис: достаточно было более внимательно присмотреться к образу жизни туземцев. Разве на севере образ жизни не основывался, по существу, на скотоводстве, охоте, жизни верхом? Было нормально, что это привело к лучшему развитию нижних конечностей. А разве на юге жизнь в основном не была сосредоточена на рыбной ловле и работе на рисовых полях? Следовательно, это привело к гораздо большему развитию верхних конечностей, практически единственных, которые могли двигаться. Можно было бы логически заключить, что стили кунг-фу могли быть только принципиально разными: так, на Севере техника, выполняемая ногами, часто с прыжком, составляет основу, а тренировка направлена больше на развитие скорости и точности удара; на юге, наоборот, преобладают техники, в которых задействованы в основном руки, в то время как ищут способ укрепить тело и стратегически сконцентрировать всю его энергию. Разделение удобное, многократно повторяемое. Но географический детерминизм не всегда столь очевиден.

Таким образом, многие северные стили делают неотъемлемой частью использование рук в сочетании с минимальными движениями; стиль Ло Хань, например, давно известен одной из своих особенно грозных защитных техник, основанной на одновременном движении рук, которые входят в защиту противника и позволяют выполнить бросок (техника Сань Шу). Другой пример, взятый из авторитетной на Севере школы: в стиле Фан-Цзы много ручных техник, в частности понятие силовой блокировки (тяо-шу), предшествующей множеству контратак кулаком. Точно так же среди великих южных стилей мы можем привести множество обратных примеров.

Разумно можно выделить только две основные тенденции к северу и к югу от Чанцзяна. Они основаны гораздо меньше на распределении между техниками кулака и ноги, чем на двух теориях, разделяющих кунг-фу: Север остается, по существу, областью внешних, жестких стилей, где упор делается на физическую силу, прямые движения, низкие и сильные позиции; эти стили являются истинными наследниками Шаолиня и, скорее всего, перешли на Окинаву, чтобы стать основой японского каратэ. Юг породил более внутренние, гибкие стили, где тренировки больше сосредоточены на овладении жизненной энергией, круговыми движениями, естественными и высокими стойками; эти стили также подходят для практики с целью физического воспитания или могут привести к более трудным для понимания философским аспектам жестких стилей. Комбинации этих двух великих семей бесчисленны. По-настоящему чистые стили стали исключениями. Время уравнило техники и теории, и классическая дихотомия китайского кунг-фу, север-юг, больше не заслуживает того, чтобы на ней задерживаться.

НАСЛЕДНИКИ ШАОЛИНЯ: ШКОЛЫ И СТИЛИ

Большинство внешних стилей кунг-фу ведут свое происхождение ко времени создания «пятиобразного кулака», сделанного монахом Чуэ Юанем в компании мастеров Пая и Ли, в середине XVI века. Мы видели, что этот метод, первая попытка синтеза лучших из нескольких школ, был основан на движениях

пяти животных, отсюда и его название: тигр, журавль, змея, дракон и леопард; на нем веками держалась репутация Шаолиня в Хэнани, и его господство остается странно сильным среди нынешних шифу, как будто они нуждались в этой гарантии. Правильно это или нет, но теперь эта версия кажется устоявшейся; это тот, кто может убедить лучших, что он является наследником этой древней традиции.

Таким образом, осталось пять опытных монахов, которым удалось бежать из Шаолиня, захваченного войсками Цин; они бежали далеко на юг и оставили после себя пять стилей, которые впоследствии стали основными и которые носили их имена : Хунг, Лау, Мок, Чой и Ли.

• ХУНГ ГАР

Школа Хунг Гар (или Хунг Куен, или Хунг Фут Пай) — это основной стиль кунг-фу, который многие считают прямым потомком техники, разработанной воинами-монахами монастыря Молодого леса; мы часто говорим об этом, давая ему название, которое другие школы, конечно, оспаривают, Сиу Лам (или Сил Лум) Кунг-Фу. Хунг Хигун долгое время изучал кунг-фу под руководством двух опытных монахов из Шаолиня; один, Чи Син, практиковал технику дальнего боя, другой, Фонг Вин-чуен, в основном основывал свое обучение на технике ближнего боя; когда он оказался один, решив передать то, что знал, Хунг проделал работу по синтезу, настаивая прежде всего на стилях тигра и цапли, которые казались ему особенно эффективными. Он основал школу Хунг Куэн, Ху Хок Пай («школы тигра и цапли шифу Хунга»). Его преемники передали его технику, но также больше вернулись к методам змеи, дракона и леопарда, тем самым воссоздав истинное Сиу Лам Кунг-Фу. Стиль хунг имеет много общего с японским каратэ; те же низкие и устойчивые позиции, с концентрацией силы в точке Даньтяня, те же чередования сильных и гибких приемов, те же атаки кулаками, те же приемы блокирования и уклонения. В зависимости от цели метод Хунг Гар может сделать бойца неистребимым или, наоборот, дать ему большую скорость в движении. Однако этот стиль кунг-фу уделяет меньше внимания атакам ногами, которые никогда не выходят за пределы уровня груди противника или, что еще лучше, нацелены больше на его колени или лодыжки с целью раздавить суставы.

• ЧОЙ ЛИ ФУТ

Стиль Чой Ли Фут, также распространенный на юге Китая, был разработан Чан Хыном из деревни Гунг Муи в провинции Квантун. Он пришел из трех разных источников: сначала был стиль Фут Гар, преподаваемый Чан Йен-у, с которым Чан Хюэн оставался в течение десяти лет, до того момента, когда шифу решил уйти в отставку из-за его преклонного возраста. Затем Ли Яу-шань несколько лет обучал его медицине. Наконец, получив рекомендательное письмо от Ли, Чан Хын отправился на поиски монаха Чой Фука на гору Лау Фу (вероятно, одного из пяти выживших в Шаолине); он прожил с ним восемь лет и изучил шаолиньский стиль Хунг Гар. Впоследствии Чан Хын решил стать

самостоятельным и назвал свой личный стиль Чой Ли-Фут в честь своих трех мастеров, чье имя или технику он таким образом частично увековечил. Его школа быстро стала очень известной, и из-за эффективности, которую можно было получить после довольно короткого времени обучения, мы не преминули отметить, что Чой Ли-Фут был идеальной техникой для очень быстрой подготовки бойцов, способных на схватку с маньчжурскими оккупантами – ориентация, которая еще больше способствовала развитию этого стиля. Последнее также очень похоже на классическое каратэ, в котором оно имеет такие же низкие и твердые позиции.

• ВИН ЧУНЬ

Вин Чун Кунг-Фу (или Вин Цун-Куэн: «прекрасная весна») в настоящее время является третьим основным внешним стилем, который стремительно развивается во всем мире. Его зачатки были заложены более четырех столетий назад буддийской монахиней Нг Муи; это единственный раз, когда мы находим упоминание о женщине у истоков школы, хотя кажется, что эти первые заикания имели лишь смутное отношение к системе, преподаваемой в настоящее время. Они перешли к другой женщине, Йим Винг-чун, которая жила с Нг Муи несколько лет, прежде чем выйти замуж за Леунг Бок-чо. Именно последний после смерти жены продолжил развивать стиль и назвал его Вин Чун в честь того, кто его инициировал. Затем стиль передали Вонг Ва-бо, Люн Йи-ти, Люн Джун и, наконец, Чанг Ва-сун; последний, посвятивший свою жизнь совершенствованию Вин Чун, обучил только шестнадцать отобранных учеников, самого молодого из которых звали Ип Ман. Этот маленький, вечно улыбающийся человек, в котором не было ничего колоссального, был последним в роду; он преподавал до семидесяти девяти лет в небольшом додзё в Коулуне, недалеко от порта, и умер в следующем году. Одним из его последних учеников был некий Брюс Ли...

Технически Win Tsun Kung-Fu воплощает в себе эффективность за счет большой экономии движения, а значит, и энергии; движения очень короткие, чаще всего по прямой. Основная поза бойца естественна; он стоит, слегка расставив ноги, колени слегка согнуты внутрь: локти к корпусу, раскрытые руки направлены в сторону соперника, одна вперед, для установления контакта, другая сзади в защите перед сплетением; тело прямое и расслабленное, точка дантяня слегка выдвинута вперед за счет сокращения ягодичных мышц, все в целом очень стабильно, позволяя быстро реагировать во всех направлениях, гибко уклоняться и выполнять контратаки. В Вин Тсун основным ответом на атаку является Чи Сао; эта очень специфическая техника состоит в том, чтобы прижимать предплечья к предплечьям противника, не статическим образом, а в умелых и очень плавных переплетениях. Вин Тсун — идеальный стиль для клинча; его контратаки, открытые ладони, кулаки, локти или ступни (в голеностопные и коленные суставы противника) чрезвычайно сухие и мощные. Подобно Чой Ли-Фут, мы тренируем наше естественное оружие на деревянном манекене (Мок Ян Чинг Фат) с помощью сотни различных последовательностей, которые придают технике скорость, точность и силу.

• ТАН ЛАН ПАЙ

Также называется Тонг Лонг Мун. Это «бокс богомола», созданный в 17 веке Вонг Лонгом, экспертом по мечу, который разработал новую технику на основе точного наблюдения за боем между богомолем и цикадой. Впоследствии он добавил движения, взятые у других животных, в частности у обезьяны. Несколько течений развиваются сегодня.

• ХАО ПАЙ

«Стиль цапли», или «журавль» (Пао Хок Пай, или Пао Чуари) родился из наблюдения за схваткой между обезьяной и болотной птицей. Он характеризуется атаками кончиками пальцев, стойками на одной ноге, размахивающими движениями рук, напоминающими взмахи крыльями, атаками ногами, нацеленными на колени и лодыжки.

Среди сотен других стилей...

МИ ЦУН И ПАЙ (искусство хождения по лабиринту), ЦУЙ ПА СЯНЬ (стиль пьяного человека), ЧА ЦУАНЬ (стиль китайских мусульман), ТАМТОЙ (стиль хлестания ногами), НАН ЧУАНЬ (южный Бокс), LAU HON KUEN PAI (стиль «Потерянный след»), FAN TZI PAI (бокс орлиного когтя), LOONG YING KUEN PAI (стиль дракона), WAN KUEN PAI, JINGANG-CHAN и т. д. Недавнее название, ШАОЛИНЬ ЦЮАНЬ, на самом деле является синтетическим названием, данным группе техник, взятых из традиционных стилей, поскольку «Шаолинь» — это термин, который больше всего говорит о кунг-фу в сознании большой аудитории...

Оружие кунг-фу

Когда в прогрессии достигается определенный уровень, все «жесткие» стили переходят к общей для них форме дополнительной тренировки, которая направлена на овладение всеми средствами боя. Это упражнения, выполняемые с традиционным оружием, палками, цепями или холодным оружием. Оружие является частью кунг-фу; некоторые стили боя голыми руками происходят от методов палки или сабли; в других случаях оружие добавлялось позже, как продолжение руки; ибо поиск определенного духовного видения не мешал быть реалистом в прошлом: доверять только своим рукам и ногам в эпоху, кишашую незаконными разбойниками, значило продемонстрировать очень большое мастерство или несознательность... Во впечатляющем арсенале, благодаря изобретательному гению китайских воинов прошлых лет, кунг-фу продолжает увековечивать науку обращения с пятнадцатью видами оружия: палкой (Чанг или Гун), прямым обоюдоострым мечом (Чиен), коротким мечом. (Дао), копьё (Ко, Чи, Шу), алебарда (Гуань Тао, Чан), кинжал (Пи Шоу), топор (Фу), лук (Ху), деревянная балка с двумя или тремя секциями и т. д. В некоторых школах обучают обращению с особенно сложным оружием, таким как трезубец, меч с

крючком, трехзубчатые вилы, булава, классический кнут или стальная сетка, метательное оружие (ань-ци), начиная со стальных шаров и заканчивая иглами и «карты смерти» — звездообразные металлические пластины, бросаемые как ножи; последнее – пример очень специальной подготовки, которая в настоящее время утрачивается.

Оружие занимает видное место на стенах Квунгов всех стилей; мастера в основном используют его на демонстрациях; среди них многие женщины являются авторитетами в этих специальностях, особенно в обращении с мечом и различными формами копья (хотя такие демонстрации преследуют скорее эстетическую ценность, чем реальную боевую эффективность).

Кунг-фу Вай-чиа представляет собой неожиданное разнообразие для неспециалиста. Там можно найти все техники, боевые или зрелищные, по силе или по гибкости, все теории, все мыслимые философские расширения. За столь многими иногда противоположными формами стоит единственная цель, к которой стремятся все эти стили, по крайней мере, при их происхождении: овладение телом и разумом, проявляющееся на конечной стадии с беспримечной эффективностью. И это касается всех серьезных стилей, то есть основанных на давних традициях.

И пока кунг-фу сияет блеском своих бесчисленных граней, оно будет оставаться увлекательным искусством, соразмерным человеку, ищущему совершенства.



*Движения кунг-фу, как они практиковались в начале 20-го века
(из фотографий, представляющих Сифу Лам-Сай-Винг)*

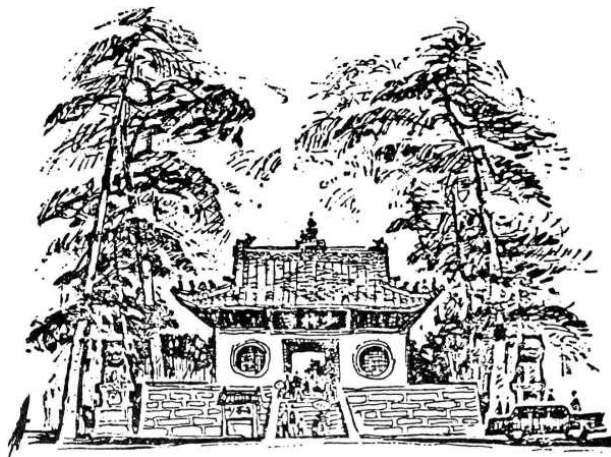
ОБНОВЛЕНИЕ

После поражения Шаолиня под давлением Цин, а затем ужасных гражданских войн, опустошивших Китай в 19 веке (в частности, восстание боксеров), старое увлечение кунг-фу предавалось забвению, даже презрению, поскольку во многом доказало свою неполноценность перед современным огнестрельным оружием. Но с начала 20 века это прекратилось. В 1909 году в Шанхае была создана Китайская ассоциация физической культуры, в рамках которой несколько энтузиастов возобновили занятия традиционным искусством, ученики Хо Юань-цзя. Но ничего значительного, потому что Китай был далек от политической стабилизации.

В конце Второй мировой войны китайские боевые искусства практиковались в рамках двух национальных ассоциаций, Центрального института национального бокса и физической культуры и Китайской ассоциации бокса. Их также преподавали в армии и во многих сельских школах. До этого эти искусства были включены под обозначением Куо Шу (Куо = нация, Шу = искусство). Но именно под старым названием Ву Шу (Ву = боевой) он снова стал популярным в Китайской Народной Республике сегодня. Мы знаем, что создание Народной Республики в октябре 1949 года Мао Цзэдуном многое изменило; жестокие политические изменения сопровождались пересмотром традиционных идеологий, что привело к глубокому подрыву тысячелетних культурных основ нации; любые пережитки прошлого априори рассматривались критически, и боевые искусства из-за их тесной связи с этикой и традиционными философиями конфуцианства, даосизма и буддизма были на грани исчезновения. С 1949 года городские школы кунг-фу были закрыты, потому что в них было слишком много намеков на прошлое, и мастера были вынуждены переквалифицироваться на другие виды деятельности. Тогда новые лидеры решили заняться физическим и нравственным развитием нации. Мы использовали арсенал старых методик, чтобы составить программу физического воспитания для широких масс. В 1956 году учителей реабилитировали, чтобы преподавать ушу в университетских секциях, еще не на уровне народных масс. Все будет на время заблокировано Культурной революцией 1966 года. Жестокий возврат. У Шу, ассимилированные оккультными и старомодными практиками, снова прячутся. Хозяева стилей, садятся в тюрьму, иногда пропадают. После великих потрясений боевые дисциплины вернулись на поверхность в 1973 году, но исключительно в спортивном и хореографическом вариантах, без какого-либо "боевого" аспекта. Но окончательное восстановление начнется только после исчезновения Великого Кормчего в 1976 году. Только тогда мы действительно начали заниматься с последними выжившими мастерами, которым посчастливилось пережить потрясения. С тех пор популярность у-шу снова растет, как в городе, так и в сельской местности.

У Шу спасено, но ценой радикального изменения его ориентации; потому что в умах коммунистических лидеров больше не может быть и речи о том, чтобы рассматривать это как боевое искусство, предназначенное для убийства, которое было применимо в прошлом, когда необходимо было рассмотреть возможность свержения деспотического правительства силой. С 1949 года, в

духе пропагандистов нео-У Шу, необходимо прежде всего заботиться о здоровье людей, чтобы построить сильную нацию; вам больше не нужно сражаться друг с другом, а укреплять себя серией гимнастических упражнений, больше похожих на хореографию и акробатику. Теперь У Шу должно служить народным массам, а не образованной элите. Но действительно ли Кунг-Фу/У Шу, версия «продукта, предназначенного для массового потребления» — это то же самое, что и раньше?



Вход в храм Шаолинь

2 ТЕЛО ЭТО ОРУЖИЕ!



А) В ШКОЛЕ ПРИРОДЫ: ОСНОВЫ ВАЙ ЧИА

Существует около 400 школ, классифицирующих себя как внешние стили кунг-фу (вай-чиа), не считая современных микстов, представляющих зачастую сомнительный интерес. У каждого своя правда, которая является частью ИСТИНЫ. Практикуемый на высоком уровне, каждый стиль ведет к одинаковой эффективности, являясь продуктом одних и тех же фундаментальных исследований. Суть всех форм кунг-фу одна и та же: овладение телом, своим и чужим, путем принятия непреложных законов природы. Человек, связующее звено между Небом и Землей, должен подчинять свои действия и весь свой образ жизни законам Вселенной, иначе он рискует уничтожить себя быстрее, чем это сделала бы природа. Если для него невозможно избежать боя, он должен разумно использовать свое тело, а не применять грубую и мимолетную силу. Вот почему ему есть чему поучиться, изучая поведение животных в подобных ситуациях. Независимо от того, держит ли его рука оружие, это не сильно меняет конечную

эффективность, если вы соблюдаете определенные правила. Вот они, как часть этой вводной работы, центральной темой которой является кунг-фу как искусство рукопашного боя.

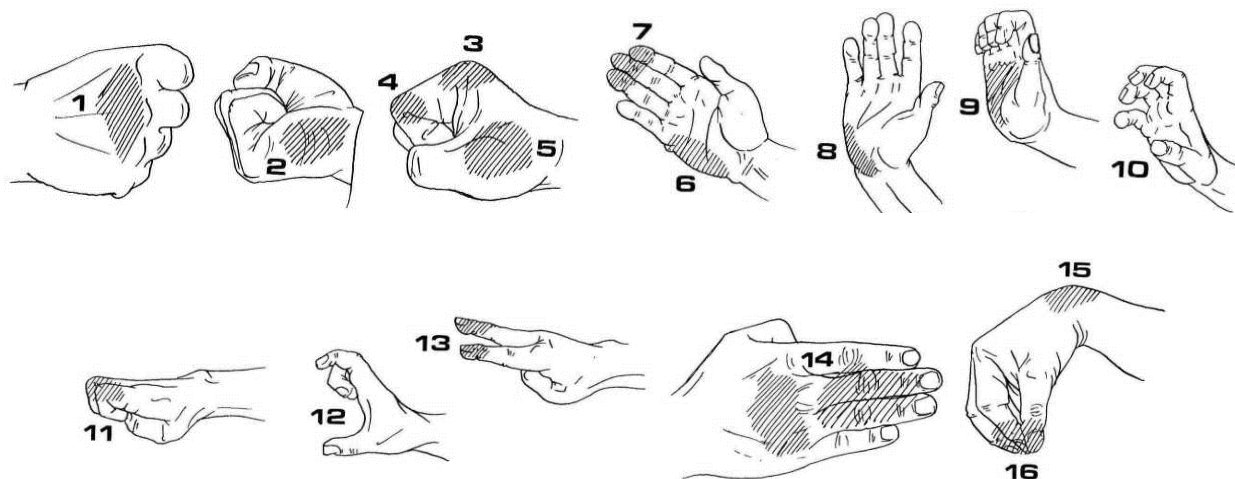
ПРИРОДНОЕ ОРУЖИЕ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ

Тренированный человек, используя только свое тело, обладает рядом средств для и победы противником. Здесь нелишне напомнить, что мастер кунг-фу, если его искусство соответствует тому, чему учила Традиция, действует только в крайнем случае и всегда в духе защиты, а не нападения.

