



ユ-ルユ

中國古代書畫



У-ШУ: ФИЛОСОФИЯ ДВИЖЕНИЯ

Введение 5

Глава 1

Традиции тайных учений

По пути бойца 12

Что делает сильным разум 26

Древняя «бионика» 55

В огне сражений 81

Оберегая духом тело 96

Одно рождает два 113

Глава 2

Канонические упражнения

Гимнастический комплекс 124

Упражнения мануальной терапии 158

Комплекс

индивидуального массажа 170

Глава 3

Базовые движения

и ключи к ним

Толкание руками 245

Комплекс формальных

упражнений «Три владыки» 269

Комплекс формальных

упражнений «Семь башен стражи» 295

Заключение 319

Москва
Книга
1990



ББК75.715

У93

У93 У-шу: философия движения (Сост. Диденко В. В., Попов Г. В., Сагоян О. А.) — М.: Книга, 1990, 320 с., ил.

ISBN 5—212—00491—8

15 р. 100000 экз.

Не все из тех, кто займется у-шу после знакомства с данной книгой, достигнут больших высот в этом виде спорта. Но зато все обретут здоровье. Залогом этому служит многовековая история развития у-шу в Китае, где им занимаются миллионы людей.

Н 4200400000—003
002 (01)—90 Без объявл.

ББК75.715

Научно-популярное издание

Составители

Диденко В. В., Попов Г. В., Сагоян О. А.

У-ШУ: ФИЛОСОФИЯ ДВИЖЕНИЯ

Редакторы В. А. Клочков, Л. М. Шуняев
Художественный редактор Н. В. Данолюв
Технический редактор Н. Н. Зауолова
Корректор Т. И. Сергиенко

Тираж. 70 000. Зак. 2450. Цена 15 р

ИБ № 2095

Сдано в набор 09.01.90. Подписано к печати 13.12.89. НС 12207.

Формат 75x108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура «Таймс».

Усл. печ. л. 15,4. Усл. кр.-отт. 17,9. Уч.-изд. л. 15,96

Фотонабор выполнен в Магнитогорском ППО.

Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69.

Отпечатано в типографии изд-ва «Тюменская правда».

625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81.

ISBN 5—212—00491—8

Издательство «Книга»,

© Издательство «Лига», оформл. 1990

В середине 1988 г. в составе делегации мне довелось побывать в Китае, на родине у-шу, с целью поближе познакомиться с этим удивительным феноменом дальневосточной культуры.

Мы были свидетелями того, как с 5 до 7 утра миллионы китайцев выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения. В основном это разные виды у-шу во всем его многообразии, хотя в последнее время в Китае все большее распространение находят и оздоровительный бег, и ритмическая гимнастика, и даже... бальные танцы.

Мы неоднократно интересовались, спрашивали, что же побуждает китайцев заниматься у-шу? Главное в их ответах — это вера в то, что регулярное выполнение упражнений укрепляет здоровье и продлевает жизнь. По-видимому, вера в пользу занятий у-шу базируется на глубоких национальных традициях, культуре, представлениях, уходящих корнями в древнюю китайскую философию, рассматривающую человека в единстве с природой. Научные исследования по у-шу, начатые в КНР в последнее время, подкрепляют эту веру.

Я убежден, что регулярные занятия у-шу будут способствовать укреплению здоровья и приобщению людей к здоровому образу жизни. В этом плане хочется приветствовать появление, по сути дела, учебного пособия по одной из разновидностей у-шу оздоровительной направленности, подготовленного серьезными учеными (все они кандидаты наук в различных отраслях знаний) Поповым Г. В., Диденко В. В., Сагояном О. А. удачно сочетающими свою профессиональную деятельность с практическими занятиями у-шу.

Смолевский В. М.,
профессор Государственного центрального
ордена Ленина института физкультуры

Занятия гимнастикой у-шу, на мой взгляд, могут помочь не только миллионам физкультурников, но и тем, кто мечтает добиться высоких спортивных результатов. Богатый опыт дальневосточной культуры и медицины, в данном случае синтез гимнастических, дыхательных упражнений и массажа, не только разнообразит физическую подготовку пловца, но и расширяет познания спортсменов в области самосовершенствования как в физическом, так и в волевом отношениях.

За более чем 10-летнюю практику выступлений на международном уровне я неоднократно обращался к различным схемам физической и психологической подготовки, взятым из практики восточных школ, что несомненно сказывалось на достижении рекордных результатов.

Белиц-Гейман С. В.,
мастер спорта международного класса
по плаванию, рекордсмен мира,
призер Олимпийских игр

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый человек! Как мы его себе представляем? Издревле на Руси да и вообще в Европе сложилось традиционное представление о здоровом человеке как о могучем мужчине (конечно, это был он! — воин, атлет, труженик) высокого роста, с атлетическим торсом, бычьей шеей, впечатляющим рельефом мышц.

Из глубины веков запечатленные в памятниках архитектуры, в скульптурах и на живописных полотнах замечательные юноши и зрелые мужи, боги и простые смертные, «по подвигам равные богам», поражают нас мощью и красотой развитого, тренированного тела — стоит только зайти в ленинградский Эрмитаж или в Музей изобразительных искусств имени А. С. Пушкина в Москве, заглянуть в книги по искусству Древней Греции и Рима. Геракл, Давид, Зевс, Аполлон Бельведерский, большой фриз Пергамского алтаря с драматической битвой богов и гигантов... не только вызывают восхищение, но и естественное желание у каждого стать сильным и здоровым.

Не случайно победителям Олимпийских игр в Древней Греции еще при их жизни ставились на родине памятники, о них слагали стихи и песни!

Несколько иной взгляд на физическое совершенство в странах Востока. Мы не увидим в древней восточной скульптуре или на замечательных картинах японского художника Хокусаи атлетов с гипертрофированными мышцами, богатырского телосложения. На нас смотрят вполне упитанные люди, даже с небольшим брюшком (не будем опрометчиво корить их за гладкий выпуклый животик — это следы систематических занятий дыхательной гимнастикой!). У них атласная кожа, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

Кто же он, богатырь Востока? Гибкость, подвижность суставов и сухожилий, пластика движений, познание техники дыхательной гимнастики, усиливающей физическую и умственную деятельность, способность управлять своим телом и волей, удивительные физические способности, ничуть не меньшие, чем у героев европейских мифов и сказаний. Все подвиги доступны герою, овладевшему гармонией тела и духа!

И на Востоке, и на Западе здоровье всегда относилось к одной из важнейших добродетелей человека. Оно всегда способствовало полнокровной, счастливой, творческой трудовой и умственной деятельности. «В здоровом теле — здоровый дух!» — не стареющая истина. Она не

только вечна, но и справедлива для любого уголка мира. Основатель знаменитой шаолиньской школы у-шу, первый патриарх чань-буддизма Бодхидхарма, сын южноиндийского князя, прибывший в Китай четырнадцать веков тому назад, также воспитывал своих учеников по принципу «через совершенство тела к совершенству духа».

Советскому человеку об у-шу известно по ряду публикаций и телепередач. Они не только вызывают интерес, но и порождают все больше вопросов: «Что такое у-шу — воинское искусство, спорт, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинг, философская система?» Это прежде всего путь к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром. Согласно восточной традиции, существуют пять путей к совершенству: йога, монаха, мага, агни-йога и война.

У-шу соответствует пути война.

У-шу дословно означает «воинское искусство». Возникнув несколько тысячелетий тому назад в результате синтеза системы древней психофизической тренировки цигун и воинских искусств, оно нашло первое применение в военной области. Это и определило его название! Основу цигун (дословно — «работа дыхания») составляют приемы мгновенного расслабления и концентрации, тщательное продумывание каждого упражнения. Согласно преданию, овладение воинским искусством в сочетании с занятиями цигун помогло легендарному Желтому императору Хуанди (около III тыс. лет до н.э.) победить рогатое чудовище.

Воинские искусства зародились в древнейшие времена как прием охоты и самозащиты от зверей и врагов. Уже тогда, по-видимому, человек пришел к мысли о необходимости не только иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования. А этого можно достичь только с помощью интенсивных тренировок. Известны древние формы борьбы чжао-ти и танец со щитом и топором кэнчи-ву. Около 250 лет до н.э. был популярен воинский спорт джаоли — состязания в стрельбе из лука и скачки на колесницах. Первые стратеги, специалисты по ведению войн, еще 400 лет до н.э. подтверждали важность у-шу в создании сильной армии.

У-шу также неразрывно связано и с системами профилактической и лечебной гимнастики. Древнейшая из них известна как 12 упражнений ткачей шелка. Эта профессия требовала величайшего искусства рук и колоссального напряжения физических сил (посидите с утра до вечера за столь ювелирной работой!). Для совершенствования работы рук, снятия усталости и ее профилактики возник ряд упражнений, которые вместе с секретами профессионального искусства передавались по наследству от отца к сыну. Эти упражнения оказались пригодными для развития навыков во владении оружием и впоследствии трансформировались в боевую школу «восемь кусков парчи».

Лечебные и оздоровительные аспекты у-шу составляют неотъемлемую часть народной медицины. В соответствии с китайскими источниками, «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма ... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни ... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств».

Величайший врач древности Хуа То (141—203 гг.), успешно проводивший трепанацию черепа и показывающий чудеса «оживления людей», на основании наблюдений за повадками животных создал лечебную гимнастику, из которой впоследствии образовались стили у-шу: оленя, тигра, медведя, обезьяны и журавля. Со временем сюда добавились стили богомола, змея, дракона и других животных.

Другой знаменитый врач и философ Ги Хон (284—364 гг.) разработал систему дыхательных упражнений «гихон». Его теории «внутренней» и «внешней работы» легли в основу образования «внутренних» и «внешних» школ у-шу.

«Внешним» школам свойственно атакующее силовое воздействие на противника. Здесь результат атаки зависит от мускульной силы рук, ног и тела, от скорости удара и длины маха.

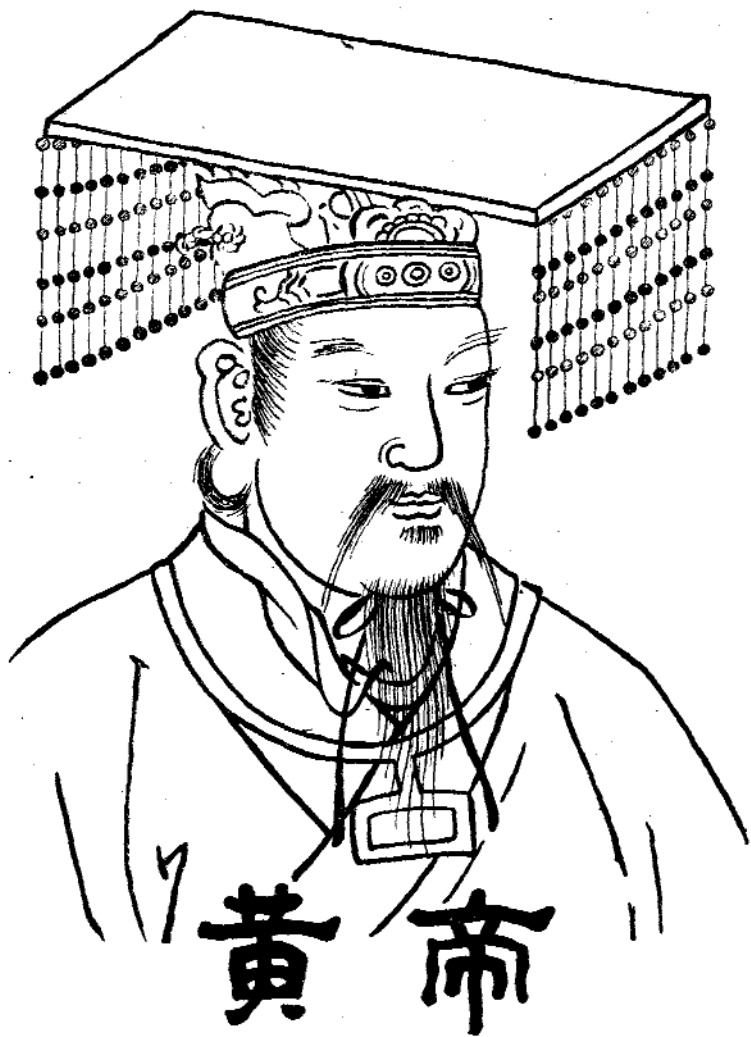
«Внутренние» школы характеризуются плавными, медленными движениями, при которых эффект достигается за счет искусства расслабления и концентрации. Однако и в этих школах, используя чередование расслабления и концентрации, достигаются не меньшие скорость и мощь удара. Именно «внутренние» школы в наибольшей степени владеют искусством управления «внутренней энергией тела».

Это искусство развивается с помощью психофизической тренировки и заключается в создании особого психического состояния (настроения — состояния духа), при котором человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма. Существуют различные методы овладения этим «состоянием духа»: активного гипноза или самогипноза с использованием медитации и посредством прохождения «пути бойца», предусматривающего кроме выполнения обязательных физических упражнений (гимнастических, дыхательных упражнений, спортивных и прикладных приемов борьбы) соблюдение норм «правильного» поведения, мышления, образа жизни. Процесс обучения и во «внутренних», и во «внешних» школах не сводился только к освоению различных приемов, а был рассчитан на долгие годы занятий и представлял собой широкую «поведенческую» программу, главной целью которой было совершенствование тела и духа, совершенствование личности.

Опыт психофизического тренинга сохранился в Китае до наших дней. Его методы используются в повседневной жизни — от искусства составления букетов до военно-спортивных состязаний.

История у-шу знала и периоды расцвета, и периоды упадка. В эпоху династии Тан (618—907 гг.) у-шу было необычайно популярно. Все воины, офицеры и солдаты, перед продвижением в чине должны были проходить проверку на владение искусством у-шу. Самым искусным мастерам присваивались титулы «воин храбрости» и «воин ловкости». Во времена династии Сун (960—1279 гг.) у-шу стало еще более многообразным. Появились артистические трюки, распространились театрализованные представления, в ходе которых демонстрировались виртуозное владение оружием и приемы борьбы с голыми руками против вооруженного противника.