Вот его естественное оружие (см. рис.)

- От 1 до 5: «кулак барана» можно превратить в своего рода молот, которым можно наносить удары разными способами: наотмашь тыльной стороной (1), «железным молотком» (2), корнем указательного и среднего пальцев (3), суставом указательного пальца (4), в «большом молотке» (5). Наносят удары прямыми ударами (пэн-чой или пэн-кун), круговыми ударами (ква-чой) или массой фаланг.

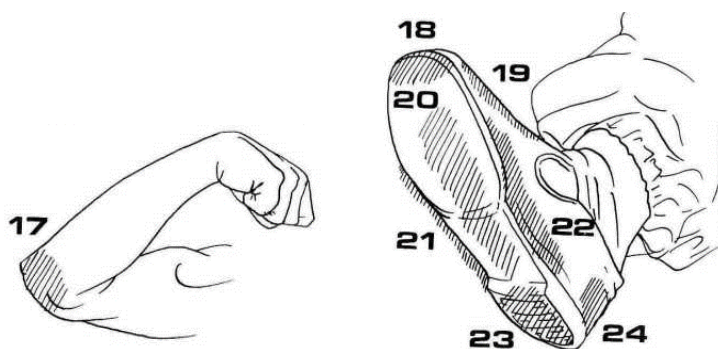
- От 6 до 16: рука — идеальное оружие, способное рубить, бить, колоть разными способами: «саблей» (6) или «лопатой» (7), основанием ладони, слегка согнутым запястьем (8) или всей ладонью, с согнутыми или не согнутыми пальцами (9), кистью выгнутой в «тигровом когте» (10) или вытянутой в «лапу леопарда» (11), в «пасть тигра» (12), в двухпальцевую пику (13) или тыльной стороной кисти, пальцы сжаты и напряжены (14). Согнутое запястье и пальцы, сложенные вместе на кончике, добавляют защитные действия: тыльная сторона запястья позволяет вам наносить удары или блокировать (15), в то время как заостренные пальцы представляют собой чрезвычайно мощный «клюв орла», которым вы точно целитесь в очень труднодоступные места.



- 17: локоть — мощное от природы оружие, которым наносят острые или размашистые круговые удары.

- От 18 до 24: ступня также может различными способами превращаться в снаряд и наносить удары под разными неожиданными углами: носком, шейкой стопы (18), подъемом голеностопного сустава (19), подошвой стопы, при

лобовых или круговых ударах (20) наружным (21) или внутренним (22) ребром стопы, пяткой плоской (23) или остроконечной (24).



Также наносим удары коленом, в мощных ударах в клинче, головой и всей массой тела, которая может быть использована для выведения из равновесия, подсечки, раздавливания, удержания соперника под контролем.

Это естественное оружие на самом деле есть у каждого. Однако, чтобы использовать его должным образом, необходимо научиться использовать его в соответствии с методом, проверенным веками поколениями мастеров рукопашного боя. Во-первых, нужно знать предпочтительные цели.

Тысячелетняя наука TIEN HSUEH (*Тян сюэ – чжень цзю?*) – это способ воздействия на жизненно важные точки человеческого тела, известный каратистам как наука «атеми». Необходимо стремиться нанести удар одним из имеющихся в нашем распоряжении естественных орудий в физиологически уязвимую часть тела противника. Этот удар должен быть нанесен через небольшую ударную поверхность, потому что при равной силе, чем меньше эта поверхность, тем мощнее будет удар, поскольку передаваемая энергия более сконцентрирована; с другой стороны, сила удара зависит от скорости с которым он переносится, есть все основания уменьшить перемещаемую массу, чтобы обеспечить более быстрое ускорение и скорость при ударе; с третьей стороны, важно сконцентрировать максимальную силу, с одной стороны, на ударной поверхности, с другой стороны, за долю секунды, в течение которой длится контакт. В этом и заключается все искусство. Подражать легко.

Мы можем критиковать определенное кунг-фу за то, что оно стремится только к немедленной, но частичной эффективности, жертвуя серьезностью ради вкуса легкости и зрелищности. Это уже имеет место в значительной части залов, где преподаются жесткие стили кунг-фу, в частности, в Соединенных Штатах, наиболее подходящие для быстрого удовлетворения растущего спроса за счет ударов, позволяющих за короткое время получить относительно допустимую эффективность.... На самом деле в настоящее время настоящие знатоки древнего искусства Тянь Сюэ стали большой редкостью. Они никогда не бывают теми, кого мы видим на демонстрациях «широкой публики» с сомнительными целями. Старое искусство было поглощено и искажено сохранившимися школами, в которых, по понятным причинам простоты, мы предпочитаем подчеркивать движения тела, которые должны позволить получить правильную силу удара. В этом наспех распространяемом кунг-фу быстро заканчиваешь тем, что

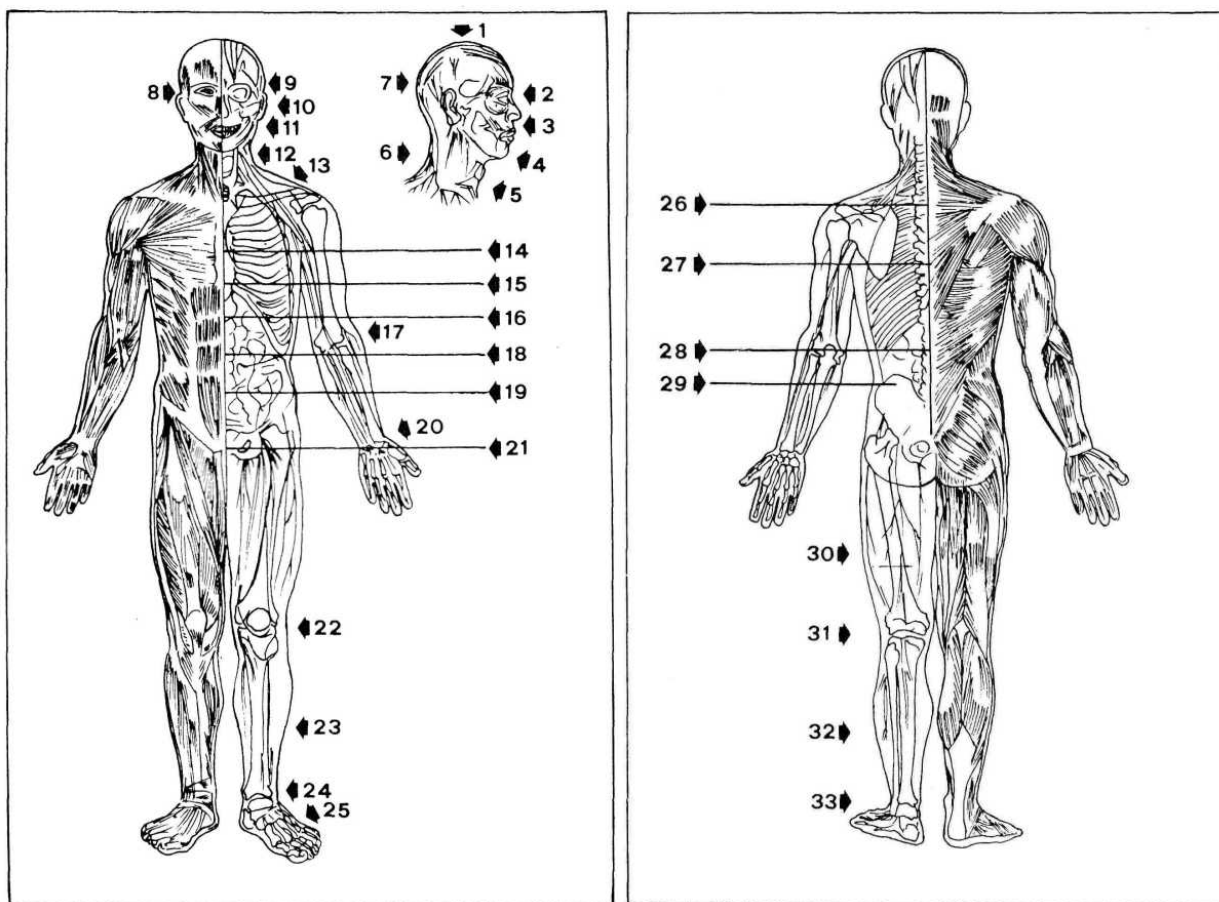
довольствуешься только результатами, объяснение которых можно найти в должным образом осознанных мускульных терминах. Это очень отстает от подлинного Tien Hsueh.

Точно так же, если мы всегда говорим о существовании жизненно важных точек, которые должны быть поражены в первую очередь в случае реальной борьбы за жизнь, их точное знание постепенно теряется, с одной стороны, в отношении их точного местоположения, с другой стороны относительно правильного способа атаковать их. Техника кунг-фу основана на том принципе, что даже человек хилой внешности может сбить другого, более сильного, при условии, что сумеет выполнить соответствующую технику и по особо уязвимым местам тела, независимо от его физической выносливости. Таким образом, традиционное искусство Тянь Сюэ учило существованию около восьмидесяти так называемых «жизненных» точек, поскольку, пораженные определенным образом, они становились источниками более или менее серьезных физических расстройств. В зависимости от того, как они были поражены (легко или сильно, отскакивая или проникая, раздавливая или царапая, прямо или косо), можно было получить прогрессивные результаты, варьирующиеся от боли до перелома, обморока или смерти.

Этими точками являются либо области более слабого костного сопротивления (родничок, височная кость, позвонки и др.), либо суставы (запястье, локоть, колено и др.), либо разветвления нервов (сплетения, гипогастрия, яички и др.), либо незащищенные участки (глаза, уши, мозжечок и др.). Эти точки также очень часто располагаются на «хингах», меридианах, на которые может воздействовать иглоукалывание для восстановления здоровья пациента. Фактически, многие из этих точек также широко используются для акупунктуры; одна и та же точка, в зависимости от того, уколота ли она иглой акупунктуриста, массируется или ударяется с силой, вызывает очень разные физиологические изменения, регенерацию энергии (у больного), либо деструкция (путем местного сотрясения костей или внутренних органов). Древнее искусство в тесной связи учило, как исцелять и как разрушать. Мастер кунг-фу прослыл медиком у китайских крестьян прошлых лет, потому что с помощью давления он мог облегчить многие недуги. В этих условиях знание противника, которое он мог иметь, было велико и делало его особенно эффективным в случае драки: он очень точно знал, что нужно сделать, чтобы получить конкретный результат (знание физического уровня) и когда это должно быть сделано (знание на психическом уровне). Тогда ничто не было оставлено на волю случая, и ни один жест не стал бесполезным.

На рисунках показаны основные жизненно важные точки человеческого тела (сюэ): верхняя часть черепа (1), корень носа (2), основание носа (3), подбородок (4), горло (5), затылок (6), заднюю часть черепа (задний родничок) (7), висок (8), глаз (9), ухо (10), угол челюсти (11), сонная артерия (12), ключица (13), грудина (14), область сердца (15), надчревная область (16), локтевой сгиб (17), пупок (18), живот (19), рука (20), яички (21), колено (22), большеберцовая кость (23), лодыжка (24), верхняя часть стопы (25), 7-й шейный позвонок (26), 7-й грудной позвонок (27), поясничные позвонки (28), впадина почек (29),

нижняя точка бразнецов (30), впадина колена (31), основание голени (32), ахиллово сухожилие (33).



Удар с определенной силой или под определенным углом в эти точки, среди прочего, вызывает обморок, частичную или полную потерю трудоспособности или смерть. Чтобы достичь реальной степени эффективности, практикующий должен тренировать свое природное оружие, укрепляя его повторными ударами по различным материалам и объединяя «управление» им в движениях, задействующих все тело и предназначенных для того, чтобы сделать их точками действия, чтобы максимальная энергия развивалась, затем накапливалась в точках удара.

Ударные приемы эффективны только как элементы совокупности качеств, как физических, так и психических, человека, их выполняющего, среди наиболее важных из которых можно выделить:

— Полная мобилизация с последующим внезапным высвобождением энергии, накопленной в единственной точке контакта с целью.

— Сила удара максимальна, когда удар происходит за кратчайшее время и на минимально возможной поверхности.

— Концентрация силы при ударе (джат кэн), стабилизированное тело, ноги упираются в землю, задействуются бедра и живот (чи хай).

— Дух решительности (единство воли и действия), руководящий действием.

— Точность и скорость удара.

— Чередование времени концентрации и расслабления, которое позволяет вам быть эффективным, экономя силы, оставаясь при этом полностью готовым для следующей техники.

КОНТРОЛЬ ЭНЕРГИИ

Поэтому Тянь Сюэ — это прежде всего искусство концентрации энергии удара во времени (скорость нанесения) и в пространстве (точность удара) на уязвимой анатомической зоне. В центре этого успеха контроль энергии над всем процессом использования естественного оружия, от его начальной мобилизации до его окончательного «взрыва» при ударе, проходящий через контроль его правильной траектории и без перерыва во времени. Эта энергия (ци) называется в восточных боевых искусствах «жизненной энергией» и выходит далеко за рамки простой мышечной энергии. Это название охватывает все энергии, которые может мобилизовать человеческое тело, как физические, так и ментальные, физиологические и психические. Овладение этой «внутренней энергией» (Ци-Кунг), о которой уже говорилось в первой части этой книги и которая циркулирует в теле по 12 меридианам (тчинг), а также по двум срединным каналам Тоу Май и Jen Mai, само по себе является искусством* (* См. «Ци-гун. Мастерство внутренней энергии», которое вскоре будет опубликовано в *Éditions Amphora*.). Не может быть и речи о дальнейшем развитии предмета в контексте этой вводной работы. Тем не менее, цигун находится в центре внимания практикующего кунг-фу, настолько, что многие вопросы, с которыми приходится сталкиваться в этой области, спровоцировали множество поспешных и «туманных» ответов, бесстыдно полагающихся на наивность и доверчивость людей! Это иногда ставит под сомнение серьезность и правдивость некоторых подвигов, о которых сообщалось с древних времен, когда подлинные мастера кунг-фу достигали выдающихся результатов благодаря овладению своими энергетическими волнами (например, останавливая противника на расстоянии, заставляя его упасть в состоянии шока, просто возложив на него руку, или сопротивляться без видимых усилий нападению нескольких противников). Даже если сделать поправку на легенды и фантазии, цигун сохраняет реальный интерес, который не ускользнет от любого практикующего кунг-фу, желающего обратиться к истокам своей практики. Для многих это стало самостоятельным искусством (кунг-фу дю нэй-чиа). Практикуемое внутренне или внешне, кунг-фу без тесной связи с этой внутренней энергией впало бы в банальную физическую форму, в которой отсутствовала бы какая-либо душа. В этом очевидная опасность современного китайского бокса, который в целях массового развития, поощряемый рядом промоутеров, чьи мотивы часто слишком ясны, все больше и больше превращается в простой вид единоборств, присоединяющийся к когорте всех остальных, с теми же недостатками и обманами. Несколько лет уступок необузданной моде и распродажи самого необходимого для нужд немедленных результатов, скорее всего, окажут на традиционное искусство кунг-фу разрушительное воздействие, гораздо более пагубное, чем сила столетий его существования.

ПОЗИЦИИ И ДВИЖЕНИЯ

Удар эффективен только в том случае, если он поддержан всем телом в точный момент контакта с противником, когда тело замирает на долю секунды (время, которое длится джат-кенг), концентрирует умственную и физическую сосредоточенность на точке удара. Таким образом, энергия используется наилучшим образом. В каждой технике кунг-фу есть:

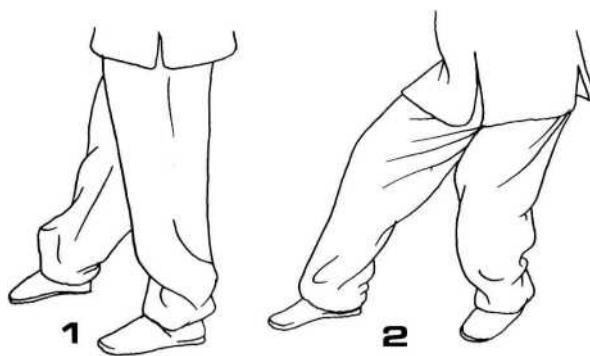
- Снаряд, брошенный навстречу противнику (природное оружие на цель).
- Вектор запуска этого снаряда (рука, нога, туловище).
- База, от которой движется этот вектор, прочно закрепленная на земле, гарантируя баланс техники и ее укоренение (позицию).

Как и в любом боевом искусстве, боевая позиция в кунг-фу является неотъемлемой частью самой техники, короче говоря, верхушкой айсберга... Позы в китайском боксе напоминают позиции в других боевых искусствах, таких как карате или кобудо. основополагающими принципами являются понижение центра тяжести и звено, образованное брюшной ямкой, где находится «море дыхания» (Ци-хай, центральная точка внутреннего энергетического контура), между нижней и верхней частями тела. Человек может двигаться, действовать и стабилизироваться в идеальном единстве, каждая техника, удар, уклонение или парирование являются лишь конечным продуктом идеально скоординированных движений. Не только рука и нога, но и все тело превращается в оружие, в настоящую глыбу, вкопанную в землю, в момент удара. С другой стороны, в следующую долю секунды он восстанавливает всю свою подвижность и способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации.

Здесь (см рис.) некоторые позиции (туй-фа), считающиеся универсальными (во многих стилях кунг-фу) и фундаментальными (остальные являются лишь вариантами и экстраполяциями):

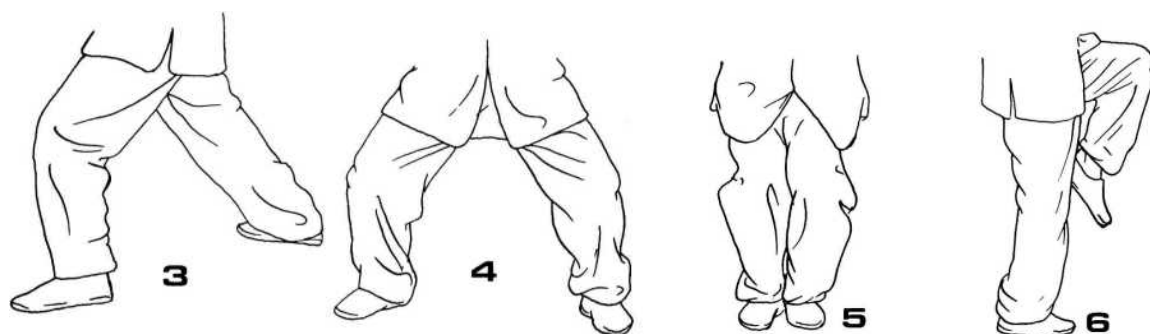
1 — Положение стоя, одна нога впереди, на линии задней пятки, с опорой только на ее кончик. Большая часть веса тела приходится на заднюю ногу.

2 — Поза «кошка» (динг-бо). Как и раньше, но с опущенным центром тяжести, колени согнуты. Это защитная позиция (инь) по преимуществу, позволяющая совершать быстрые движения и атаки передней ногой. То же самое положение, но передняя нога опирается только на пятку (поэтому носок поднят, а переднее колено не согнуто) называется «7 звезд» (чат-синг-бо) или «задний лук и стрела».



3 — Положение «передний лук и стрелы» (гун-бо). Отличная передняя атакующая позиция (ян), передняя нога согнута, а задняя прямая в направлении движения, чтобы продвигать тело вперед.

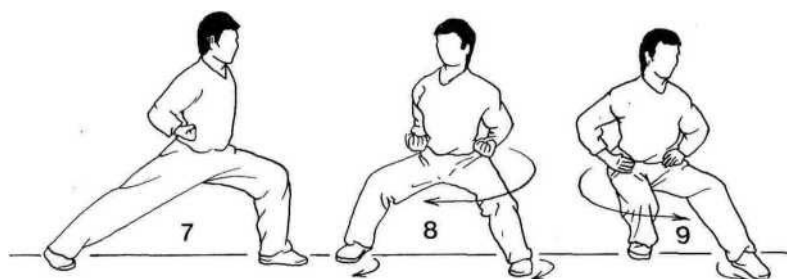
4 — Позиция «всадника» (ма-бо). Ноги врозь, пятки на одной линии, колени согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Эта поза, очень мощная, используется, в частности, для борьбы телом в профиль по отношению к противнику. Она также развивает большую статическую силу.