Для восстановления справедливости, нарушенной вначале,



нельзя умолчать и о том, что среди выдающихся мастеров владения мечом в те времена было немало женщин. Одна из них, по имени Юэнью, была приглашена императором во дворец поделиться своим искусством с мужчинами.

Затем в период династии Цин (1644—1911 гг.) простолюдным было запрещено заниматься у-шу и оно ушло в подполье. Образовались различные тайные школы, группы и общества.

Самое широкое распространение у-шу получило после образования в 1949 г. Китайской Народной Республики. С первого класса в начальных и средних школах было введено преподавание у-шу как обязательной физической подготовки. Причем широкое изучение боевых приемов запрещено. В специальных школах готовят спортсменов у-шу. Таких спортивных школ великое множество, изучаемая в них техника очень разнообразна — сотни и тысячи приемов. Действительно, у-шу — самый массовый национальный вид физической и спортивной подготовки!

Но рамки у-шу не ограничиваются только физкультурой и спортом. С древнейших времен оно неразрывно связано с национальным танцем и театром. Еще в средние века были разработаны приемы «специального боя». Они сохранились до настоящего времени на сцене китайской оперы и в акробатических выступлениях. Многие движения у-шу входят в пластику современных танцевальных драм, в балет и театрализованные представления.

Как видите, сложно дать какое-то общее определение у-шу. Оно представляет собой сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающей в себя элементы акупунктуры и имеющей оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, спорт и воинское искусство, психофизический тренинг и образительное искусство, философскую систему, определяющую взгляд на мир, и даже сам образ жизни.

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное. Причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что боевое у-шу является вершиной громадной горы под названием у-шу.

У-шу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения, комплексы массажа и так называемых формальных упражнений — тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Мы специально не останавливаемся на философских основах у-шу, которые сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Целесообразно прояснить те составляющие части у-шу, которые представляют наибольший практический интерес.

Мы хотим вас познакомить с элементами гимнастики одной из «эзотерических» — «внутренних» школ у-шу — школы «Цай» —

«змея», одного из ответвлений направления «змеи и птицы», известного как в Китае, так и за его пределами.

Чем же интересна гимнастика у-шу? Есть ли у нее какие-либо преимущества по сравнению с европейскими гимнастическими системами?

Главное отличие и преимущество у-шу в комплексном воздействии на организм. Гимнастические упражнения школы «Цай» неразрывно сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупунктуры и общего массажа. Поэтому и эффективность этих упражнений существенно выше, чем европейских. В спортивном аспекте гимнастика школы «Цай» также выгодно отличается универсальностью от европейских спортивных единоборств, базирующихся на наборе приемов. Основу спортивного у-шу составляют базовые движения, используемые при выполнении самых различных приемов. При этом обеспечивается замечательная вариативность: если прием не проходит на одном базовом движении, непрерывно следует его проведение на другом.

Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и, что особенно немаловажно, они доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки правильного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (типа поднятия, переноса и перекладывания тяжестей), развивает координацию движений и ловкость.

Интересно, что, по результатам японских исследователей, занятия у-шу способствуют повышению производительности труда на конвейерных линиях.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требует дополнительного пространства и специальных условий.



經肺陰太手

Глава 1.

ТРАДИЦИИ
ТАЙНЫХ
УЧЕНИЙ

ПО ПУТИ БОЙЦА

На широкой равнине стояли друг против друга две закованные в железо армии. Здесь командование корейской армии решило дать генеральное сражение вторгнувшимся в страну японским завоевателям. Воины настороженно вглядывались в ряды противника. Посещавшие Японию корейские купцы и путешественники много рассказывали о воинской доблести и мастерстве обитателей этой страны. Они уже не раз покушались на земли своих соседей, сея страх и ужас везде, где появлялись их непобедимые дружины.

Боевой строй корейских войск широко растянулся по всей равнине. В центре его находился небольшой отряд, примерно из восьмисот человек, выглядевший очень странно на этом поле. Никто из них не имел боевых доспехов, а некоторые вообще не имели оружия. Это был сводный отряд монахов-воителей из нескольких корейских монастырей, хранителей передаваемого из поколения в поколение и тщательно оберегаемого от посторонних таинственного учения. Появление монахов на поле боя было отнюдь не случайным. Стоявшие во главе корейской армии опытные полководцы знали, что исход сражения зачастую определяется не только воинским мастерством, но и заразительным примером отдельных воинов. Паника на поле боя в состоянии свести на нет блестящие замыслы военачальников и обратить в бегство войска. Поэтому важно было с самого начала развеять миф о непобедимости противника продемонстрировать его уязвимость.

Многие сражения того периода начинались поединками отдельных бойцов, но никогда еще безоружный не

выходил против вооруженного. Напряжение на поле боя достигло своего предела. Побледневшие воины как бы застыли у той незримой черты, которая отделяет жизнь от смерти. И первым ее перешагнул маленький отряд почти безоружных людей. Монахи-воители внезапно бросились на японский строй и буквально смяли его передние ряды. Вслед за ними ринулась вся корейская армия.

Выбор корейскими военачальниками в качестве ударного отряда монахов-воителей в тексте предания подтверждает не только широкое распространение тайного учения, но и указывает на буддийские монастыри как на хранителей традиции. В пользу этого предположения говорит и следующий факт. Еще в VII в., столкнувшись с трудностями в борьбе за престол, китайский император обратился в один из монастырей за помощью. Около ста монахов без промедления отправились в путь. Разумеется, столь ничтожное количество бойцов не могло оказать существенного влияния на ход военных действий, в которых участвовали массы войск. Но такой задачи перед монахами и не ставилось. Их присутствие в действующей армии рассматривалось императором как важный психологический фактор, поскольку впереди монахов шла их слава как приверженцев тайного учения.

Что же это за тайное учение на Востоке, носители которого внушали такой ужас на поле брани и которое было известно очень небольшому кругу людей?

В основу учения был положен космогонический миф, который можно найти в религиях многих народов. В индийской мифологии разумному началу, направляющему жизнь на земле, противостоит антагонистическая сила в образе гигантского змея, олицетворяющего космический хаос. Однажды этот змей, обитающий в мировом океане, похитил землю и погрузился с ней на дно. Бог Вишну вступил в борьбу с ним и освободил землю. Поскольку разумное начало олицетворяется обычно птицей, борьба двух начал изображается как противоборство двух символов — змеи и птицы. В Индии этот символ предстает в образе священной птицы Геруды со змеем вод Нага в когтях. Положенный в основу тайного учения космо-

гонический миф, очевидно, прежде всего индийского происхождения. В Китае также существовала подобная мифология, но все-таки центром ее был сам человек. Наиболее близок к тайному учению китайский миф, согласно которому два космических божества Ян и Инь разделили первоначальный хаос на небо и землю и создали из грубых частиц животных, а из легких — людей. В других вариантах это сделал Пань-гу — космический человек, зародившийся в первоначальном мировом яйце. По этому мифу люди произошли из ползавших по его телу паразитов. В этом антропоморфизированном мироздании заложена идея бесполезности, а то и вредности человека для разумного начала в космосе.