5 — Положение стоя, ноги вместе, колени слегка согнуты. Используется в определенных переходных движениях (между двумя техниками) или при подготовке к удару.

6 — Стойка на одной ноге, другое колено боец поднимает перед собой, в защите, для подготовки удара ногой или уклонения от атаки, направленной на эту ногу.

Отличное тренировочное упражнение для развития силы и устойчивости базовых позиций показано ниже: цепочка на месте, без поднятия бёдер, держите бюст очень прямо, из гун-бо (7) в ма-бо (8), затем в динг-бо (9) или 7, 9 затем 8. Повторите упражнение несколько раз, затем повторите в обратную сторону. Эти три позиции почти универсальны во внешних стилях кунг-фу: гунг-бо, ма-бо и динг-бо — названия, данные им в школе Чой Ли Фут. Другие позы более специфичны для определенных школ: позы песочных часов, медведя, орла, змеи, льва, леопарда, пьяницы и т. д. Они выходят за рамки этой книги.



Позиция «обратный лук и стрела» (10) — вариант гунбо: одна нога сильно согнута, а другая вытянута, позволяет быстро уйти от атаки (уклонение назад), не теряя ее из виду. Поза, известная как «украденная нога» (тао-бо), представляет собой позу ножниц, очень характерную для стилей Чой Ли и Хунгар (11). Ее также называют позицией «маленького дракона». Приседаем, скрестив одну ногу перед другой, центр тяжести приходится между двумя ногами. Эта позиция,

очень стабильная, вопреки внешнему виду, позволяет вам развиваться в быстрых уклонениях, незаметно размещая опорные точки, не предупреждая противника. Позиция сидя со скрещенными ногами (12) является развитием предыдущей: вы сидите на одной ноге, согнутой под собой, чтобы, например, начать борьбу с земли (наносить удар другой ногой, так как у вас уже есть «сильная опора на землю»), давать сдачу, выполнять бросок и т. д.



Однако ни одна позиция не является неуязвимой сама по себе. Каждая из них соответствует определенной задаче, и при изменении условий боя необходимо быстро, гибко, жестко адаптировать свою позицию. Это настоящий секрет эффективности. Мастерство боя — это прежде всего владение дистанцией, отделяющей вас от противника, следовательно, владением движениями (пу-фа). Это очень сложная наука, в которой вы должны сочетать точность, чувство равновесия, силу, чувство возможности, стратегический ум... Техника может быть решающей или совершенно неэффективной в зависимости от того, вмешивается ли она «своевременно» и в момент правильного расстояния. Любую статическую силу можно сломать (вспомним старую поговорку кунг-фу: «Помни, что всегда есть гора выше той, на которой ты стоишь»...?) Устойчивая эффективность заключается в движении.

РИТУАЛЫ

Уважение к Традиции является фундаментальным условием для практикующего кунг-фу, который хочет выйти за рамки простого ознакомления. Эта Традиция, передаваемая из поколения в поколение, состояла из четких ритуалов, которые регулировали отношения между практикующими, мастерами, учениками, новичками, старейшинами и т. д. и превращали Квун (место обучения) в закрытый мир, где преобладали определенные правила, там, где требовались одни образы жизни и действия, другие допускались, третьи строго запрещались. Кто-то соглашался соблюдать правила, либо был исключен из сообщества, управляемого мастером (сифу). Вопросы, когда они задавались слишком рано, даже не разрешались...

Таким образом, среди многих обрядов и церемоний, которые сопровождали практикующего в его продвижении по Пути боевого искусства, церемония «Пай ши чю-сюэ» (= проявление уважения к мастеру для получения обучения) это великий день после долгого периода испытаний, которые никогда не щадили кандидата, даже если он был рекомендован мастеру третьим лицом («пао-чэн-жэнь», спонсором, посредником), хотя в этом случае можно было бы сократить некоторые формальности. Церемония, которая очень официально

знаменовала поступление ученика в школу, считалась крещением, а точнее «возрождением». Поэтому мы опишем ее форму, чтобы отметить это реальное обязательство.

Обнаженного по пояс новичка ввели в комнату, освещенную свечами. Сквозь дым ладана он узнал на покрытом красной тканью алтаре предков скрижали с именами основателей и старейшин школы. Затем шел мастер, занявший свое место справа от алтаря, и ветераны, сидевшие слева, в порядке старшинства. Затем послушник встал на колени перед мастером лицом к алтарю, объявил свою личность и имена своих предков, а затем попросил его допустить к занятиям. В любое время собрание могло вмешаться, если у него были какие-либо упреки в адрес кандидата. Если не было возражений, магистр принимал присягу послушника, а затем последний расписывался в школьной книжке. Церемония завершилась подарками хозяину: едой, которую все съедят во время заключительной трапезы, и хун пао (небольшая сумма денег, хранившаяся в мешочке из алой бумаги). Только что пришло последнее испытание, решающее: это была чашка чая. Ведь в знак окончательного принятия мастер предлагает ему выпить чашечку чая в его компании. Это очень важный момент, которого кандидат так долго ждал; мы понимаем его счастье, но мы не простим его отсутствие самообладания в таком случае; хозяин действительно сам подает чай; но гость прежде всего должен быть осторожен, чтобы не выпить эту первую чашку. Подчиниться действительно означало бы признать, что мастер служит ему, что немыслимо для того, кто видит его впервые и утверждает, что так многого ожидает от его драгоценного учения. Поэтому вы должны принять чашу, но нести ее перед алтарем предков, который существует в любом квуне, как и в любом жилом доме, и окунуть туда свои губы, произнося несколько ритуальных фраз, полных уважения к духу умерших мастеров, к хозяину дома и старейшинам; затем он должен сам наполнить еще одну чашу и преподнести ее тому, кого он таким образом умоляет стать его господином, с дальнейшими проявлениями уважения.

«Кан пай ся фэн», — говорит послушник (кланяюсь ветру = я хочу стать вашим учеником).

Если мастер принимает это, он отвечает «Пу пу шэн ксо» (с каждым шагом я желаю, чтобы ты поднимался выше).

Затем сифу заставлял нового ученика встать, тот все еще стоял на коленях перед ним, и обычно возвращал ему хун-пао более низкой ценности. Таким образом, заявитель был принят в качестве ученика. Хотя его положение оставалось ненадежным, поскольку он все еще считался стажером, перед многими другими испытаниями он теперь был членом школы, и мастер называл его «Ту» (ученик), в то время как он мог называть мастера «Ши-Фу» (sifu на кантонском диалекте) и старейшин школы «Ши-сюн» (старшие братья).

Для ученика начнется новое существование. Ритм жизни, который теперь будет у него, составлен таким образом, чтобы заставить его совершенно забыть, чем он был в прошлом; не следует ожидать никаких признаков фаворитизма или исключений из строгих внутренних правил школы. Интеграция в жизнь сообщества, принятая добровольно, поскольку студент достаточно настоял на том, чтобы остаться, должна быть тотальной. Очень часто новый ученик

получает прозвище, и с этого дня это будет единственный способ звать его, чтобы ему было хорошо от того, что он вступает в новую семью. Отчеты участников действительно оформлены патерналистски (*Патернализм — система отношений, при которой власти обеспечивают базовые потребности граждан, а граждане в обмен на это позволяют властям диктовать модели своего поведения, как публичного, так и частного характера. Перевод 2023*); таким образом, хозяином является Ши-Фу, где мы находим «Ших» (инициатор, мастер) и «Фу» (отец). Таким образом, он не только квалифицированный специалист, но и его знания охватывают образование в самом широком смысле этого слова. Он имел высокое общественное положение, часто был также травником, немного врачом, иногда ремесленником. Он также был, поскольку его признали мудрецом, «высшим человеком» (чунь-цзы), способным добиваться результатов без насилия (в конфуцианском учении было глубокое презрение к физическому принуждению), моральным авторитетом, которого должно хватить само по себе. Термин «Фу» тесно связан с культом предков и генеалогической системой китайского общества. Господин мог быть, и он всегда добивался этой легитимности, ссылаясь на линию потомков школы (чуань пу = список наследников, тщательно обновляемый), «мастером по наследству», единственным наследником (Цун Ши-Фу) или великим мастером стиля, то есть главным мастером (Да Ши-Фу), иногда основателем своей школы, сам «предок» (Ши-Цу). Принципиальным было представление о передаче секретов школы (чуэ), настоящего сокровища, оружия, передаваемого из поколения в поколение. Существование документа, указывающего на старшинство стиля, было в высшей степени ценным, и в этом направлении были приложены все усилия: это был поиск авторитета школы. Но так как большинство учащихся были неграмотными, существовала только устная передача с ее отклонениями и ошибками. Письменные записи чрезвычайно редки в старых школах кунг-фу.

Внутри школы целая иерархия, которая никогда не делала полезным понятие «класс» в китайском боксе, еще одна деформация современности. Вот внутренняя структура, вся семья школы (на кантонском диалекте): Си Джо (мастер-основатель стиля, предок). Си Гун (нынешний гроссмейстер, жив, больше почти не преподает). Си Фу (нынешний учитель, наследник). Си Бак (старший учитель, его «старший брат», «дядя» для учеников). Си Сук (младший учитель, его «младший брат»). Си Хинг (старейшины). Си Дай (начинающие студенты). Все ученики - братья (То Дай), старшие или младшие, в зависимости от того, когда они поступили в школу. Тое Суен уже представляет второе поколение студентов профессора.

Таким образом, каждый хозяин создавал свою собственную социальную ячейку, в которой воспроизводил структуру семьи. Школа была чем-то более благородным, чем организация. Была близость и чувство взаимной поддержки и безопасности. Мы понимаем, что эту среду нужно было заслужить.

Также говорят, что происхождение Квуна восходит ко временам знаменитого «Пяо-Ши»... Вот такая история. Система вооруженного эскорта была старой практикой. Это породило учреждение (пайо-чу), своего рода страховую компанию, которая занималась транспортом по империи, а также обеспечивала вооруженное сопровождение караванов. Во главе их стоял пяо-ши

(= мастер обращения с дротиками), знаток у-шу, по возможности известный, пеший или конный, вооруженный различным оружием, в том числе знаменитым деревянными или железными дротиками, которые, умело брошенные в тех, кто рискнул остановить конвой, были смертоносным оружием. Каждому пяо-ши предшествовала его эмблема, флаг или вымпел, так что один только его вид служил предупреждением и сдерживающим фактором. Что в общем-то так и было.



Иногда лишенные работы, эти бяо-ши становились странствующими рыцарями (у-сяо), иногда также, в свою очередь, разбойниками с большой дороги. Их авантюрное существование оставило им свободу, которую они не хотели терять, основав школу, чтобы набирать там учеников. Как правило, к ним относились с низким уважением, поскольку простые люди дрожали от страха при их объявлении, а представители элиты считали их неграмотными полудикарями, единственным преимуществом которых была их грубая сила. Некоторые пяо-ши, вероятно, со временем обзавелись несколькими учениками «на работе», но, безусловно, в незначительном количестве. С другой стороны, они сыграли ведущую роль в распространении и обогащении техник кунг-фу. Впоследствии они образовали «ву куан» (или му-квун на кантонском диалекте), настоящие закрытые тайные общества со своими обрядами вступления. Мы должны искать там истинное происхождение сложившихся школ кунг-фу (квун) с их жесткой церемониальностью, поражающей воображение новых учеников.

От тех далеких времен, в нынешних квунах, сохранился лишь обряд ритуального приветствия (пей лай), в начале и в конце урока, упражнение в парах, или дао (см. дальше). Знак вежливости, уважения к другим и к Традициям, сосредоточенности. Мы приветствуем, соединяя сжатый правый кулак в пронации и раскрытую левую ладонь пальцами вверх на уровне подбородка. Такой способ действий также является настоящим символом! Это приветствие и есть «встреча солнца (кулак, ян) и луны» (рука, инь). Однако во время восстания сторонников династии Мин против маньчжур это приветствие использовалось как знак признания: это потому, что в китайской письменности идеограмма «солнце», соединенная с идеограммой «луна», образует новую идеограмму. чтение «ясность» (Мин) ... Итак, объединение «солнца» и «луны» было в этом очень простом жесте проявлением привязанности к революционному делу ...





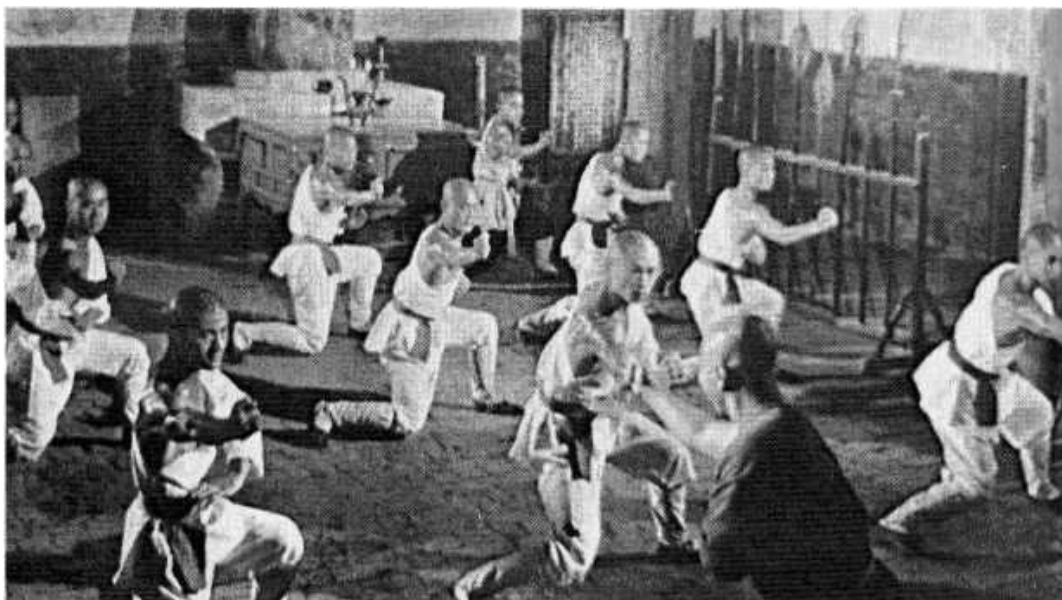
1. монах Бодхидхарма (Тамо или Дарума) из Индии, основатель буддийского течения Чань (дзэн, по-японски) и духовный отец первой школы «Кунг-фу» в Шаолине (Берлинский музей).

2. мудрый Бодхидхарма («просветленный»), переплывающий реку Янцзы на тростнике (картина Ши Цзы, Музей восточного искусства, Стокгольм).

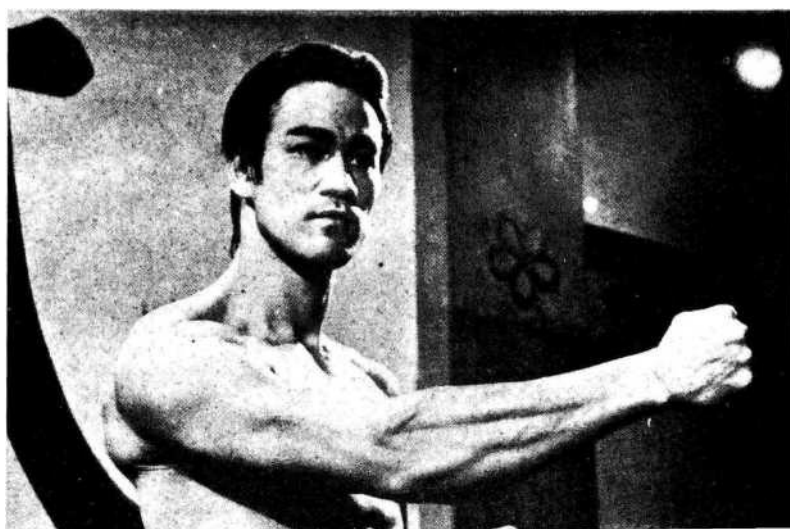
Все началось в «Малом лесном монастыре» (Шаолинь), в провинции Хэнань, когда монах, родившийся недалеко от Мадраса, прибыл из Индии в Китай, чтобы поселиться там около 520 г. н.э. Возможно, он действительно был благородного происхождения и учился в своей стране у Тамильских мастеров боевых искусств. Там он преподавал «18 рук Ло Хана», а затем погрузился на 9 лет в «медитацию лицом к стене». С тех пор история и легенда сошлись воедино, чтобы найти источник китайских боевых искусств на северо-западном склоне горы Шаоши...



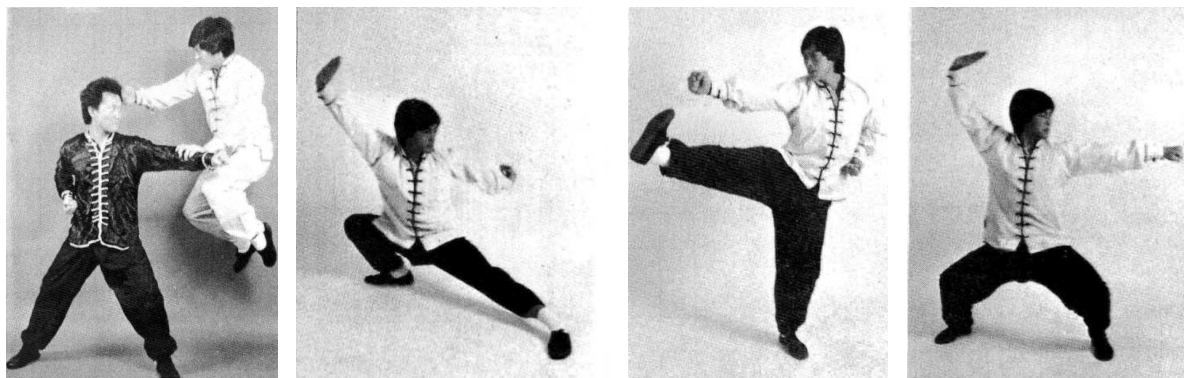
Реконструированный вход в «первый поднебесный монастырь» (Ши Тянь).



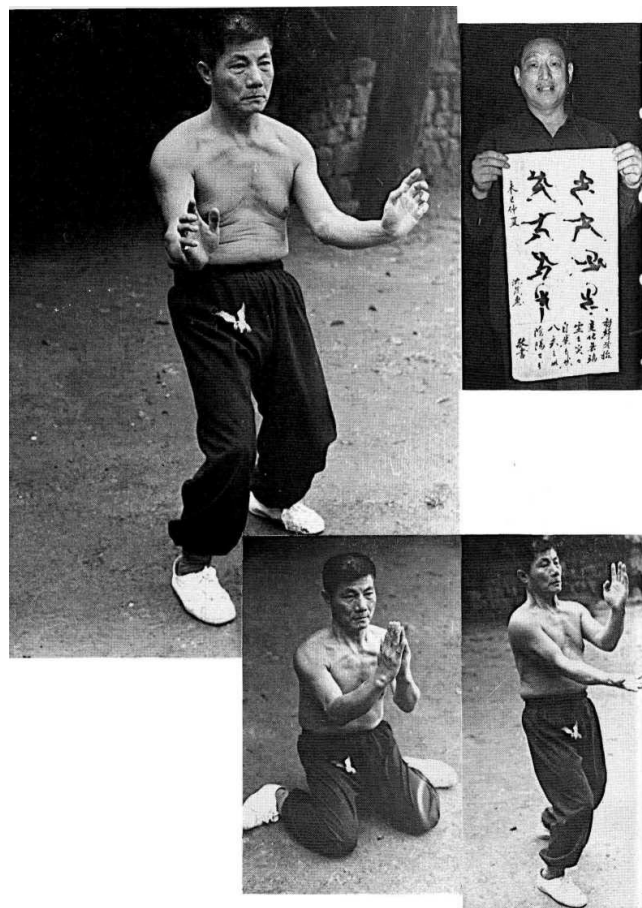
Реконструкция традиционного обучения монахов в Зале 1000 Будд по случаю создания фильма о Шаолине.



«Кулак, потрясший мир боевых искусств»... Первый, американский актер Брюс Ли (здесь в фильме «Ярость победы») постарался дать правильный и соблазнительный образ духу китайского ушу.