Согласно некоторым бытовавшим на Дальнем Востоке представлениям, объектом борьбы двух начал на земле является и населяющий ее человек. Борьба, собственно, идет за качество той присущей человеку субстанции, которая позже стала обозначаться словом «ци» в Китае или «ки» в Японии. Источниками этой субстанции являются воздух, вода и птица. Естественно, чем качественнее сами источники, тем мощнее субстанция. Но это количественная оценка. В Индии по качественному признаку были выделены три вида субстанций (гуны): сатва, раджа и тамас. Сатва обозначает ясное, здоровое начало, приносящее знание и счастье. С раджаем связаны вождение, похоть, предприимчивость в делах. Тамас сопровождается незнанием и стремлением к разрушению. Преобладание на земле тамаса усиливает Змея Мировой Бездны и ввергает мир в хаос. Здесь нам приятно отметить совпадение оценок современного человечества и его далеких предков на земле войны, как явления, противного разумному началу.

Дошедшие до нас мифы и предания, по существу, являются древнейшими историческими источниками. Вбирая в себя сведения и народной памяти, они несут в себе отголоски действительных событий. Не исключено, что и рассматриваемый нами космогонический миф является отражением какой-то постигшей нашу Землю космической катастрофы.

В XVII в. в Китае побывал иезуитский миссионер Мартин Мартиниус. Он провел там несколько лет и, вернувшись, написал подробный труд «История Китая». В нем приводится выдержка из древних китайских летописей, описывающих период, когда «...опора неба обрушилась, Земля была потрясена до самого своего основания. Небо стало падать к северу. Солнце, Луна и звезды изменили путь своего движения. Вся система Вселенной пришла в беспорядок. Солнце оказалось в затмении, и планеты изменили свои пути». Древним народам, потрясенным катастрофой, и их потомкам даже тысячелетия спустя земля под ногами казалась ненадежной. Пришедшие в Индию арийцы просили бога в своих священных гимнах «твердо держать землю». Вот на этой основе, очевидно, и зародился интересующий нас космогонический миф. К чести создателей его, они отвели человеку в системе мироздания отнюдь не пассивную роль. Хотя соотношение сатвы и раджаса на земле зависит от космических причин, но и человек, по их мысли, может внести существенную лепту в борьбе против хаоса на стороне разумного начала. Для этого ему надо генерировать в себе сатву, субстанцию добра и милосердия. Причем это в интересах не только всего человечества, но и конкретно взятой личности. Здесь в космогонический миф вводится понятие души, которая в отличие от бренного тела бессмертна и переживает ряд перевоплощений. Сатва ее создает, а тамас разрушает. Поэтому генерирование сатвы необходимо для личного спасения, обеспечения достойного будущего перевоплощения. Спасение души в этих представлениях прямо связывается с овладением неких знаний, открывающихся только посвященным.

Дерево познания, как некий символ, мы встречаем у самых различных народов. Именно под деревом произошло «просветление» Будды, когда ему открылись высший смысл бытия и высшая мудрость. Индийская традиция часто изображает бога Вишну под так называемым «космическим деревом», плоды которого символизируют собой высшее знание. В Японии в этой роли выступает

апельсиновое дерево, в Китае — кассия. И вот что интересно. Каждый раз с деревом познания связан уже знакомый нам символ змея или дракона. По буддийской традиции в Индии, Японии и Китае считается, что обитающий в озере змей Нага преграждает путь к священному дереву.

Согласно существующим в рамках космогонического мифа представлениям, существует несколько путей познания. Позднейшая традиция выделила пять таких путей: бойца, мага, монаха, йога и агни-йога. Разнообразие путей связывалось с различиями между людьми по степени их духовного развития. В принципе, считалось, что каждый из них ведет человека к познанию, но на каком-то из них можно быстрее реализовать свои возможности, поскольку при общей цели методы познания весьма различны. Оставляя в стороне другие пути, мы остановимся на «пути бойца», прямо связанном с традиционными видами восточной физической культуры.

На «пути бойца» выделялось три этапа познания. Первый обозначался понятием «сила», второй — «связь», и третий включал нечто, связанное с «гармонией». Прохождение каждого нового этапа связывалось с отрицанием предыдущего, с отказом от него. Вся трудность познания сводилась к неспособности отказа от уже достигнутого, а не к отсутствию необходимых для постижения качеств. Мы не в состоянии объяснить обозначение этапов, но вправе предположить комплексный характер самого учения, состоящего из трех составляющих.

На «пути бойца» выделялось три так называемых «ускорителя», по-видимому как-то связанных с тремя этапами познания. Первый представляет собой набор физических упражнений, второй — это не что иное, как дыхательная гимнастика, а третий — «укрощение стихий» — заключается в использовании природных элементов. Назначение первых двух не представляет тайны. Третий более загадочен и состоит из водных процедур, упражнений на земле, в контакте с деревом, огнем и металлами. Эта схема является общей для всех школ и направлений, исповедующих тайное учение. Различия между ними со-

стоят лишь в числе и виде упражнений. Все «ускорители» относятся к видимой части учения, хотя и шифруются различными, чаще всего цифровыми символами.

В соответствии с тремя видами «ускорителей» «путь бойца» включает три раздела. Первый строится на базе физических упражнений и в свою очередь включает два подраздела: набор лечебных упражнений и боевую систему, связанные между собой набором базовых упражнений. То есть в этом разделе одна часть служит целям оздоровления человеческого организма, а другая направлена на его разрушение. Кстати, именно в базово-кустовом построении и кроется основное отличие восточных видов единоборств от их западных аналогов. Если западные единоборства представляют собой набор приемов, то восточные состоят из набора движений, имитирующих движения чаще определенного животного, а иногда и человека в некоторых сферах трудовой деятельности.

Другой особенностью родившихся в лоне тайного учения единоборств является акцент не на развитие скоростных и силовых качеств исполнителя, хотя и это имеет место при подготовке, а на освоение культуры движения. Допустим, силу удара можно увеличить за счет наращивания мышечной массы и увеличения скорости самого удара, а можно достичь той же цели и включением в осуществление удара всех групп мышц тела путем особой траектории движения при нанесении удара. Разумеется, работа над движением не является достоянием только восточных единоборств, но здесь этому придается особое значение. При этом подчеркивается, что физическая сила носит преходящий характер, а выработанная культура движения остается постоянной.

Второй раздел составляют различные дыхательные упражнения. Как уже говорилось ранее, число их меняется в зависимости от конкретной методики. Мы не будем разбирать их в отдельности, а отметим лишь общие черты. К примеру, три этапа исполнения. Первый состоит в комбинировании легочного и диафрагменного дыхания. На втором создается так называемый «малый круг дыхания» в области брюшины. Третий, заключительный этап

создает «большой круг дыхания», вновь представляющий собой комбинацию диафрагменного и легочного дыхания. Общим в дыхательных комплексах различных школ является также их выполнение с использованием акупрессуры (давления на определенные точки тела пальцами рук) и различных групп мышц по методу «выталкивания» вдыхаемого воздуха из определенных зон.