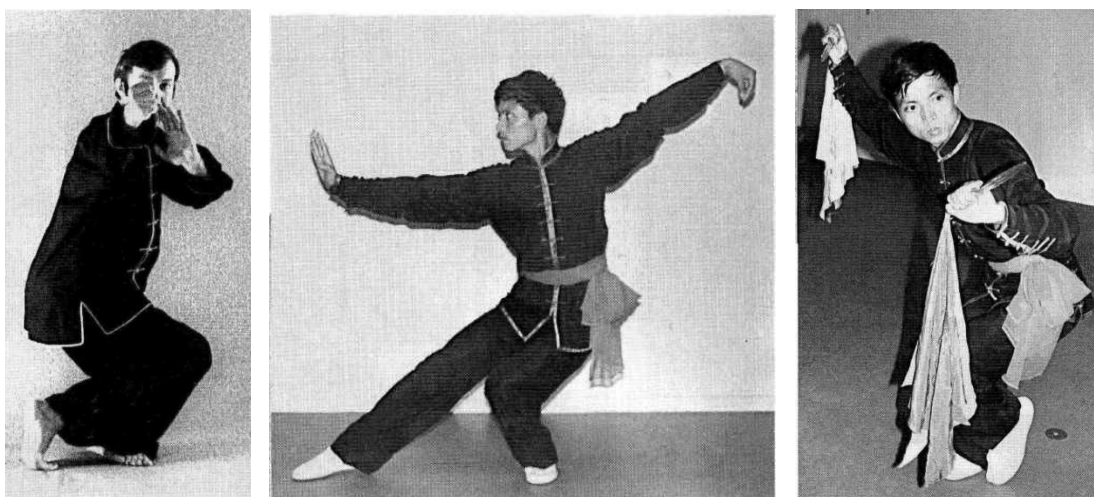


Отрывок из Дао Чань Цюань (Длинный бокс) с приведенным практическим применением в бою (Гун Фанг).

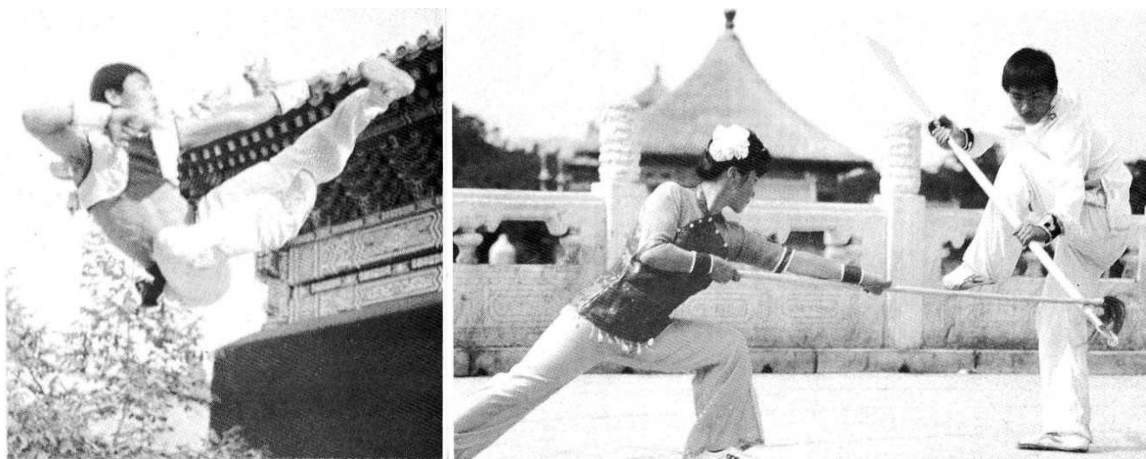


Вверху: Сифу Муо Хуэй-шэнь, знаток искусства Чин-на, науки о захватах рук и суставных атаках, представляет документ, свидетельствующий о древности его школы.

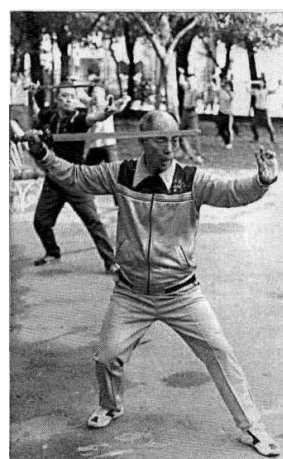
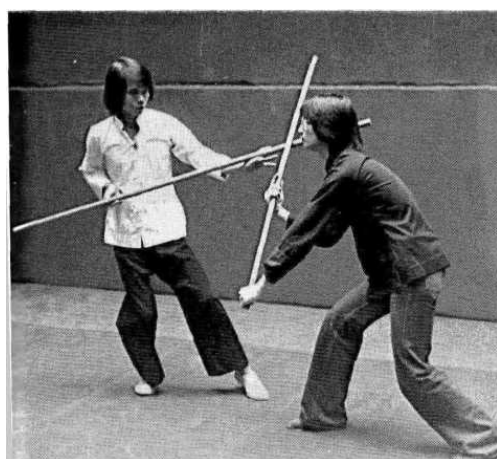
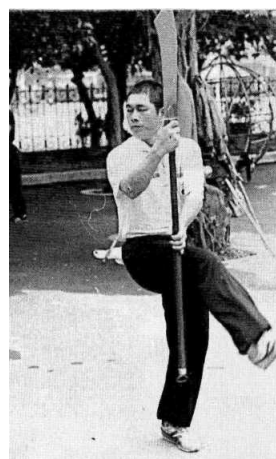
Сверху и ниже — шифу Тонг Му-яо, мастер школы Бай Хэ Цюань (стиль Журавля).



Юань Хун-хай, профессор У Шу в Университете Фудань в Шанхае (Народный Китай), на «Ронин Рю Будо» в Лозанне (Фото Ива Цауда), «поперечный шаг» с «солнечным ударом».



Фигуры кунг-фу / у-шу, хореография совершенной эстетики, но часто требующая физических качеств, даже акробатических наклонностей, намного выше среднего. В последнее время составлено множество технических последовательностей, больше с демонстративной целью, чем как выражение реального боя.



Тренировки с палкой в квуне и с оружием (алебарда, меч) в общественных парках по обычаю, принятому как в Китайской Народной Республике, так и на Тайване.

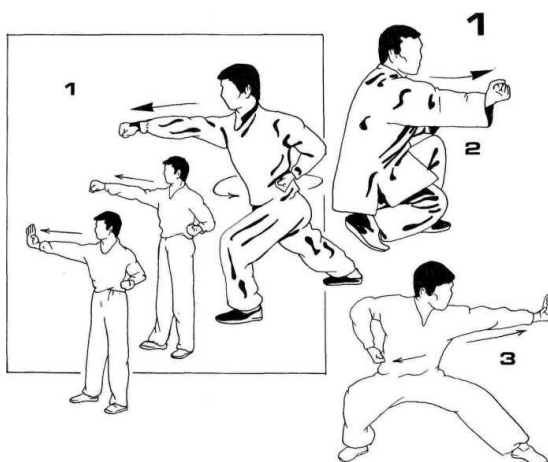


Дао кунг-фу.

В) БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

УДАРЫ РУКАМИ

Невозможно пройти на нескольких страницах полный обзор тысячи и одного способа использования всего «естественного оружия» человеческого тела! Вот самые распространенные. Они также являются основой многих производных форм, выполнение которых не представляет особых проблем для практикующего, знакомого с формами, описанными ниже.

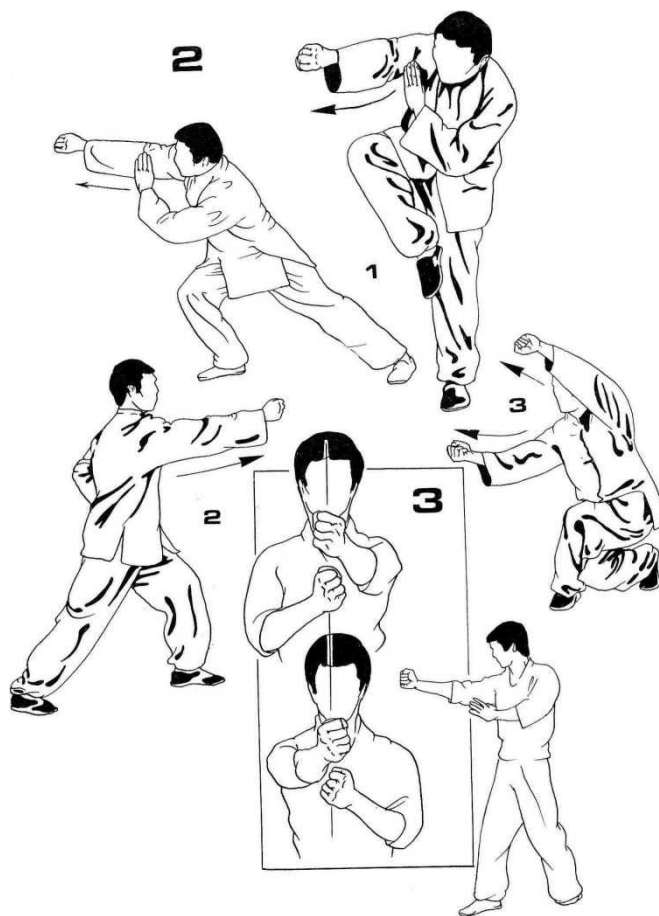


Кулачные приемы (чуань-фа) составляют основу средств реагирования (Карта 1-3). При фундаментальном ударе (цуй) кулак стартует от плавающих ребер ладонью вверх и следует по прямолинейной траектории к цели, совершая вращение по ходу: влево из супинации, приходит в пронацию. Наносим удар прямо вперед. Техника сначала изучается в естественном положении, стоя, а

затем, как правило, в положении ган-бо. Таким образом, можно ударить со стороны передней ноги, следуя движению вперед (см. ниже «Дао»), или рукой, противоположной передней ноге. Затем выполняется пэн-чой (1) с сильным вращением бедер. При нанесении удара без вращения кулака в восходящем хуке пао-чой (2), целятся в среднюю часть тела противника или его подбородок на ближней дистанции. Обратите внимание, что мы наносим удар ладонью, открытой рукой прямо вперед, точно так же, как и сжатым кулаком (1, 3).

Карта 2 иллюстрирует три другие формы удара: удар вперед с большим вращением кулака, опусканием большого пальца вниз, со смещением веса тела дальше вперед (гун-бо), чтобы «надавить» на удар (1). Техника также выполняется с поднятым передним коленом, уклонением или движением для прыжка в гунбо. Вертикальный удар (джик-чой) характерен для некоторых стилей, таких как Хунг-Гар: при ударе кулак занимает вертикальное положение, большой палец вверх. Это «солнечный удар» (2). В стиле Вин Чун этот тип удара является системным (карта 3), но он начинается из положения непосредственно перед сплетением и его траектория немного вверх, в срединной вертикальной плоскости тела. Наносят удары всей массой фаланг.

Рис. 3, Карта 2 иллюстрирует двойной удар снизу вверх в тао-бо, например, после прохождения под ударом.



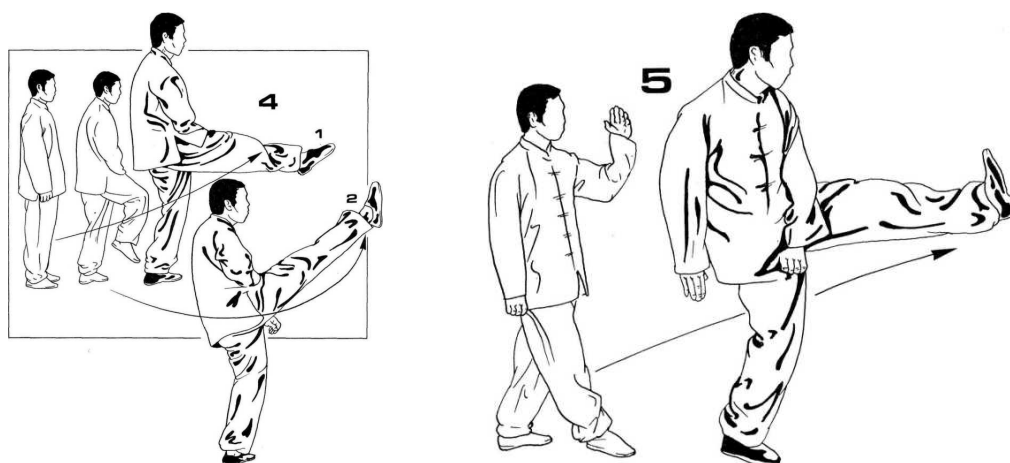
Техника обратного кулака (qua-choy), тыльной стороной фаланг, на расстоянии вытянутой руки, удар как при работе с молотом (lung tow), в «железном молоте» (sot-kil) или в «молоте большого пальца» (pin-jon), появляются в дао, описанном в конце этой книги. А также некоторое количество

техник с открытой рукой (удары ладонью, мечом) или локтем, которые мы решили не включать сюда по очевидной причине объема. Мы также найдем некоторые другие, очень характерные для искусства кунг-фу (которое, в отличие от современного каратэ, в большей степени сохранило использование открытой руки из-за большего богатства возможностей), такие как «удар лапа леопарда», «удар журавлиного клюва» и др. в «боевой» части этой книги.

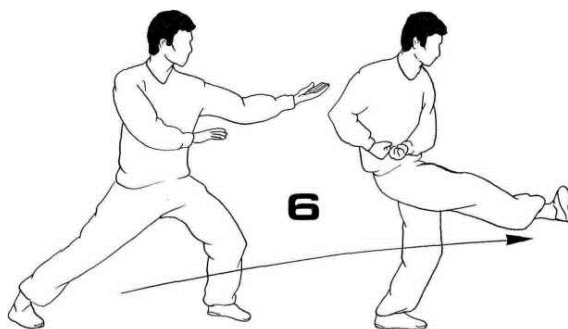
УДАРЫ НОГАМИ

Эти приемы (тэк-фа) дают в их современной интерпретации несколько ошибочное видение классического кунг-фу, поскольку в прошлом сохранялись лишь редкие действительно эффективные приемы, даже если это означало отказ от более зрелищных форм. Вот почему мы отдавали предпочтение прямым фронтальным ударам, выполняемым на средней высоте (устойчивость и лучшая концентрация силы).

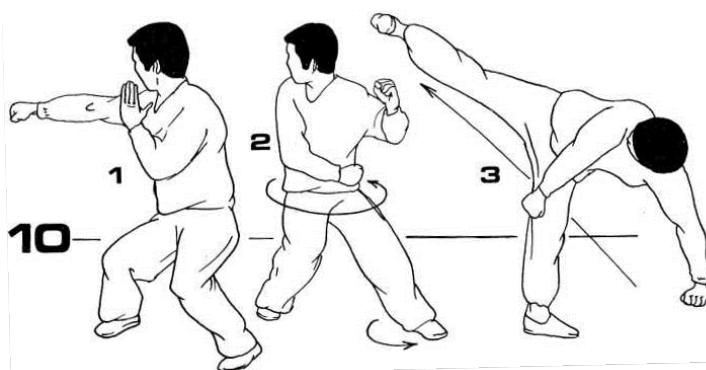
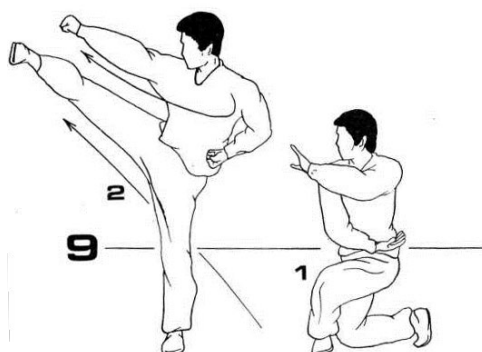
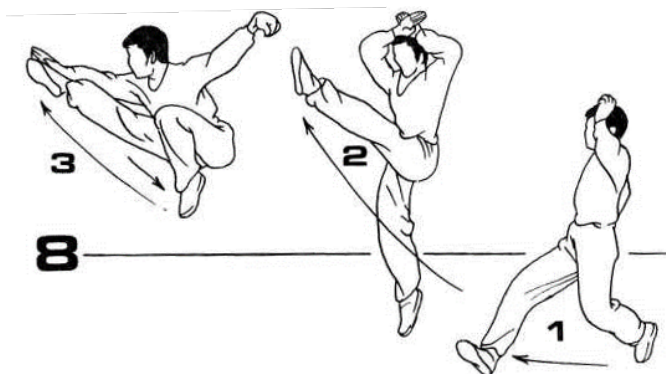
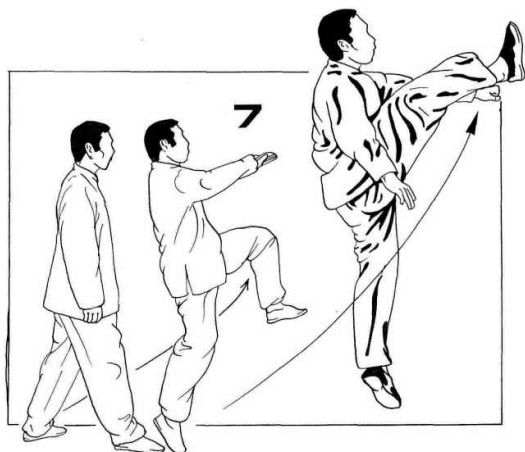
На Карте 4 показан прямой удар ногой вперед (джик-тек) с носка на средней высоте (1) или в подбородок противника (2). Секрет эффективности — во взмахе колена и устойчивости на опорной ноге, слегка согнутой, пятка всегда прижата к земле. Наносим удар, таким же образом, но верхом стопы, между ног противника (тенг-той).



Наносим удар точно так же, прямо вперед, пяткой (карта 5). Но нажимаем чтобы, как бы раздавить, и лодыжка сильно сгибается. Пальцы слегка направлены наружу. Это мощный удар, направленный в живот, пах, колени или голени (карта 6) с идеей перелома или подметания. Сильный толчок от бедер поддерживает технику.



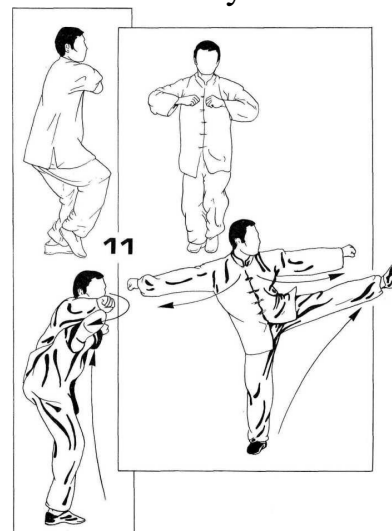
На картах 7 и 8 показаны два прыжка, фронтальные удары ногой, характерные для некоторых стилей северного Китая, часто очень акробатические (особенно стиль Тарн Той). Простой «удар ногой» (7) или двойной удар ногой в прыжке (8): первый удар позволяет отклонить защиту противника, второй попадает в созданное таким образом отверстие. Эти методы требуют хорошей физической подготовки и разумного использования опорных точек. Обратите внимание на иллюстрацию двойного удара, способ использования рук для первоначального замаха, а затем раскачивающего движения.



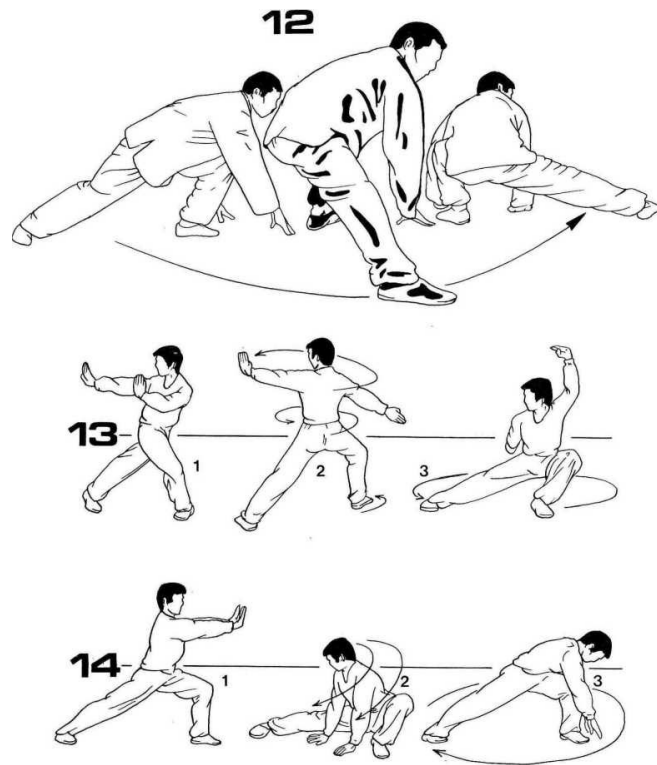
Карта 9: боковой удар (джук-тек), наносимый внешним краем стопы или пяткой. Не нужно бить очень высоко: удар очень эффективен, если нанести его в колено противника после бокового уклонения, чтобы заставить его упасть.

Карта 10: удар пяткой назад (хувай-тек) достигает максимальной эффективности, если выполняется после полного вращения спиной к противнику. Спектр действия этой техники особенно интересен. Нога очень напряжена и поддерживается всем телом.

Карта 11: здесь показан боковой удар носком стопы, спереди и в профиль, из основного положения, для изучения. Обратите внимание на синхронное движение рук в равновесии и на опорную ногу, все еще согнутую. Удар наносится, когда человек находится в профиль по отношению к противнику, например,



после уклонения или при одновременной атаке с нескольких сторон.

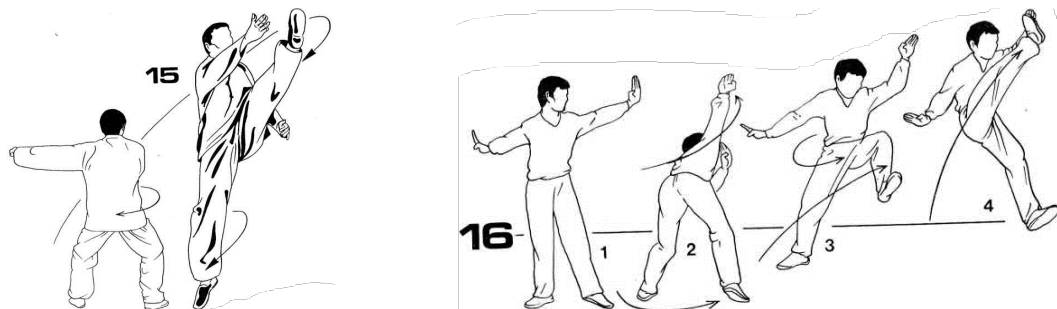


Карта 12, 13 и 14: как повалить противника на землю подсечкой вытянутой ногой, по кругу, на уровне земли:

а) либо передней частью голени (голенью, подъемом) б) либо задней частью голени (икрой, пяткой).

Целимся в лодыжку противника. Обратите внимание на точки опоры рук на земле, очень согнутую ногу, которая действует как опора и, например, 13, маховое движение рук, чтобы компенсировать отсутствие опоры на землю.

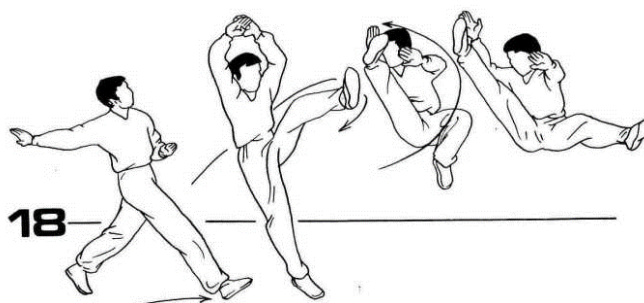
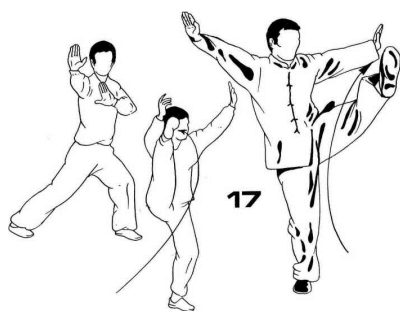
Можно заметить, что от этих старых приемов произошли другие, более поздние: например, круговой хлесткий удар (хиунг-тек), который происходит от движения а) вверх, и круговой удар пяткой назад, который происходит от движения б). В обоих случаях это одна и та же техника, просто выполняемая выше, с единственным контактом с землей опорной ногой, которая позволяет поворачиваться. Эти удары ногами широко используются в современных соревнованиях по кунг-фу.



Карта 15 и 16: удар ногой «полумесяц» (пан-той) представляет собой круговую атаку, выполняемую подошвой стопы, во время прыжка или без него,

с сильным участием бедер. Нога, выполняющая движение, остается слегка согнутой, но описывает маятниковую траекторию. Обратите внимание, в 16, импульс прыжка вверх после полного поворота и способ нанесения удара плоской ступней по противоположной открытой руке, служащей целью. Классический способ отработать эту технику в отсутствие партнера.

Фото 17 и 18: удар «полумесяц» можно выполнять и в обратном направлении, изнутри наружу, внешней поверхностью стопы или носком. Движение также начинается от бедра, что требует хорошей гибкости, но оно менее мощное, чем предыдущее (снаружи внутрь). Обратите внимание, в 18, импульс для техники, выполненной во время прыжка. Таким образом наносят удар, чтобы отклонить защиту или атаковать голову или бок противника.



ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

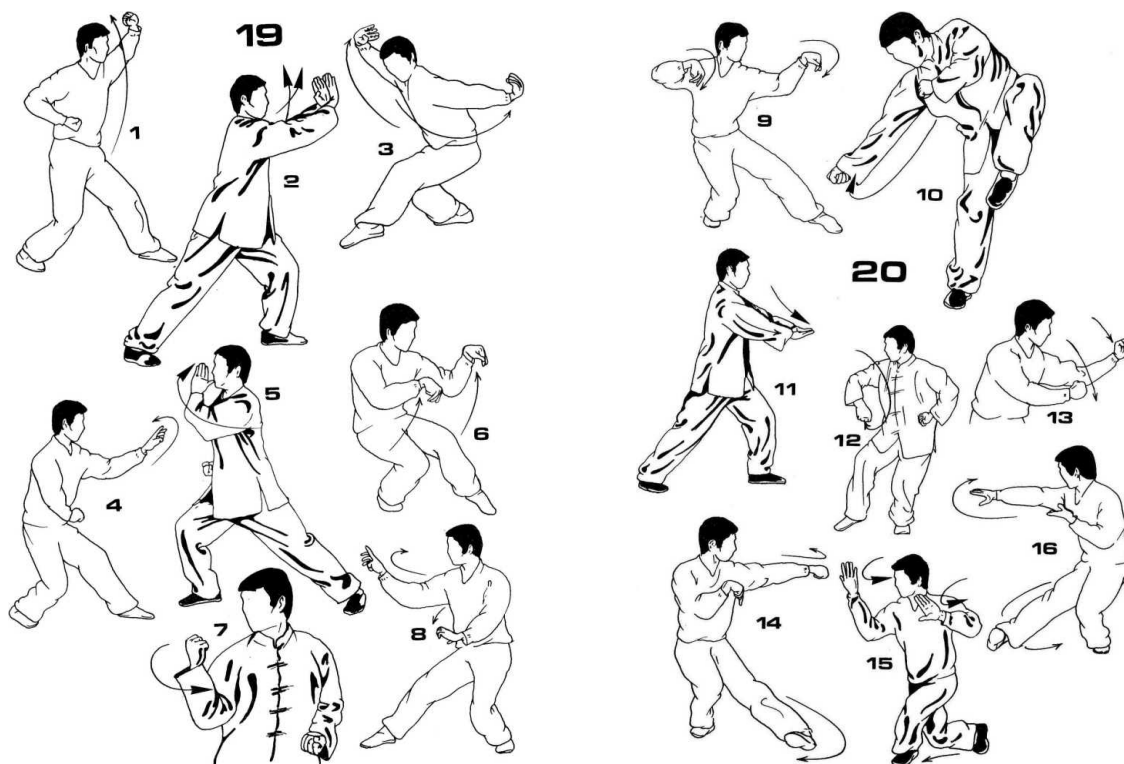
Уже указывалось, что по своей природе дух подлинного кунг-фу носит оборонительный, а не агрессивный характер. Эта воля к сдержанности характеризует практикующего, близкого к смыслу своего искусства. Поэтому понятие защиты занимает центральное место в его заботе. Эта защита может принимать несколько форм, от бегства (иногда наиболее разумного ответа на атаку, несоизмерную вашим возможностям восстановить контроль над ситуацией...) до останавливающего удара, нанесенного до того, как противник успел завершить атаку. Проходя парирования, блоки, уклонения... Важно поймать момент, когда нужно действовать, отменить атаку и затем контратаковать без простоев. Контратака может быть ударом, броском, вывихом или формой, сочетающей несколько приемов, выводящих агрессора из строя.



На картах 19, 20 и 21 показаны несколько парирований, выбранных из весьма полного арсенала, чтобы отразить атаку перед ответным ударом. Обратите внимание, что для каждого из них определенная позиция является

неотъемлемой частью техники (часто динг-бо), которой она придает условия оптимальной эффективности.

- 1) Парирование предплечьем, снизу вверх, против прямого удара в лицо.
- 2) Парирование рук крестом, броском снизу вверх, против прямого удара в лицо или вертикальной атаки сверху палкой или ножом.
- 3) Одновременные защиты, одна высокая, другая средняя (рука в «клюве», пальцы вместе и запястье согнуты), характерные для стиля «Богомол» (Тан Ланг), а также 4, 6, 8, 9, 14, 15 и 16 ниже.
- 4) Парад на средней высоте с рукой-мечом, изнутри наружу, задним кулаком в защите.
- 5) Боковое парирование открытой ладонью для отражения прямой атаки, направленной в голову.
- 6) Двойная блокировка снизу вверх тыльной стороной сильно согнутых запястий с выходом на атаку снизу.
- 7) Боковая защита предплечьем, от атаки на средней высоте. Движение может идти снаружи внутрь (У-Лань) или наоборот.
- 8) Двойной блок в «леопардовом когте», один на средней высоте, другой на уровне живота.



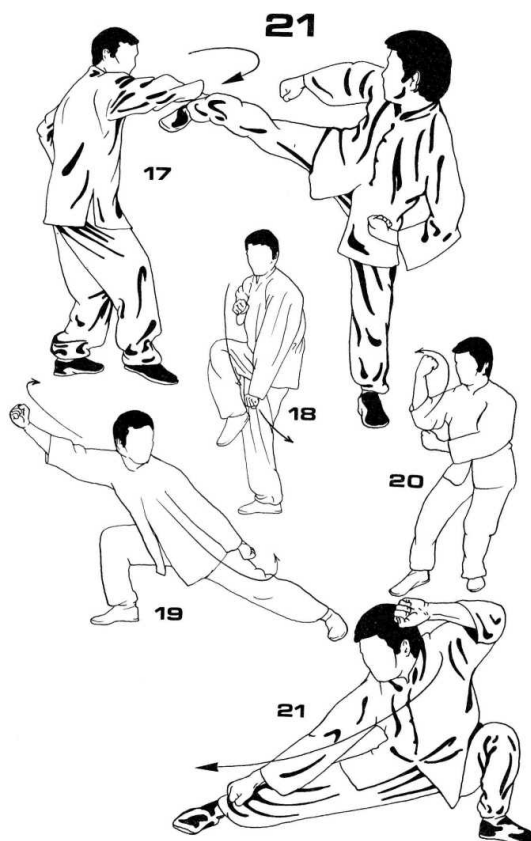
- 9) Двойное отбив-захват крючком сверху вниз, руки в «клювиках».
- 10) Низкая защита, взмах предплечья изнутри наружу. Обратите внимание на одновременное уклонение противоположной ногой.
- 11) Парад на средней высоте ладонями, поставленными одна на другую, сверху вниз. Подобно предыдущей и двум следующим техникам, эта защита хорошо работает в ответ на атаки ног.
- 12) Парирование, изнутри наружу, предплечье согнуто, контратака на средней высоте (большой палец на себя).

13) Блокирование двумя кулаками одновременно сверху вниз в «железных молотах».

14) Боковая защита, руки в «клювах» отклоняя атаку изнутри наружу. Обратите внимание на заднюю руку, также в «клюве», в защите сплетения, и косо-крючковое движение стопы, идущее в противоположном направлении.

15) Парирование удара обеими руками, в тао-бо для уклонения в профиль, против высокой или средней атаки.

16) То же движение, что и в 14, но рукой-мечом, высокая или средняя контратака.



17) Первая фаза защиты 12, применяемая против бокового удара. Предплечье только что остановило ногу противника, прежде чем отклонить ее наружу, а локоть действует как неподвижный стержень.

18) Нижнее парирование с уклонением передней ногой.

19) Двойная блокировка, одновременная, в «обратной дуге и стреле», одна высокая, другая низкая, обе руки взмахивают изнутри наружу.

20) Боковая защита путем поднятия предплечья вокруг локтя изнутри наружу.

21) То же движение, что и в 19, но задняя часть предплечья блокирует движение вверх (или простую подготовку кулака к контратаке) вместо того, чтобы отводить его назад.

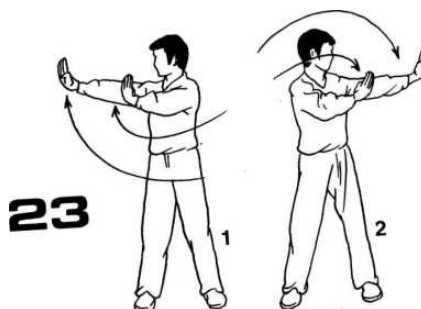
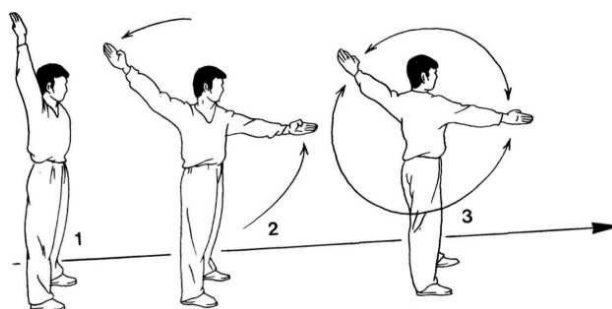
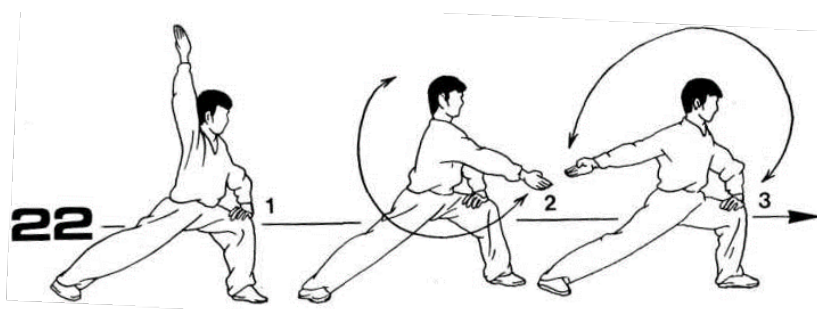
Применение некоторых из этих методов проиллюстрировано в следующей главе (рис. 30–35).

КОМБИНИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ

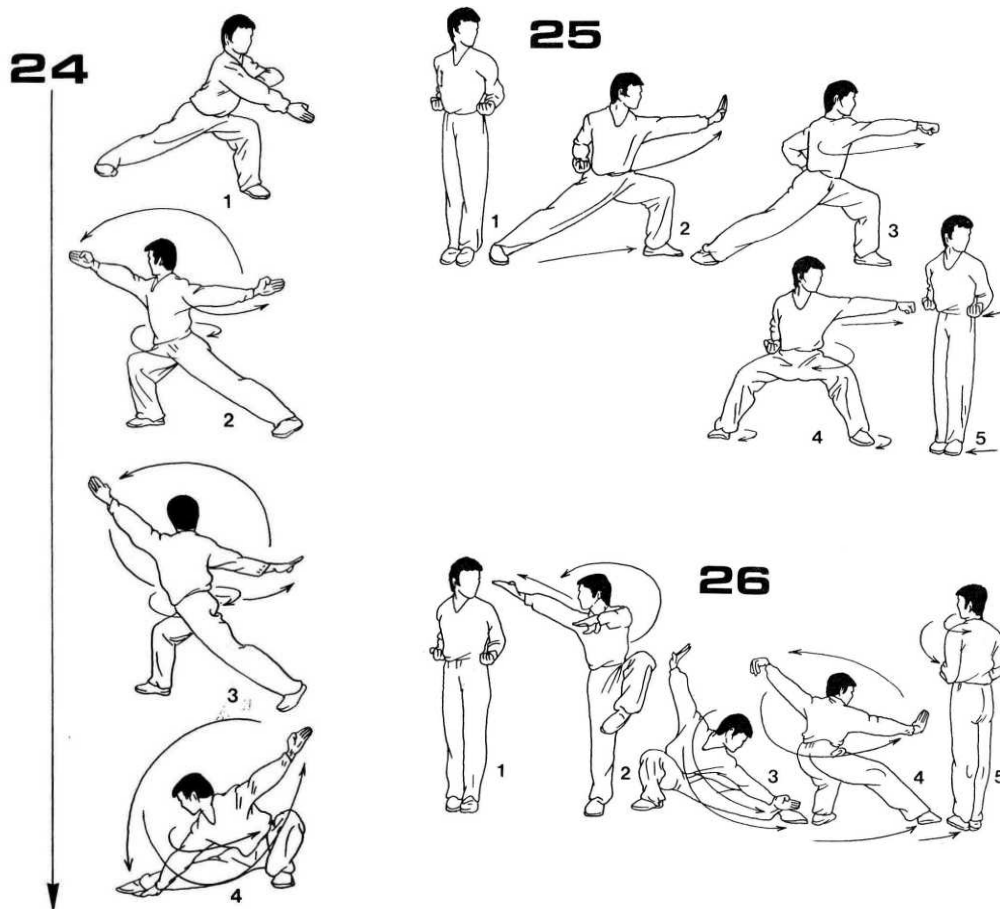
Изучение кунг-фу начинается и продолжается долгое время с изучения и углубления отдельных техник. Потом учимся соединять несколько из них, гармонично, без простоев и потерь энергии. Дело в том, что в бою, сталкиваясь с опытным противником или несколькими, один прием редко приносит решающую победу. Поэтому необходимы сконструированные последовательности. Вот несколько (от 22 до 29), от самых простых до самых сложных, упражнений на координацию и равновесие. Эти последовательности бесчисленны, и многие из них можно извлечь из классического Даоса (см. ниже).

22) В позиции гун-бо, передняя рука на согнутом колене для стабилизации положения, удары саблей вперед, затем назад, большими кругами, руки прямые, но плечи гибкие. Эти круги делаются в вертикальной плоскости и их надо ускорять, вкладывая в них силу не ослабляя позиции.

То же упражнение выполняется с обеими руками, вытянутыми одна впереди другой сзади, сначала в естественном положении стоя, чтобы туловище лучше вращалось при движении, затем в боевом положении. Таким образом, мы наносим удары вперед (сверху вниз или наоборот) или назад (там же), чередуя и меняя направление вращения. То же упражнение выполняется со сжатыми кулаками.



23) Стоя, двигайте руками, одна вытянутая, другая согнутая, по кругу в вертикальной плоскости, содержащей грудь, сверху вниз или снизу вверх, всегда одновременно. Отличная тренировка для развития ощущения двойных парирований, открытых ладоней, в «клювах» и т.д.

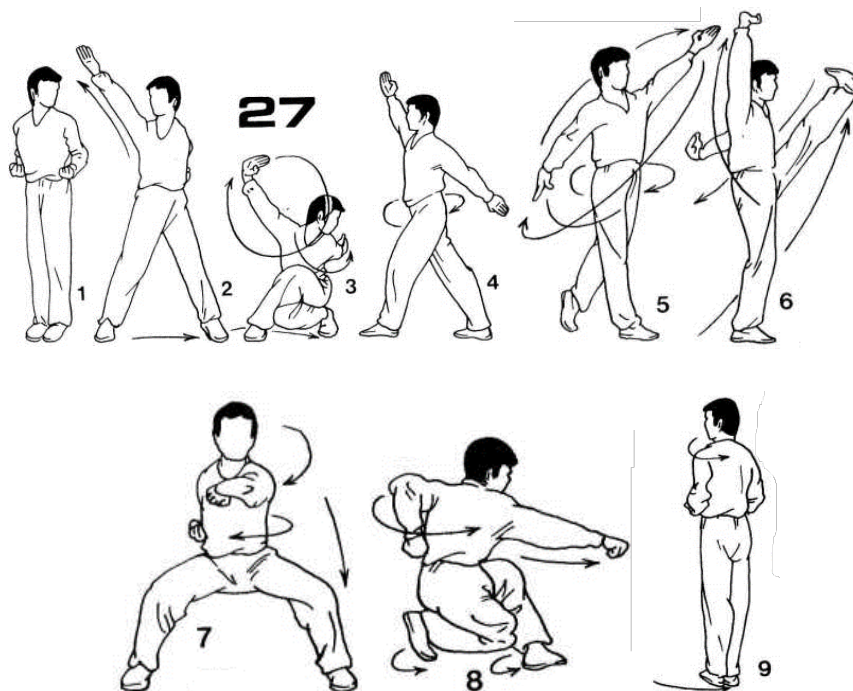


24) В этой последовательности машем вытянутыми руками как в 22-бис, но в гунг-бо. Начинаем с сильного участия бедер (3). Завершаем движение возвратом в обратную сторону (с 3 на 4): повернув бюст влево, садимся на заднюю ногу, сильно согнутую, и, подняв левую руку по кругу сзади и вверху, наносим удар землю ладонью правой руки, которая двигается вперед и назад. Мы быстро обнаружим в этой последовательности, от 1 до 4, основу практического применения в бою (поворот, удар, уклонение, перед выполнением упражнения в обратном направлении).