Сердцевиной, невидимой частью тайного учения является третий раздел. Здесь осуществляется психотренинг на базе комбинации дыхания и освоенных в первом разделе форм движения. Используемые здесь упражнения направлены на перестройку психической структуры. Сюда же включается и укрощение стихий, представляющее собой упражнения с различными природными элементами. Завершением раздела и всего учения (а может быть, и началом чего-то нового) является набор физических упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, о котором нам известно лишь то, что число физических упражнений в нем всегда превышало число дыхательных упражнений в два раза и на одну единицу.

Видимо, заключительный набор упражнений на «пути бойца» был чем-то сродни психотехнике шаманства, которое мы, по классификации тайного учения, отнесли бы на «путь мага». Основным признаком шаманства является вера в необходимость особых посредников между человеческим коллективом и духами, которых будто бы обучают и делают людьми особого рода сами духи. Шаманы вступают с ними в контакт в состоянии экстаза. Интересно для нас и то, что у некоторых народов шаман вначале звал, якобы вмещая таким образом в себя духов. Начальные упражнения в дыхательном комплексе на «пути бойца» также ассоциируются с зевотой. Помимо этого и многое другое свидетельствует о близости психофизических параметров психотехники тайного учения и шаманского экстаза.

В силу особых обстоятельств «пути бойца» в качестве метода психотренинга на долгие годы стал достоянием чаньских монастырей. Чань-буддизм, согласно традиционной чаньской версии, как религиозно-философ-

ское течение возник в VII—VI вв. до н.э. и ведет свое происхождение от самого Будды Шакьямунди. Так называемое «просветление» в чань-буддизме, по существу, означало переход к измененному состоянию сознания и сопровождалось функциональными изменениями психики, получившими собирательное название «чаньская болезнь». В отличие от психотехники других буддийских школ, где практиковалось постепенное достижение «просветления», чаньский психотренинг ориентировался на быстрое достижение идеального состояния. Поэтому предпочтение отдавалось не пассивной медитации по методу «пути йога», а динамическим методам психофизиологического воздействия, сходным с ритуальными танцами шаманов. Отсюда и общий у носителей тайного учения и шаманов характер заболевания.

Нам не дано знать, каким образом происходила перестройка психических структур у следующих по «пути бойца». Поэтому обратимся к более доступному для нас шаманскому учению. «Временами в зимние ночи я незаметно от своих выходил голый и сидел на дереве. С рассветом осторожно, не желая, чтобы узнали родные, ложился в свою постель», — рассказывает сибирский шаман. Кроме того, в течение нескольких дней он лежал без сил, испытывая ужасные боли. В этот период человека преследуют видения, значительно расширяется граница снов. Ему кажется, что он умирает, затем рождается вновь. Происходит так называемое «пересотворение», которое превращает человека в шамана. Оно могло длиться годами. Мучительные кошмары часто сопровождалась потерей рассудка.

Но действительно ли «чаньская болезнь» является болезнью? Для понимания этого вопроса обратимся опять-таки к шаманству. В XIX в. шаманы воспринимались наукой как ловкие обманщики, притворяющиеся одержимыми, чтобы обирать своих соплеменников. В начале нашего века возобладало мнение, что это люди с расстроенной психикой. Этот взгляд господствовал в науке почти полвека, и лишь в последние два-три десятилетия наметился отказ от прежней концепции. Целый ряд фактов

свидетельствует, что «шаманская болезнь», видимо, является результатом самовнушения, а не патологических психических расстройств. Мысль о том, что экстаз есть разновидность самогипноза, высказывалась еще в начале нашего века.

Гипноз принято определять как частичный, неполный сон, при котором часть нервных клеток бодрствует. В случае с «шаманской» и «чаньской» болезнями эти участки коры головного мозга, очевидно, не только «не спят», но еще и усиливают деятельность организма до такой степени, которая не свойственна ему в обычном состоянии. Наиболее ярким примером является проявление необычайной физической силы в состоянии экстаза, изумлявшей наблюдателей. «Трудно представить, — пишет один из них, — каким образом 70-летний шаман в полуторапудовом облачении может плясать в течение двух часов подряд».

В состоянии экстаза шаманы наносят себе удары и порезы, не ощущая боли; обнаженными ногами ходят по куче горящих углей; манипулируют с раскаленным железом; облизывают и берут в рот горящие китайские курительные свечи...

Теряется у них и ощущение холода. Сошлемся на одно из свидетельств, подтверждающих это. «Погода стояла исключительно холодная, градусов 50, со слабым, но неприятным, пронизывающим ветерком. Нужно было удивляться закаленности шамана, на котором был только костюм из тонкой кожи, надетый на голое тело. На голове нисколько не защищающая от мороза открытая медная шапка. Хоровод продолжался двадцать минут. В то время как с шаманом ничего не случилось от мороза, я, делая снимки, успел отморозить себе пальцы».

С другой стороны, экстаз, видимо, способствует и чрезвычайному обострению чувств. Считается, что в этом состоянии шаман приобретает особое зрение. Вот результаты одной проверки этой способности. Шаману надели на глаза специальную повязку, вывели на улицу, там его закружили, чтобы он потерял ориентацию, и попросили найти дорогу обратно. Шаман сразу взял нужное на-

правление. По дороге его всячески пытались запутать, однако он не наткнулся на выставленные предметы, а останавливался на некотором расстоянии от них. Странной в глазах окружающих выглядела способность шаманов находить потерявшихся людей и животных.

Не исключая полностью подглядывания шамана из-под повязки или случайного совпадения, допустимо все же и иное понимание его действий. Вполне возможно, что шаман в состоянии экстаза улавливает какие-то сигналы о преграждающих путь предметах. Наш организм получает гораздо больше информации об окружающем мире, чем мы осознаем в обычном состоянии. Мы не всегда можем разобраться даже в заметной смене ощущений при изменениях погоды, а некоторые из них вообще могут не учитываться сознанием. Может быть, все дело в способности улавливать эти вызываемые окружающим миром ощущения? Вот как объясняет свои способности один сибирский шаман: «Я и сам не знаю, где находятся эти вставленные глаза, думаю, под кожей... Когда меня заставляют искать какую-либо потерянную вещь, завязывают мои настоящие глаза, и я вижу другими глазами гораздо лучше... И я удивляюсь: какая-нибудь маленькая кочка на болоте, на верхушке которой растет трава, как человек, предупреждает меня, а когда я иду с завязанными глазами, чтобы я не сбился с пути, указывает путь заблудившегося человека, которого разыскиваю». Как тут не вспомнить сказки народов мира, где герои запросто беседуют с элементами живой природы. Явная перекличка психотехники шаманства и тайного учения по методу «пути бойца», сравнимость результатов наводят на мысль об их преемственности.

Шаманство было известно многим народам мира. Повсеместно оно было распространено и на азиатском континенте. Само слово «шаман» пришло в мировую литературу из тунгусо-маньчжурских языков. Некоторые ученые считают, что в Южную Сибирь оно пришло из Индии. Это вполне возможно. Мы часто недооцениваем степень общения между народами в период античности и раннего средневековья. Ведь вплоть до девятнадцатого

столетия основным средством передвижения была лошадь. Не раз высказывалось мнение, что первоначально, в глубокой древности, шаманить мог каждый. Выделение шаманов шло тем же путем, что и становление различных профессий, т. е. ранее доступное всем занятие закреплялось за отдельными личностями.

Образование государства привело к вытеснению шаманства иными формами религии. При монархическом правлении независимый и окруженный ореолом сверхъестественного избранничества шаман становится опасным для правителя. Поэтому монарх сам становится посредником между людьми и божествами. Вместе с присвоением избраннической функции шамана правитель занимает и некоторые ее атрибуты. Видимо, не случайно короны корейских правителей средневековья имели ту же символику, что и шаманские головные уборы, и были близки им по форме. Вместе с утверждением монархии для отправления нового культа возникает и каста жрецов. Новое жречество нередко выросло из шаманской среды. Так было, например, на первых порах в монгольской империи. Но чаще взаимоотношения шаманства с новыми культами складывались враждебно.

После арийского завоевания в индийском обществе сложились четыре совершенно замкнутые варны (буквально — «цвета», так как каждая варна имела свою цветовую символику). Знания стали монополией жрецов — брахманов, война — призванием кшатриев, а труд выпал на долю вайшья. Все это были арии.

Коренное население составило варну шудр. Им и женщинам приобщение к знанию было воспрещено. Приобщение к знанию заключалось в знакомстве с ведической литературой, включающей четыре слоя: Веды, Брахманы, Арманьяки и Упанишады, полученных первоначальными посредниками (читай шаманами) между богами и людьми. Деление на варны в индийском обществе обусловило не только сохранение представлений предыдущего шаманского культа, но и, возможно, его психотехники.

Реальная власть в древнеиндийском обществе находилась в руках кшатриев, из их среды выходили цари и

правители. Тем не менее они считались по праву рождения ниже брахманов. Это вытекало из положения официального культа. Древние индусы верили в бессмертие души, которое представляли как переселение из одного пришедшего в негодность тела в другое (сансара). Но переселение души осуществляется не случайным образом. Каждая варна имела свой закон (дхарму). Неукоснительное его выполнение способствовало рождению в более высокой варне, и наоборот. Таков закон сансары — карма.

Однако жизнь на земле представлялась древним индусам связанной со страданием, и поэтому прекращение возродений (мокша) считалось благом. Но мокша была доступна только брахманам, но не кшатриям. Осуществлявших верховную власть кшатриев это не удовлетворяло. Многие из них по знаниям культа соперничали с брахманами и находили тезис доступности мокши только для брахманов несправедливым. Но хотя отношения между этими двумя варнами временами были очень враждебными, изменить что-либо в толковании освященной традициями ведической литературы кшатриям не удавалось, и, возможно, тогда в рамках официального культа, но в противовес ему, и возникло тайное учение.

История любой религии включает периоды острых расхождений в русле официального учения, сопровождавшихся возникновением различных сект и течений, допускавших другое толкование религиозных канонов. Чаще всего они представляли определенные социальные слои и пытались приспособить религиозный канон к интересам своего класса. То же самое произошло и с тайным учением в Индии. Очевидно, исключительное положение брахманов казалось несправедливым многим «дваждырожденным» из всех трех варн. Поэтому тайное учение оставило в неприкосновенности понятие о мокше, но сделало его доступным для всех варн. По существу, это был бунт против косных социальных перегородок. По новому учению все «дваждырожденные» делились на две группы в зависимости от их продвижения по пути познания. Но оставались еще шудра. Им тоже нашлось место в тайном учении. Они были объявлены бездушными существами и приравнены к животным.

Жизнь «дваждырожденного» обязательно включала и стадию лесного отшельничества. Примерно в сорокалетнем возрасте, когда рождались внуки, он покидал дом и семью. Старший сын провожал до околицы, а затем они расходились, не оборачиваясь. Уже сама резкая смена привычной обстановки на стрессовую ситуацию лесного отшельничества обращала человека на путь шаманства, а непрерывающаяся традиция способствовала и усовершенствованию его приемов. Очевидно, здесь и возникла первоначальная йога. Не отсюда ли ведут происхождение живущие в лесу баба-яга и многочисленные лешие русских сказок? Ведь, как мы уже говорили, вплоть до XIX в. основным средством передвижения была лошадь, и что было доступно тверскому купцу Афанасию Никитину в XVII в., было возможно и намного раньше. Лесные отшельники, видимо, дали тайному учению саму идею стадий на пути познания и из собственного жизненного опыта внесли в него тезис необходимости отказа от предыдущего достижения для освоения нового.

Однако демократизация официального культа в тайном учении устраивала кшатриев лишь до определенных пределов. Как это часто бывает в социальных выступлениях, различные классы, даже имея общую цель, предпочитают каждый свои собственные пути решения. Полного уравнивания с вайшья воины-кшатрии отнюдь не желали. Поэтому в лоне тайного учения обозначился «путь бойца», который поначалу не мог сильно отличаться от выросшей из шаманской психотехники и усовершенствованной лесными отшельниками знаменитой йоги, сохранившейся до сегодняшних дней.

Наибольших успехов антибрахманское движение добилось в Восточной Индии. Здесь и зародилось новое духовное течение, получившее название буддизм. Наиболее полные сведения о раннем буддизме содержатся в сборнике «Типитака» («Три корзины»). Тексты этого сборника были записаны на пальмовых листьях и занимали три корзины. Как одна из форм антибрахманского движения, буддизм утверждал, что брахман не тот, кто брахман, а кто на пути познания достиг высшей ступени

и стал архатом (святым). Этому состоянию мог достичь лишь «праведный ученик, идущий по правильному пути». Позднее буддизм одним из первых в истории философии сформулировал закон причинности. Нет никакой неизменной субстанции, а следовательно, и нет неизменной души. Она тоже всего лишь становление сознания, а каждая новая комбинация психических состояний определяется предшествующей. Причем для этого не нужно ждать следующего рождения, а можно осуществить то же при жизни. Налицо перекличка с описанным ранее каноном тайного учения.

С распространением буддизма в соседних странах пришел туда и намеченный в Индии «путь бойца». Разработанная кшатриями психотехника стала достоянием буддийских монахов, превративших ее в тайну за семью печатями. Для этого использовались способы засекречивания, издавна практикуемые на Востоке. Еще в древнем Шумере наряду с десятичной применялась в особых случаях шестидесятиричная система исчисления. Разделяя пространство на 360 градусов, а время на 60 минут и секунд, мы продолжаем традицию. Для засекречивания наряду с цифрами широко использовались геометрические символы. Шифровка обеспечивала преемственность и гарантировала от искажения само учение.

Не следует думать, что засекречивание психотехники было связано лишь со стремлением монахов быть монопольными ее обладателями. Основным мотивом было стремление уберечь людей от опасных для них знаний. Эта мысль проходит через многие восточные сказания. «Кто волшебные тайны слова постигнет, пусть хранит от всех и в учении скроет», — читаем мы в «Ригведе». Существует предание, что индийский правитель Ашока (273—239 гг. до н.э.) основал тайное общество Девяти неизвестных, целью которого было сокрытие от людей средств уничтожения. Такой же подход к знаниям был и в Китае. Вот что писал один китайский алхимик тысячу лет назад: «Было бы величайшим грехом открыть воинам тайну твоего искусства! Остерегайся! Пусть даже муравей не проберется туда, где ты работаешь!»