25) Из естественного положения стоя, ноги вместе, кулаки у бедер (1), расставить левую ногу в гунбо и парировать саблей левой рукой (2). На месте ударить правым кулаком (3), затем вбок левым, разглаживающим ма-бо (4). Не поднимайте бедра. Приставьте левую ногу к правой и выпрямитесь (5).

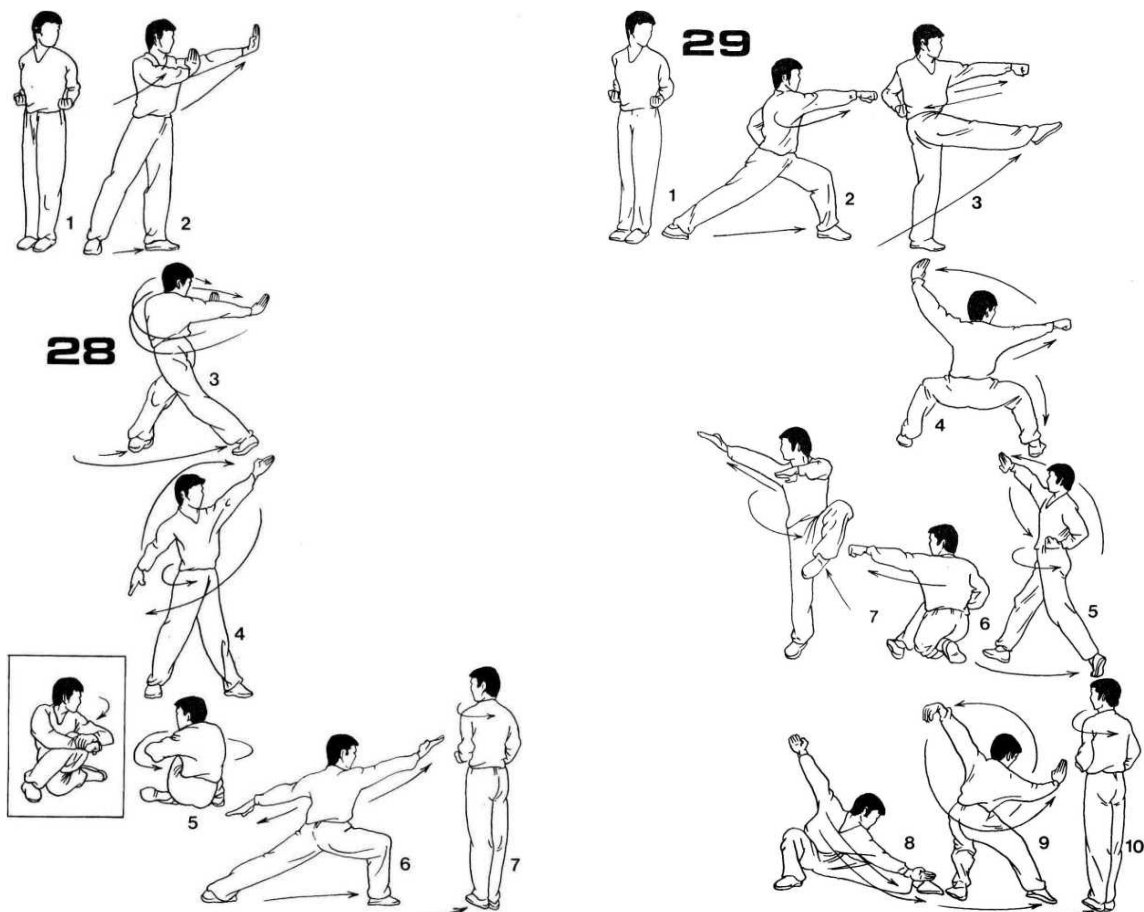
26) Из исходного положения (1) поднимите левое колено и сделайте мах обеими руками, вытянутыми вправо, опустив левую к сплетению после кругового движения (2). Присядьте на правую ногу и, не опуская правой руки, двигайтесь левой вперед и вниз к левой лодыжке (3). Продвиньте правую ногу в динг-бо, одновременно поднимая правую руку круговыми движениями вверх и выводя левую в виде «клюва» позади себя (4). Выпрямитесь, как раньше (5).

27) Из исходного положения (1) отставить левую ногу и бросить правую руку вверх (2). Опуститься в тао-бо, скрестив правую ногу за левой, одновременно парируя руками, правая вверх, левая позади себя и вниз, в «клюв» (3). Повернитесь вправо и выпрямитесь в гун-бо (4), прежде чем продолжить этот поворот, изменив положение рук (5). Удар левой пяткой с новой двойной защитой, как в 3 (6). Поставьте ногу, пройдя в ма-бо, немного повернувшись, чтобы стать лицом вперед. Бейте левым локтем, правый кулак возвращается к бедру (7). На месте повернитесь налево, чтобы опуститься в тао-бо, нанеся правый удар вниз (8). Выпрямитесь, повернувшись влево, и приставьте правую ногу сзади к левой (9).



28) Из исходного положения (1) отведите левую ногу и отведите руки в стороны, как в упражнении 23 (2). Пропустите левую ногу позади себя, поменяв местами руки, но глядя в том же направлении (4). Продолжая вращение, сядьте, левая ягодица на правую пятку, левая рука обхватит запястье правой руки, сжатой в кулак (5 и рамка для вида спереди). Встаньте вправо, чтобы возобновить гунбо двойной атакой: внутренняя сабля правой руки вверх и внешняя сабля руки вниз (6). Выпрямитесь, поставив левую ногу на правую и повернувшись влево (7).

29) из исходного положения (1) отведите левую ногу в сторону в стиле гунг-бо и нанесите удар правым кулаком (2). Выполните атаку носком правой ноги одновременно с ударом левой (3), затем боковой удар правой в ма-бо, с парированием левой рукой назад (4). Повернитесь налево и поставьте левую ногу позади себя, одновременно поднимая правую руку вверх и отводя левый кулак в сторону (5). На месте опуститесь в Дао-Бо и бейте левым кулаком, поворачивая бедра вправо (6). Выпрямитесь на правой ноге, повернитесь влево. Оттуда продолжайте и завершите цепочкой 26 (такты с 7 по 10).



***Примечание.** во всех этих цепочках сначала продвигайтесь медленно, соблюдая положения, только постепенно ускоряйтесь. Затем выполните приемы в другую сторону.*

С) БОЙ ГОЛЫМИ РУКАМИ

После освоения основных приемов практикуем с партнером, так как определенные ощущения можно найти только в реальных ситуациях (чувство дистанции, адаптивность, скорость реакции и т. д.). Кунг-фу — это искусство боя голыми руками или с оружием (тема, которую мы исключаем из контекста этой книги) против вооруженного или невооруженного агрессора, при этом движения в основном остаются теми же. Если основы были хорошо заложены, конечный результат не должен вызывать сомнений: эффективность достигается за счет долгих и терпеливых часов обучения основным приемам, повторяемых неустанно, с величайшей концентрацией, как будто каждый раз ваша жизнь зависит от этого! Обратите внимание, однако, на фундаментальное правило вашей практики квуна: абсолютное уважение к вашему партнеру (который, соглашаясь выполнять тип движения, согласованный заранее, позволяет вам экспериментировать с вашей техникой, следовательно, прогрессировать), которого вы никогда не должны касаться во время контратаки. Если блоки необходимо наносить с силой, то удары по корпусу должны строго контролироваться.

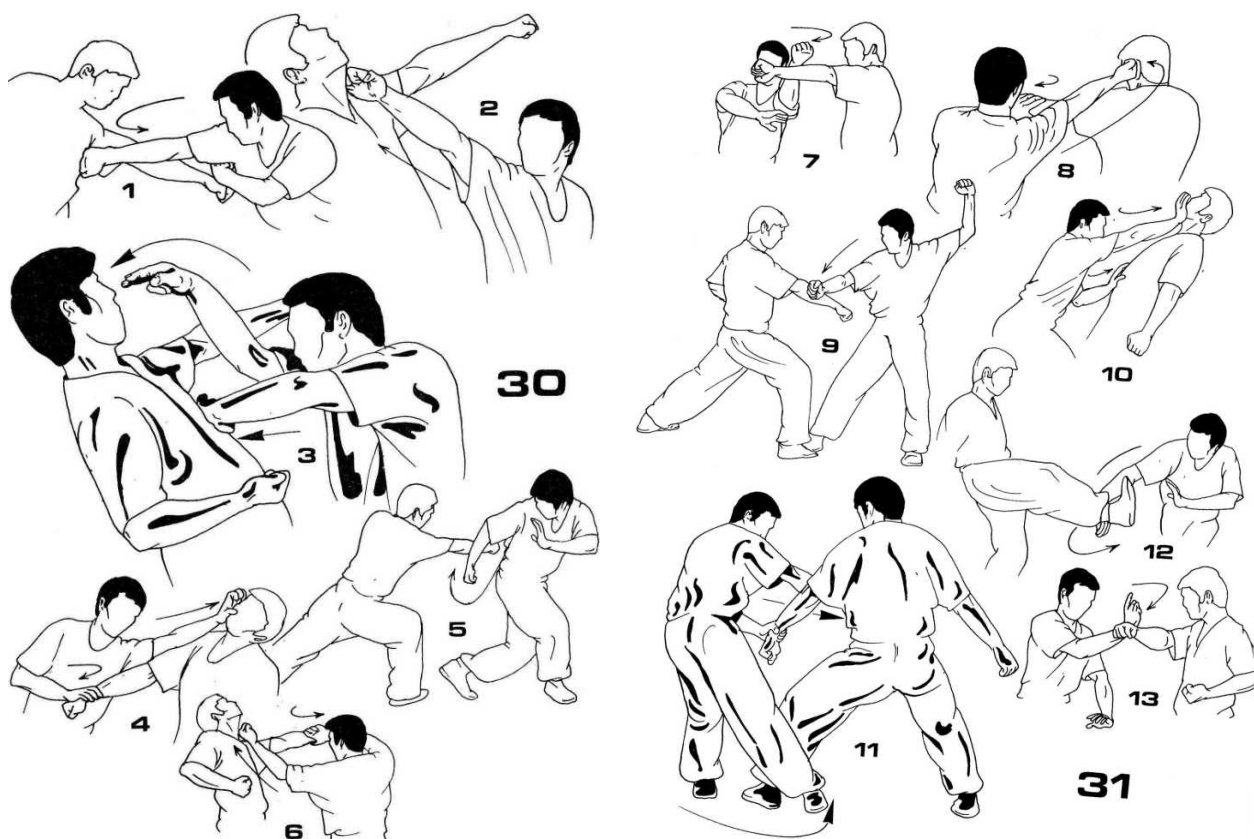
Обучение боевой науке также осуществляется в соответствии с точными шагами, контролируемые сифу в любом кване, достойном Традиции. Не может

быть и речи о том, чтобы каждый делал что-то в любое время. Без соблюдения групповой дисциплины квон, которая навязывает каждому изучение определенного вида движений в течение времени, которое сифу считает полезным, человек впадает в иллюзии...

Эта глава иллюстрирует некоторые приемы, применяемые в бою, чтобы дать представление о богатстве арсенала, предлагаемого различными стилями кунг-фу. Эти примеры взяты из школ Хунг-Гар, Вин-Чунь и Цзинган-Чань. Мы обратимся к первой части этой работы для конкретных характеристик первых двух.

В ХУНГАР (Карты 30 и 31)

- 1) Защита руками, сопровождаемая ударом «лапа барса» (чап-чой).
- 2) "Лапа барса" удар в горло, после уклонения от внутренней атаки.
- 3) останавливающий удар по корпусу, сопровождаемый тычком в глаза (или удар «журавлиным клювом», хок чжой).
- 4) Парирование рукой, с «тигровым когтем» (foo-cheong) в лицо.
- 5) Блокировка, изнутри наружу (сан-лан).
- 6) Парад с высоким ударом с ответным апперкотом (пао-чой) в лицо.
- 7) Высокий блок (у-лан) с уклонением корпуса, изнутри атаки.
- 8) Высокий блок с уклонением корпуса, с внешней стороны атаки, сопровождаемый «железным молотом» (сот-кил) в висок.
- 9) Блокировка сверху вниз. Выполняется «железным молотом» (рисунок), открытой ладонью или тыльной стороной кулака.



10) Двойной удар от основания «ладоней дракона», один в упор в корпус, другой в лицо.

11) После парирующего захвата запястья соперника контратака ударом, сопровождаемая подсечкой передней ноги.

12) Блокировка приведенного (ной-горта) предплечья с защитой кистью напротив сплетения.

13) Ручная сабля, среднее парирование, наружу. Он может легко перерасти в захват (тао-шоу).

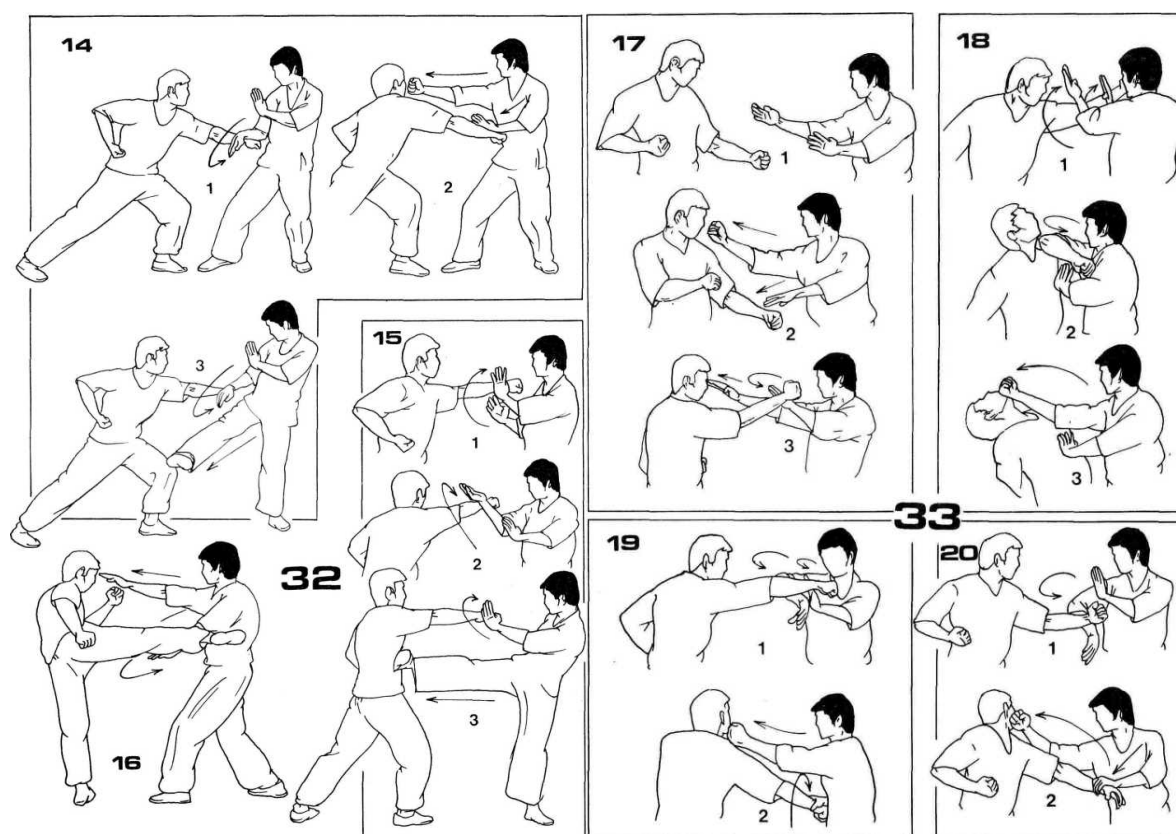
В ВИН ЧУН (фото 32-35)

14) Толкающий блок рукой (1: фук-сао), затем парирование ладонью, также сверху вниз, во второй атаке, сопровождаемой встречным ударом (2). При третьей атаке подряд (или в прямой последовательности после такта 1) новое фук-сао сопровождается ударом ногой передней ноги в колено или голень.

15) При первой атаке кулаком боковой блок открытой ладонью (1: пак-сао) с последующей защитой внутренней стороной предплечья (тан-сао) с последующей защитой внутренней стороной предплечья (тан-сао) при второй атаке. Контратака боковым ударом пятки в корпус с защитой противоположной руки (3).

16) Парад предплечья, изнутри наружу, кругового удара ногой, сопровождаемого ударом пальцами в глаза, рука вытянута.

17) На страже (1). Как только противник собирается нанести удар, остановите ударом в лицо (2). Когда атака более продвинута, парируйте тан-сао и одновременную тычок пальцами противоположной рукой (3). Вы также можете связать удары 2 и 3.



18) Двойное парирование рука-сабля (1), затем удар локтем (jang-tow: 2) и удар слева-направо в лицо (qua-choy: 3), локоть остается фиксированным.

19) Блок-уклонение в «ударе крылом» (1: bong-sao), очень характерное для Вин-чун, закованное в крюк запястья, сопровождаемое встречным ударом (2).

20) Бон-сао (1) перед запястьем и удар обратным кулаком (куа-чой).

21) Блок толчком в сторону открытой ладонью (1: пак-сао), затем резкий удар кистью (2: сао-шоу), затем локтем противоположной рукой (3).

22) техника уклонения; при прямом ударе парируйте удар сверху одной рукой с размахом внутренней стороны другого предплечья (1). в то время как это последнее движение продолжается вращением бедер, немедленно наносите остановочный удар рукой (2) одним ударом противоположной ладони в низ живота (3).

23) прямой стоп-удар пяткой в низ живота или пах при попытке атаки круговым ударом ноги.

24) при первой атаке ногой уклоняйся-отводи переднюю ногу (1), удар по корпусу, парируй внешним бонг-сао (2). третья атака, также кулачная, парируется предплечьем, изнутри наружу и нанесите сокрушительный удар пяткой по колену нападающего (3). Обратите внимание на вращательные движения бедрами, которые сопровождают такты 2 и 3.

25) парирование Тан-сао с внешней стороны, сопровождаемое ударом ладонью в бок, при продвижении вперед для перехвата атаки до ее полной мощности (1), захват и рывок на излом локтя и косой удар пяткой во внутреннюю часть коленного сустава противника. (2). Заключение ударом локтя в лицо (3).



В ЦЗИНГАН-ЧАНЬ (Карта 36–41)

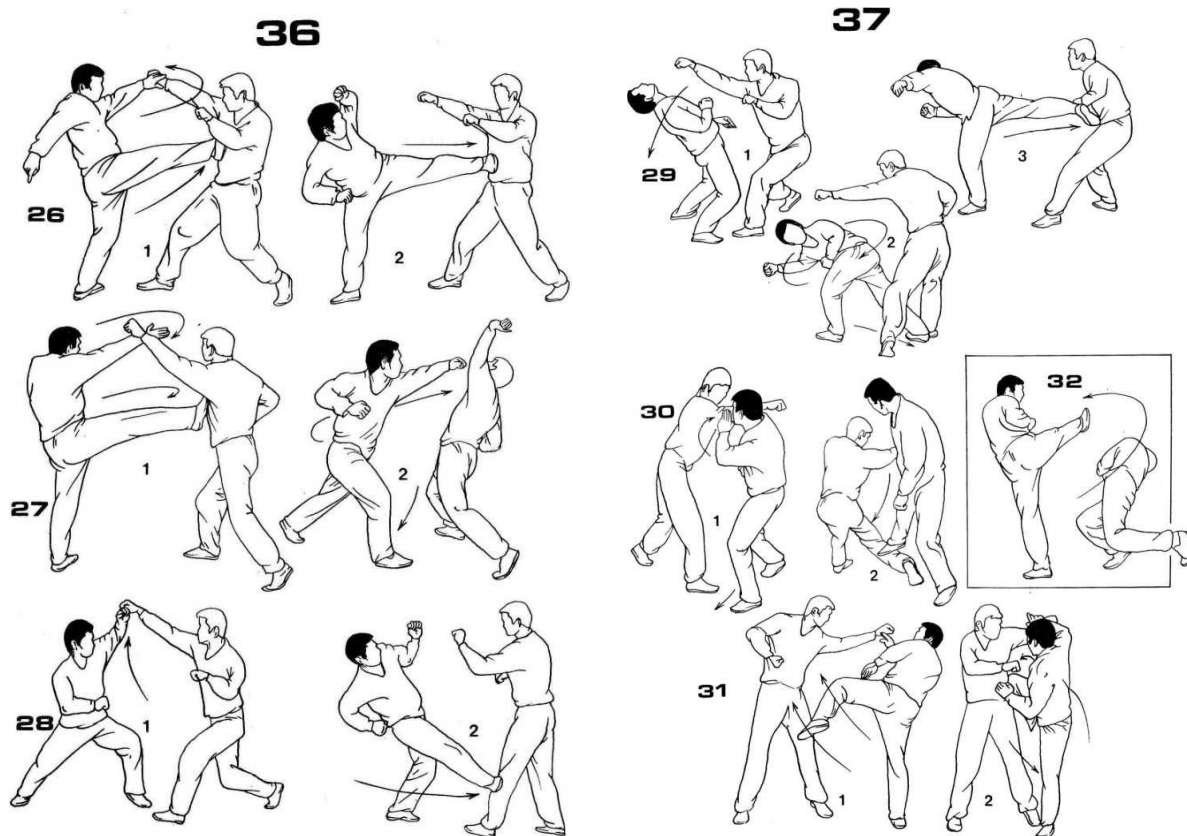
Этот древний стиль восходит к Батуо, первому настоятелю монастыря Шаолинь. Термин «чан» относится к буддийскому учению, привезенному из Индии. Эта школа кунг-фу также много практикует цигун, поиск развития жизненной энергии. «Цзинган» означает «алмаз», имея в виду самое твердое и чистое природное вещество. Однако этот стиль еще недостаточно известен. Он характеризуется значительной работой ног, а также учит искусству чинна (ключи, вывихи).

26) «Питон распускает хвост». Стоп-удар ногой в сопровождении защиты запястьем (1) со сменой ноги и новой контратакой боковым ударом пяткой (2).

27) «Феникс расправляет крылья». Парирование удара противника тыльной стороной ладони и внешней саблей, нанося удары по кривой траектории, изнутри наружу (1). Может дополняться ударом, рукой в голову (2).

28) Парирование предплечьем снизу вверх (1) перед контратакой стопой, ногой в равновесии, в голень противника (2).

29) «Леопард вскидывает хвост». Удивленный мощной атакой в лицо, игрок уклоняется, сильно отклоняясь назад (1), затем поворачивается (2) и поднимает пятку в промежность противника (3).



30) «Лев топает ногой». Уклоняйтесь от атаки кулаком наружу, прежде чем нанести сокрушительный удар ногой сбоку, в коленный сустав противника (2). Наносим удар внешним «ребром» стопы, мощно, после гибкого уклончивого движения корпуса.

31) «Злой лев галопом». Последовательность ударов коленом в грудь, плавающие ребра, почки, живот противника. Бьем с близкой дистанции,

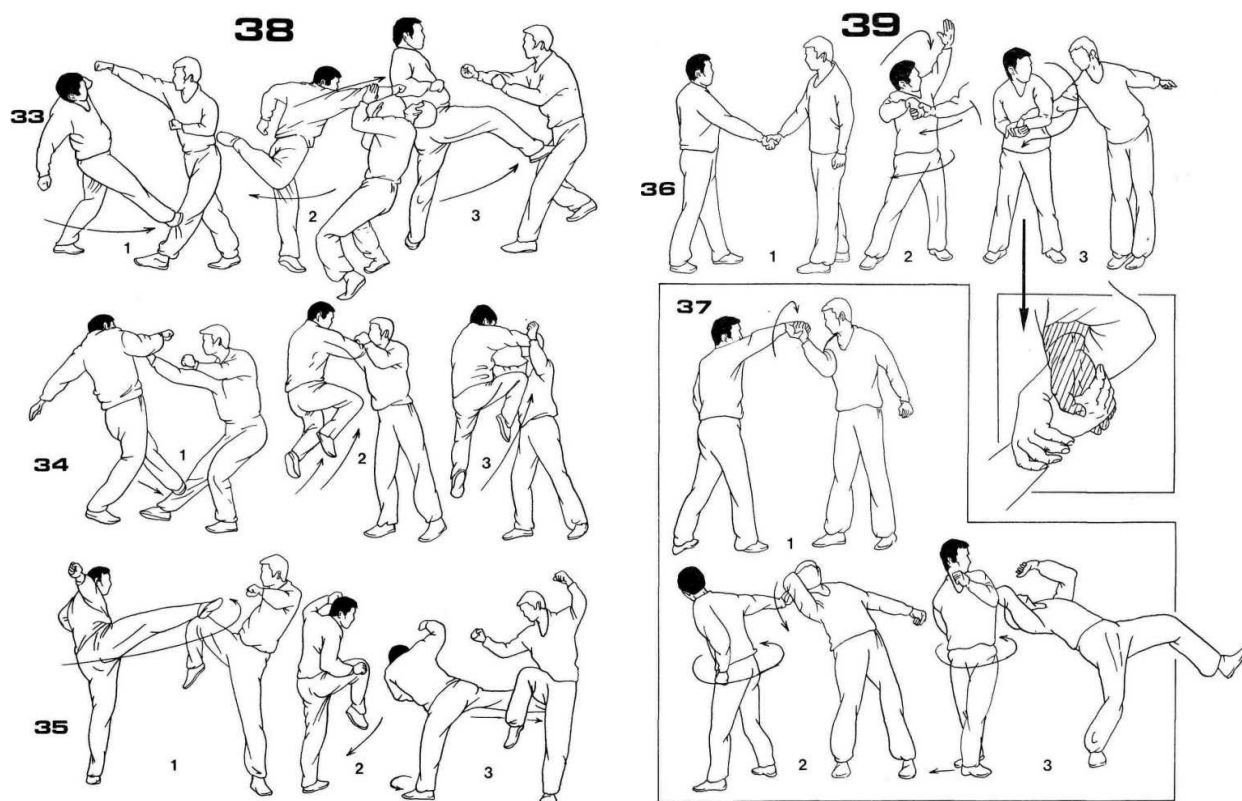
поддерживая удары всем тазом, при этом каждый раз поворачивая корпус. Вы должны ударить во время прыжка на опорной ноге.

32) «Садись на лошадь». Серповидный удар, идущий снаружи внутрь, поражающий противника или отражающий его атаку.

33) Атака маятниковым движением ноги: нижний пинок в голень, с уклонением корпуса назад (1), удар кулаком с симметричным отведением ноги (2), новая фронтальная атака ногой с возвратом силой (3).

34) То же начало последовательности, что и раньше (1), затем прыжок, возможно, с опорой на голень соперника (2) и завершение ударом коленом (3).

35) Перехват соперником первого кругового удара хлыстом, поднятием колена в защите (1), возврат ноги, в группировку (2), перед второй атакой той же ногой, боковым ударом, по опорной ноге (3). Обратите внимание на вращение бедер.



Вот ряд основных приемов, которым обучают в школе Цзинган-Чань, позволяющих в совершенстве контролировать противника, в которых мы можем распознать приемы, которым часто обучают в самообороне или в других боевых искусствах.

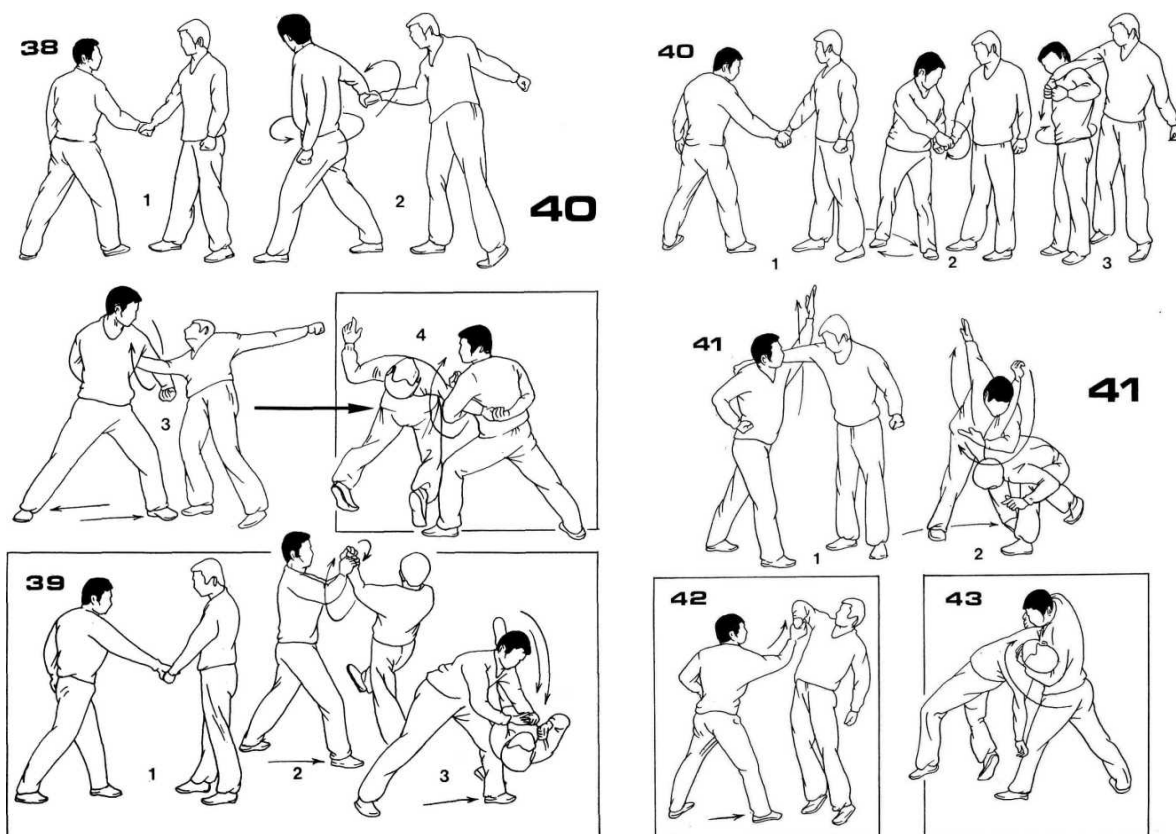
36) Как контролировать рукопожатие. Потяните, затем повернитесь снаружи, чтобы провести свободной рукой над уже вытянутой рукой противника. Деталь болевого ключа указана в рамке: разгибание руки противника назад правой рукой при запирации левой рукой. Предупреждение: этот захват чрезвычайно болезненный и может быстро привести к поломке сустава.

37) Как бросать на рукопожатии. После классического хвата энергично поднимите и верните руку большим пальцем вниз, что вынуждает противника следовать за ним. Во время этого движения повернитесь на 180° влево, всегда

волоча за собой противника, пытающегося облегчить свою боль. Продолжайте поворачиваться, обхватив себя собственной рукой, проходящей за спиной. Тогда достаточно отвести правую ногу, чтобы полностью выбить противника из равновесия на спину.

38) Этот вариант предыдущего примера очень полезен, когда противник, особенно сильный, сопротивляется и не следит за движением. Все, что вам нужно сделать, после вращения на 360° вокруг собственной руки, это быстро изменить положение ног: (сдвинуть левую вперед, сдвинуть правую назад), оказаться на хорошем расстоянии и обхватить его руку левой рукой, которой удерживать и растягивать противника, как «питон, обвивающий свою добычу». Немного опустите центр тяжести: тогда противник полностью контролируется, пальцы, запястье и локоть, и мы можем опрокинуть его на спину, ослабив левую руку, как только он будет достаточно разбалансирован (на вставке показан вид сзади).

39) Как бросать с прямым захватом рукой. Это атака: мы непосредственно захватываем руку противника, поворачивая ладонь наружу, выдвигая правую ногу вперед и усиливая ударом левой рукой по запястью. Захват становится еще более болезненным, если к нему добавить давление двух больших пальцев на пястную кость. Новый косой выпад левой ногой отбрасывает противника на спину.



40) Захватите запястье противника и немедленно подойдите ближе к нему (обратите внимание на смену ног). Повернитесь на 180° вправо, левой рукой захватите кисть. Завершая поворот, положите вытянутую руку противника на плечо и потяните его руку вниз.

41) При захвате за затылок сзади; повернитесь к противнику внутренней стороной захвата, чтобы повернуться к нему лицом, и поднимите руку за внешнюю сторону локтя (1), резко надавите и опустите ее, чтобы вызвать вывих, перенеся на нее вес всего тела (2).

42) Захват запястья, движение вперед к противнику и подъем.

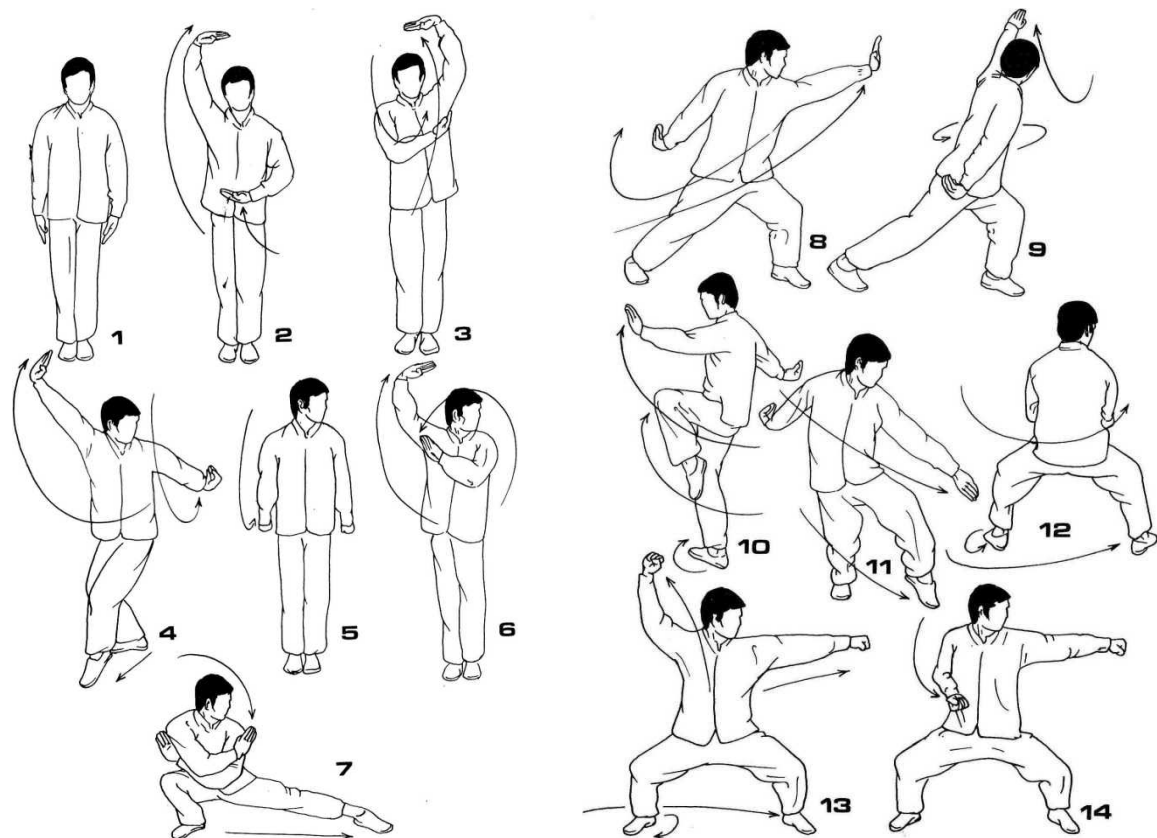
43) Ключ головы сзади, отклоняясь в сторону, чтобы вывести из равновесия.

D) ТАО-ЛУ

Дао (Тао Лу) для кунг-фу то же, что ката для японских боевых искусств: формы, боевые последовательности, завещанные поколениями мастеров традиционных школ. Эти Дао, которых насчитывается несколько сотен, учитывая множество стилей, практикуются в одиночку или, на более продвинутой стадии, в парах, в приложении с партнером (тогда это Гонг Фанг, эквивалент ката Бункай каратэ). Дао, которым можно присвоить ярлык подлинности, — это старые формы, по сути, технические корни школы. Учитывая нынешний всемирный энтузиазм кунг-фу и диаспоры специалистов, подавляющее большинство этих Дао, увы, модифицируются или разбавляются в контакте с новыми техническими влияниями. Федерации, которые почти везде пытаются установить свои монополии, очевидно, стремятся их унифицировать, навязать технические рамки, которые легко оценить их экзаменационными комиссиями. Более того, установившаяся теперь привычка к демонстрациям перед широкой публикой и гала-концертам боевых искусств породила на уровне Дао прекрасные современные хореографии, зрелищные, иногда акробатические, но далекие от реальности. Вы должны это знать. Чтобы лучше оценить, настоящие «материнские формы» классического китайского бокса, эти древние Дао, «бесконечные сокровища», переданы верно. Потому что в них заключена суть искусства. Ничего бесполезного, только самое необходимое для эффективного прогресса* (*«Дао кунг-фу» Р. Хабберсетцера, Amphora Editions, представляет 20 классических Дао из 12 традиционных школ.*)

Одно из этих Дао Чан Цюань (Длинный бокс) проиллюстрировано на следующих страницах. Описание сведено к основному. К его изучению следует подходить только после хорошего знания основных приемов, движений и поворотов. Вы должны идти медленно, сначала понемногу, лишь очень постепенно добавляя силу и скорость. Обратите внимание, что из-за небольшого объема этой книги отрывки с повторяющимися техниками не были систематически включены в иллюстрацию, хотя они, тем не менее, упоминаются в тексте.

— После приветствия встать, ноги вместе (1). Поднимите правую руку над головой, а левую поднесите к животу (2). Поднимите левую руку над головой, а правую положите на левую подмышку (3). Согните правое колено, продвиньте левую ногу в динг-бо и парируйте одновременно и по кругу, правой рукой вверх и левой, которая смыкается в «клюв» (пальцы вытянуты и соединены), вниз и позади себя, наискось (4).



— Подтяните правую ногу к левой и выпрямитесь. Обе руки остаются в «клюве», запястья согнуты, правая опущена(5).

— На месте, движение обратное такту 3 (6).

— Отведите левую ногу и сделайте движение «ползучей змеей»: скрестите руки, опускаясь до упора на правое колено (7), затем поднимитесь в левом гунбо, нанося удары левой ладонью, правой рукой парирование «клювом» назад (8).

— Наклонитесь вперед, развернув туловище дальше влево, руку в прежнее положение (9) как бы для того, чтобы зарядить поворот вправо, затем бросить левую руку вправо и вверх, выпрямляясь на правой ноге, вращая всем телом в том же направлении (вправо). Поднимите колено (10).

— Повернитесь налево и поставьте левую ногу в динг-бо, парируя левой рукой, ладонью наружу (11). Немедленно сделайте шаг правой ногой, чтобы перейти в ма-бо, отведя левый кулак в сторону и подведя правую руку к сплетению фалангами вверх (12).

— Повернуться вправо, чтобы двигаться вперед в ма-бо и нанести пэн-чой вбок, сопровождаемый парированием правого кулака вверх (13).

— На месте опустите правый кулак к боку (14). Переключитесь на кунг-бо с правым пэн-чой и верхней защитой левой рукой (15).