Покров тайны окружал монашеский психотренинг вплоть до японского вторжения в Корею в 1592—1598 гг., с описания которого началась эта глава.

Война эта длилась долго и оказала сильное влияние на сознание народов дальневосточного региона. Одним из результатов ее стало падение престижа тайного учения. Свист японских пуль продемонстрировал его бессилие перед огнестрельным оружием на поле брани. Но тайное учение не умерло. Ведь вместе с психотехникой в него входили замечательные методы оздоровительной гимнастики и спортивно-боевого единоборства. Используемые в них базовые движения стали поистине замечательным достижением физической культуры. Вот эти разделы тайного учения под названием у-шу и вошли в сокровищницу народной культуры.

ЧТО ДЕЛАЕТ СИЛЬНЫМ РАЗУМ

Нет, не спокойным был тот летний вечер в славном городе Цынчэ-фу, что причудливо распластался меж зеленых холмов бескрайней Срединной империи¹. Тревога и напряжение читались на многих лицах, и взгляды сами собой устремлялись к изрезанной линии горизонта, туда, где за десятками ли располагался могущественный и недружелюбный Юнчунь, город-соперник. Не раз и не два становился Цынчэ-фу жертвой опустошительных набегов со стороны соседнего города. Не раз и не два собиралось большое войско, чтобы отразить нападенье, но все было напрасно. Да и как мог Цынчэ-фу победить врага, ведь на стороне того — неоспоримое преимущество. Каждый старик и каждый мальчишка в любом из двух городов знал, что несчастья Цынчэ-фу связаны с очертаниями враждебного города. В самом деле, с высоты холма Юнчунь очень походил на рыболовную сеть, расстеленную на равнине. В этом причина всех бед, потому что сам Цынчэ-фу очертаниями напоминал карпа, глупую и трус-

¹ Старое название Китая.

ливую рыбу, которую не трудно поймать сетью. И хотя бойцы славного города отнюдь не трусы, но как им было противостоять силам, что сильнее человека. Поражение было предрешено.

Однако не только богат был Цынчэ-фу, славился он и своими мудрецами. Долго размышляли они, щуря глаза и покачивая головами, и наконец нашли достойный выход из положения. Сотня опытных мастеров была привлечена к работе. Дело двигалось быстро, и две огромные пагоды выростали на глазах в центре города со скоростью молодых побегов бамбука. По замыслу мудрецов пагоды должны были оказывать защитное действие на родной город, не позволяя воображаемой сети опуститься и запутать воображаемого карпа.

Вскоре строительство завершилось, и войска Цынчэ-фу на заре выступили в поход против Юнчунь. Волнение и надежда были написаны на лицах воинов, глаза их устремлялись к огромным пагодам, как бы ища поддержки, и они, без сомнения, находили ее и, уже успокоенные, уверенно осматривали оружие и доспехи. Так начиналось утро. Весь день город ждал. Поздно ночью он был разбужен сильным шумом, били барабаны, дребезжали гонги — огромное войско подступало к городу. Когда оно густой массой подошло к воротам, оказалось, что это возвращались с победой доблестные воины Цынчэ-фу. Заклятие, долго висевшее над городом, было разрушено.

Да, мудрым и справедливым было старое китайское изречение: «Настроение делает разум сильным, а мозг разумным», а также: «Психика и тело живут вместе». Действительно, важная роль психологического настроя в деятельности человека сильно проявляется и в наше, переполненное стрессами время. Что же касается древних китайцев, живших в «век мечей», то они явно не испытывали недостатка в стрессах и ставка при этом была максимальной — человеческая жизнь.

История богата примерами неосознанного, но весьма эффективного применения разнообразных и нередко курьезных приемов психорегуляции. Так, в Китае и Корее кости тигров издавна ценились как мощное средство

обретения доблести. Народные лекари, следуя старым рецептам, готовили из них «средства для поединков». В прошлом веке в Сеуле произошел совсем необычный случай: один китаец, живший в этом городе, решил извлечь максимальную пользу из древних рекомендаций. С этой целью он купил, приготовил и съел целого тигра.

Самое замечательное в подобных примерах то, что столь необычные средства действительно нередко помогали тем, кто использовал их. Лекарства «для боя» были широко распространены во времена непрерывных стычек и поединков и применялись многими народами. Так марокканцы считали, что, испробовав львиного мяса, даже безнадежный трус превратится в смельчака, и наоборот, если хитрый и коварный враг добавит в пищу воина сердце домашней птицы, то непременно заразит его робостью и неуверенностью этого беззащитного существа. Подобных приемов существовало множество. Если в турецкой семье рождался ребенок, который долго не начинал говорить, хорошим средством считались языки различных крикливых птиц.

Некий индеец, испробовав впервые водку, счел ее лекарством, приготовленным из языков и сердец: «выпив ее, я ничего не боюсь и прекрасно говорю».

Существовали и более утонченные способы повышения боеспособности воинов. Например, когда индейцы-караибы отправлялись в военный поход, несколько воинов оставалось в деревне. Именно от них, как считалось, в значительной мере и зависел успех военной кампании. Скрупулезно вели оставшиеся счет времени, и, рассчитав момент, когда их соплеменники должны пойти в бой, они раздев двух юношей, безжалостно секли их прутьями. Юные герои стойко переносили такую порку, так как были уверены, что от их выносливости зависит мужество их братьев, ведущих бой.

Согласно подобным представлениям, усиливая то или иное отдельное качество характера, можно без особого труда изменить всю сущность человека, к примеру, «увеличив» его душу. Такой способ был распространен среди народности фурув, обитающих в Центральной Африке.

Они твердо верили, что печень является тем органом человека и животного, где обитает душа, поэтому при съедении печени какого-либо добытого на охоте зверя, человек проглатывает заключенную в этом органе душу, которая сливается впоследствии с его собственной, значительно «увеличивая» ее. В этом процессе отмечался важный момент: печень следовало есть сырой, поднося ее кусочки ко рту на острие ножа, так как при варке не исключено повреждение нежного духа. Женщинам есть печень не разрешалось на том основании, что у них нет души.

Ряд народностей Юго-Восточной Африки исповедовал оригинальную теорию, согласно которой уши человека являются вместилищем его ума. Отважные воины племени регулярно совершали вылазки с целью добычи столь ценного материала.

Можно привести множество подобных примеров, все они раскрывают примитивные, курьезные способы психорегуляции, основанные на непоколебимой вере человека в обязательный, неотвратимый эффект той или иной процедуры. Там, где дело касается психологии, и такие способы могут срабатывать. Однако наша тема далека от подобных путей воздействия на поведение человека. Она посвящена рассмотрению методов, прошедших испытание временем, — старокитайских систем практической психотехники. Такие системы базировались на фундаменте двух основных направлений восточной философии: даосизме и буддизме. Разберем первоначально методы, связанные с буддийскими представлениями.