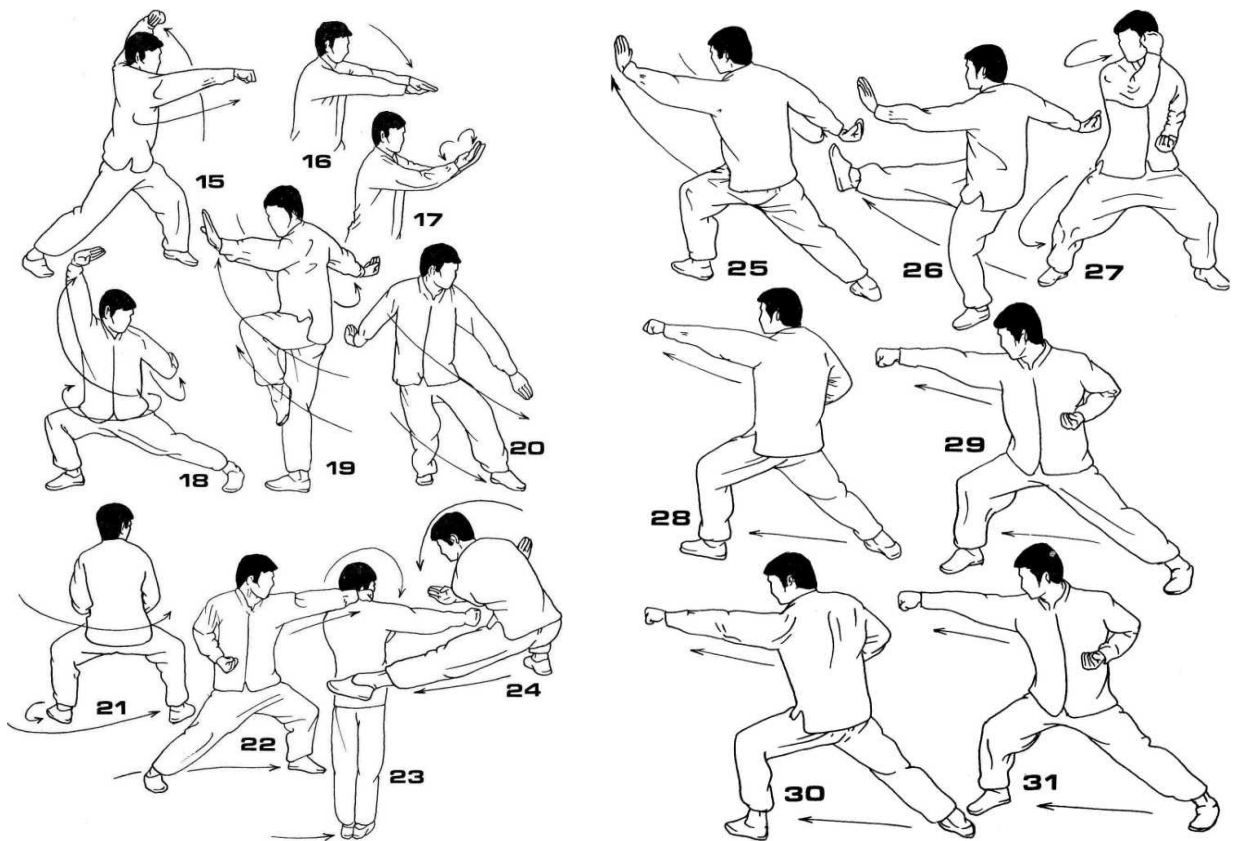
— Откройте правую руку и опустите левую на нее сверху (16). Поверните руки ладонями вверх (17). Повернитесь вправо, согнув правое колено, одновременно парируя удар правой рукой вверх и левой рукой вниз, образуя «клюв» (18).

— Повтор такта 10 (19).

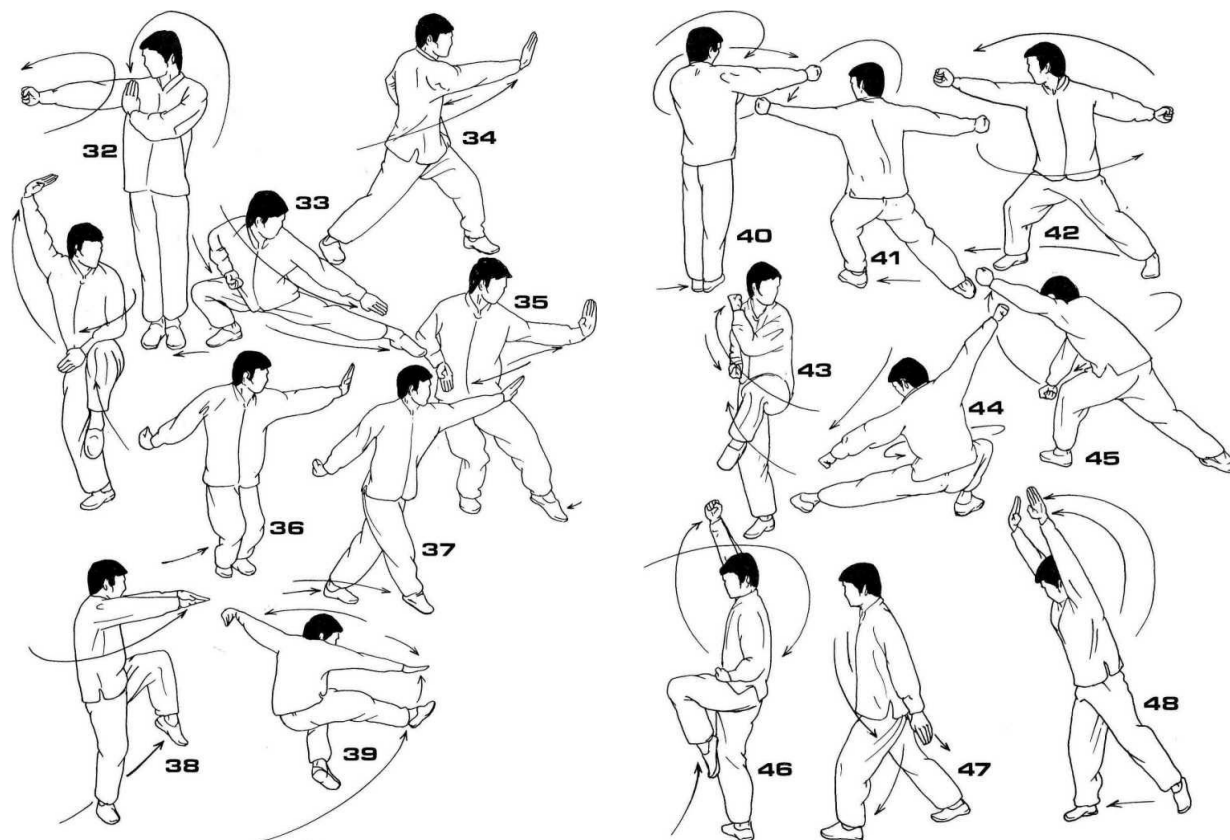
— Повтор такта 11 (20).

— Повтор такта 12 (21).

— Двигайтесь вперед в левом кунг-бо с Пэн-чой (22).



- Продвигайтесь в правый кунг-бо с Пэн-чой.
- Выпрямитесь, поставив левую ногу к правой, левую руку на правую подмышку (23).
- Повтор такта 7 (24).
- Повтор такта 8 (25).
- Нанесите правый удар ногой (26).
- Ставьте ее в ма-бо и парируй у-лан правой рукой (27).
- Продвижение в левом гун-бо с Пэн-чой (28)...
- ...то же в правом гун-бо (29)...
- ...то же в левом (30)...
- ... и снова в правом (31).
- Повтор такта 23 (32).
- Отведите правую ногу и наклонитесь к левому колену, парируя низ левой рукой (33). Поднимитесь в левом гунбо с ударом правой ладонью (34).
- На месте переходите в Динь-бо с ударом левой ладони и возвращением правой руки к бедру (35).
- Поднимите левое колено, поднимая правую руку вверх, всегда смотрите влево, затем повторите 7 и 8 такты (рисунок без цифр).
- Поднесите правую ногу к левой, не меняя прежнего положения рук (36), затем вытяните левую ногу вперед в стиле кунг-бо, наконец, скрестите правую перед левой, рука все еще в прежнем положении (37), закиньте правую руку под левую и прыгайте, поднимая левое колено (38). Находясь в подвешенном состоянии, нанесите удар правой ногой под правую руку, при этом левая действует как балансир, «клювом» (39). Вся эта последовательность должна быть плавной и последовательной.



— повтор такта 23 (40).

— Шагни левой ногой в гунг-бо нанеси удар левым кулаком в стиле "железный молот" сверху вниз (41). Двигайтесь вперед справа и повторите эту технику (42). На месте ударить тыльной стороной правого кулака сбоку, предварительно доведя его до сплетения. То же конечное положение, что и для 42.

— Поднимите левое колено и парируйте у-лан левой рукой (43).

— Повторите такт 20, затем 21.

— Повторить такт 22.

— Продвигайтесь в правый кунг-бо с Пэн-чой.

— Оставив правую руку вытянутой, повернуться влево и опуститься на правое колено, парируя нижнюю часть левой рукой. Руки вытянуты в разные стороны (44).

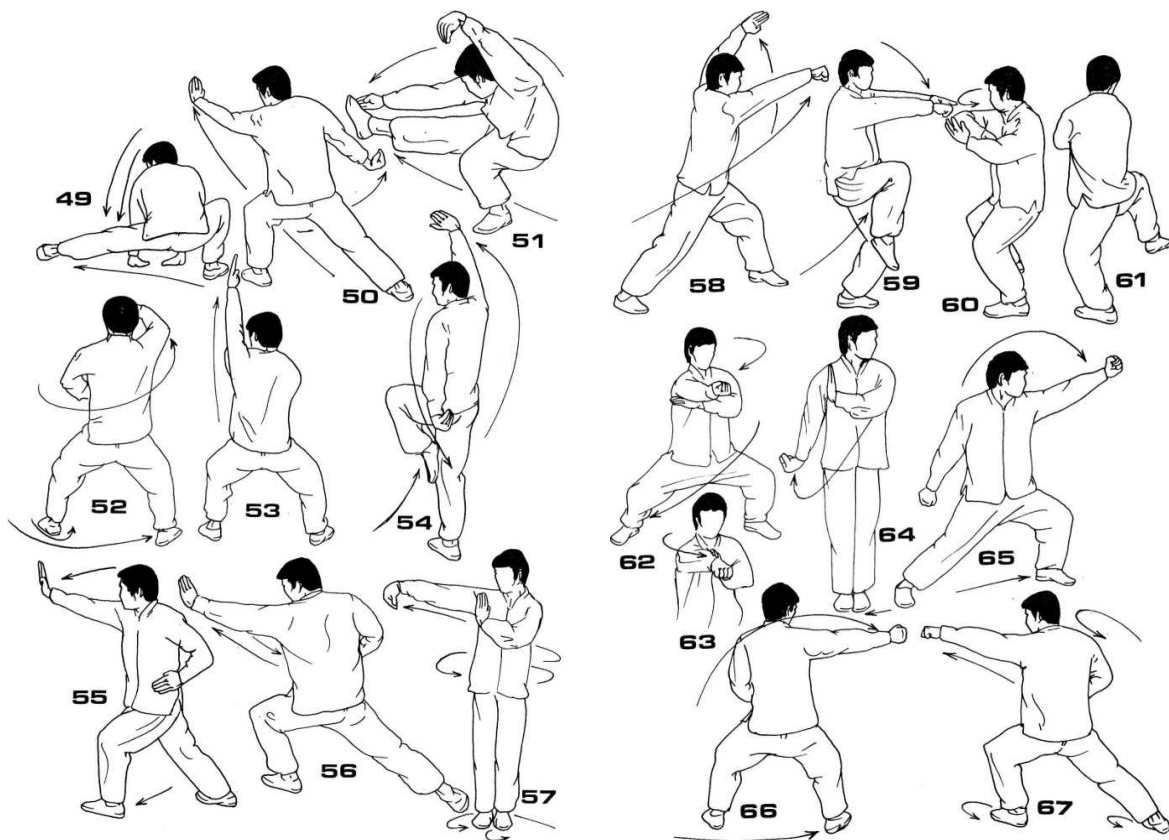
— Вернитесь к левому гунбо и наклонитесь вперед, размахивая правым кулаком вперед-назад и вниз, одновременно поднимая левый кулак (45). Перенесите вес тела на заднюю ногу, подняв левое колено. Верните левый кулак к бедру и поднимите правый кулак вертикально (46).

— Опустите левую ногу в гунг-бо, вытянув руки в стороны и вниз (47). Затем сделайте шаг вперед правой ногой и, подняв вытянутые руки, сделайте мах (48). Сделайте шаг вперед левой ногой и упритесь руками в пол, максимально опускаясь на правое колено (49).

— Повтор такта 25 (50).

— Обратный такт 39 (51).

— Приземлитесь на левую ногу и развернуться на 180° влево, чтобы пройти в ма-бо, правая нога скрещивается перед левой. Ладонь левой руки находится перед животом, ладонь правой руки перед грудью (52).



— На месте бросить пику пальцами левой рукой вертикально вверх, при этом правая ладонь доходит до подмышечной впадины (53). Поднимите левое колено, парируйте вниз левой руки «клювом» и поднимите правую ладонь вверх (54).

— Повторите удар 34, но в обратном направлении (55), затем на месте нанесите удар левой ладонью с возвратом правой руки в бедро (56).

— Повернитесь налево, прижав правую ногу к левой. Стоя, вытяните правую руку горизонтально в положении «клюв» и поднесите левую руку к правой подмышке (57).

— Повторите такт 33.

— Повторите такт 15 (58).

— Поднимите правое колено и ударьте левой ладонью по правому кулаку сверху (59).

— Повторите такт 33, но с закрытым левым кулаком.

— Продвигайтесь вперед правой ногой, чтобы пройти в ма-бо, нанося круговые удары правым локтем в левую ладонь (60: это движение нарисовано в профиль, его направление совпадает с тактами 12 и 21).

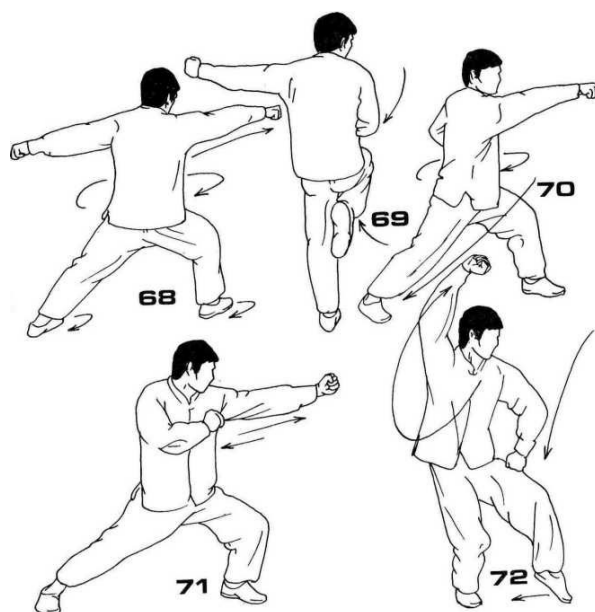
— Поднять правую ногу (61) и, повернувшись вправо назад, приземлиться в мабо (противоположное предыдущему положению) на месте, правая нога становится на место левой, и наоборот. Стабилизировавшись, ударьте тыльной частью правого кулака сверху вниз, левая рука находится под локтем (62).

— На месте нанесите правый удар вперед, фаланги повернуты вниз, левая рука упирается в правый бицепс, пальцы вверх (63).

— Выпрямитесь, поставив левую ногу к правой. Парируйте вниз правой рукой «клювом», поднося левую руку к правой подмышке (64).

— Повтор такта 41 (65). Сделайте шаг вперед правой ногой и в ма-бо нанесите удар правой «железным молотом» с возвращением левого кулака в бедро (66).

— Развернуться влево и в кунг-бо нанести удар левым «железным молотом» с возвратом правого кулака к бедру (67).



— Продвигайтесь в правый кунг-бо с Пэн-чой.

— Продвигайтесь в левый кунг-бо с пэн-чой.

— Повернитесь на обеих ногах вправо и ударьте правым «железным молотом», левая рука остается вытянутой в разгибании (68).

— Поднимите правое колено и поднесите правую руку к сплетению (69).

— Повернитесь спиной вправо и повторите счет 19.

— Повторите такт 33, но парируя саблей левой рукой, затем поднимитесь в левую кунг-бо с правым пэн-чой (70).

— На месте нанести удар левым вертикальным ударом с возвратом правого кулака, также вертикально, перед левой грудной клеткой (71). На месте сделайте шаг назад в динг-бо, подняв правый кулак над головой, выгнув руку, и поместив левый кулак большим пальцем к себе на верхнюю часть левого бедра (72).

— Приставьте левую ногу к правой, повернувшись на четверть оборота вправо, и опустите руки вдоль туловища. Возврат к такту 1.

КОНЕЦ ДАО.

КУНГ-ФУ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ...

Растущий интерес к кунг-фу и у-шу в целом хорошо известен. Прошли те времена, когда в начале 1970-х годов некий Брюс Ли первым пытался дать широкой публике определенный образ китайского боевого искусства. Сегодня миллионы людей практикуют по всему миру. Наследие, завещанное старыми мастерами, сохранено. Но разве мы все еще говорим об одном и том же?

Кунг-фу, ставшее потребительским товаром, уже изменилось. Оно еще будет продолжать развиваться, пересекаясь с тем множеством боевых искусств, стилей и школ, которые были «раскрыты» в последние годы во всем мире и единственным источником которых оно, по сути, является. За несколько десятилетий коммерческой цивилизации время разрушило традиционное кунг-фу больше, чем несколько столетий китайских гражданских войн...

Это необратимо. С 1984 года храм Шаолинь, частично перестроенный под ресторан и гостиницу, открыт для туристов, приезжающих со всего мира. Там, где есть спрос, китайцы не последними предлагают предложение... Но разве не удивительно, что в конце века, когда мир наводнен информацией, образами, возможностями познания, самых источников и моментально, человек так уязвим для дезинформации, притворства, приманок всех видов и лицемерных речей? В то время, когда человек, такой хрупкий, так нуждается в послании подлинного Кунг-Фу, он отворачивается, такой обманутый и разочаровавшийся, от его сути. Для некоторых кунг-фу – это прежде всего упражнение для здоровья. Для других отличный способ самообороны. Для третьих отличный способ блеснуть в спортивных состязаниях... Многие ищут там, понемногу, не слишком долго, что-то такое, что они не могут определить сами, и о возможном воздействии которого на жизнь человека даже не подозревают. Безусловно, кунг-фу — это бой, возведенный в ранг искусства. Но это больше, чем конечное состояние, его реальность заключается в процессе, прогрессе человека в поисках своего рода внутреннего обновления. В этом смысл «Дао», «Пути» (эквивалент японского «До»). Этот поиск может осуществиться только после целой жизни исследований и тренировок, упорных и долгих. Парадоксально, но это обучение должно привести к открытию того, что в человеке является наиболее естественным и что действительно освободит его от всех его цепей. В конце пути хорошо понятого и хорошо прожитого с кунг-фу происходит некое перерождение и обретение абсолютной свободы...

Шаг за шагом кунг-фу должно привести ребенка, которым мы иногда остаемся на всю жизнь, во взрослую жизнь. Но мастер также умеет оставаться ребенком... Кунг-фу – это еще и вопрос о себе на протяжении всей жизни. Адаптируйся, выживай, вибрируй с силами Вселенной. Живите в гармонии с Дао. Наконец, быть, а не казаться. С такими целями главное в бою, конечно, победить, но прежде всего не победить абы как. Мастер побеждает без насилия... Кунг-фу – это способ овладения собой, в первую очередь. Целью любого боевого искусства, достойного этого названия, и чьи нынешние практикующие не оскорбляют дух мастеров Традиции, является сближение людей и народов, равных в управлении одним и тем же общим культурным и техническим наследием.

Кунг-фу – это, прежде всего, Путь безмятежности и покоя. Неправильное понимание этого неизбежно ведет, как и все боевые искусства, к гибели тела и духа. Доказательства, которых мы должны, к сожалению, слишком часто отмечать сегодня.

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ...

ЭТОТ БУДОСКОП ЗАСТАВЛЯЕТ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ ИСКУССТВЕ КУНГ-ФУ/У-ШУ, ОБО ВСЕМ ИЛИ О НЕКОТОРЫХ ЕГО КОНКРЕТНЫХ АСПЕКТАХ...

ВЫ ДОЛЖНЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К KWOON, ПОПРОБОВАТЬ НА СЕБЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОИ ЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПОСВЯЩЕННЫХ ЕМУ ПОСОБИЙ В «ЭНЦИКЛОПЕДИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ» ОТ AMPHORA EDITIONS:

- «Кунг-фу, искусство и техника»
- «Боевое кунг-фу»
- «Кунг-фу Тао»
- «Тайцзицюань, спорт и культура»
- «Цигун, овладение внутренней энергией»
- «Подготовительные и дополнительные занятия по боевым искусствам».