Буддизм является древней религиозно-философской системой. Он на пять веков старше христианства, на тысячу лет старше ислама и возник две с половиной тысячи лет назад, в VI в. до н.э.

Год 624 до рождения Христа считается священным годом у современных буддистов, ведь именно тогда у правителя племени шакиев из рода Гаутама, проживавшем в живописной местности по среднему течению Ганга, родился мальчик, которого назвали Сиддхартой. Шло время, молодой принц быстро рос, набирался ума и силы.

Легенда говорит, что однажды могучий бык ворвался во двор правителя и юный принц перебросил его через ограду, ухватив за хвост. Вскоре Сиддхарта женился, у него родился сын, в котором он души не чаял. Мальчика назвали Рахула, что означает «препятствие». Столь странное имя было выбрано не случайно, ибо совсем не спокойным был старый Гаутама, отец Сиддхарты. С тревогой смотрел он на молодого принца, наслаждавшегося семейным счастьем. Старика тревожило пророчество мудрецов, гласившее, что принц Сиддхарта станет «спасителем». Престарелый правитель постарался отгородить молодого принца от всего, что могло бы напомнить ему о несчастьях, болезнях и смерти. Но сбылось чудесное пророчество.

Ароматное утро не предвещало происшествий. Медленно двигалась по городу пестрая и веселая процессия принца. Широким кольцом ее обрамляла толпа поющих и танцующих девушек, украшенных цветами. Размеренно покачивался при езде молодой и красивый Сиддхарта Гаутама. Взгляд его рассеянно скользил по глубокому небу, по зелени пальм и ярким пятнам цветов в волосах, и душа его была спокойна. Но вот словно туча закрыла солнце — это медленно ползла навстречу погребальная колесница. Словно сама смерть проплывала в этот момент рядом с принцем. Мгновение, другое, и взгляд выхватил из нарядной толпы сгорбленную фигуру старика — скоро, скоро поедет и он на такой же колеснице. Молодой Гаутама был потрясен, но судьба не нанесла еще ему всех ударов. В этой же поездке он повстречал также больного, изможденного страданиями человека и аскета, походившего на скелет, погруженного в сосредоточенное раздумье. Горькая правда о том, что страдание царствует в мире, проникла в сознание Сиддхарты. Упал, развеялся цветной занавес, которым отец отгородил его от жизни. Гаутама решил помочь людям. В ту же ночь он бежал из дома, несмотря на любовь к жене и ребенку. В лесу он обрзал мечом волосы и стал аскетом.

Шесть лет поисков правды, которые он провел как аскет, иссушили тело Гаутамы, превратив его в живой скелет. Но не сумел найти принц высшей мудрости и

справедливости. Однако он понял, что подавление нормальных функций тела не дает пути к спасению. Тогда и настал день майского полнолуния, в который Гаутама принял решение. В тени баньяна на берегу стремительной реки он погрузился в себя и решил: «Кожа, мышцы и кости могут высохнуть, мое мясо и кровь могут высохнуть... но до постижения полного прозрения я не покину этого места». Случилось невероятное: в течение ночи Сиддхарта постиг сущность бытия, его законы и, главное, он открыл способ спасения. Ночь майского полнолуния сделала его Буддой.

«Четыре благородных истины» постиг Сиддхарта: бытие человека является страданием; причина страданий — в суете и привязанности к мирским заботам и страстям; преодоление страданий — в состоянии покоя, нирваны; путь к покою — в уничтожении всякого сильного чувства и желания.

Некий монах, последователь Будды, еще во время его жизни написал следующий стих:

Причину всего возникающего в мире
Раскрыл Будда;
И, более того, он раскрыл тайну
Подавления возникновения.

Легенда гласит, что, услышав этот стих, мудрец Шарипутра был поражен заложенной в нем мудростью и стал учеником Будды.

Но мы не будем подробно останавливаться на учении индийского буддизма, поскольку нас интересует его китайский вариант, который в ряде положений очень сильно отличается от раннего, классического буддизма.

Итак, шли годы, они складывались в десятилетия, века. Долго, очень долго продвигалось учение Будды на восток и лишь через 500 лет достигло Китая. По преданию, первые свитки сūтр были привезены в Поднебесную на белой лошади, поэтому первый буддийский монастырь, возникший около города Лоян, назывался — монастырем Баймасы — «белой лошади». Это было в 65 г н.э. Однако

до 5 в. н.э. в Китае было очень мало монахов из числа самих китайцев. Лишь постепенно ситуация изменилась, и Среднюю империю буквально завоевали школы так называемой «большой колесницы» — крупного течения внутри буддизма. «Большая колесница» (или махаяна) в отличие от классического буддизма «малой колесницы» (или хинаяны) значительно облегчила и расширила возможность «спасения» для мирян, которым в этом случае совсем не обязательно было покинуть семью и становиться монахами, как того требовала хинаяна, «узкий путь спасения».

Значительная роль в развитии китайского буддизма и связанных с ним систем ведения боя, а также специфического психотренинга принадлежит индийскому наставнику Бодхидхарме. По преданию, именно он принес в Китай ту форму буддизма, которая получила название чань. Слово «чань» происходит от санскритского «дхьяна», что означает «созерцание».

Известно, что в 520 г. н.э. Бодхидхарма — 28-й общепатриарх буддийский патриарх, ставший впоследствии первым чаньским патриархом, прибыл в Среднюю империю. Путь в Китай из Индии был труден, он занял три года. Дорога шла по джунглям, кишевшим хищниками и разбойниками, пересекала опасные горные перевалы. Успешно проделать такой путь мог только смелый и сильный человек. Предание гласит, что Бодхидхарма был сыном южноиндийского князя Суганджи и, по-видимому, был знаком с некоторыми приемами самообороны, которым обычно обучали княжеских детей — будущих военачальников. Если это так, то в пуги у него были все возможности значительно усовершенствовать свое искусство и проверить его эффективность.

Прибыв в Китай, Бодхидхарма поселился в монастыре Шаолинь, основанном в 495 г. Согласно легенде, там он провел девять лет в полном безмолвии, созерцая монастырскую стену, в результате чего «дух его стал твердым, как эта стена». После чего великий наставник явил миру новое учение — учение школы чань. Вот как говорит об этом текст 629 г.: «Стал (он. — Авт.) созерцать стену

в Шаолинь. В один из дней призвал к себе своих последователей... и сказал: «Кто-то должен овладеть моим мясом, кто-то должен овладеть моими костями». Подумав, обратился к Хуэйкэ и сказал: «Ты должен овладеть моим костным мозгом». Все подчинились. Хуэйкэ овладел «костным мозгом» учения и стал вторым патриархом чань.

Что же представляет собой «костный мозг» и почему через полторы тысячи лет мы испытываем интерес к столь древней философской системе?

Необходимо отметить, что последователи Бодхидхармы ожидали от чань очень многого, считая этот путь прямой дорогой к бессмертию. Знаменитый китайский поэт раннего средневековья Ван Вэй, живший в 699—759 гг., восторженно отзывался о буддизме чань, называя его «источником золотистой пыли» — то есть аналогом философского камня, дарующего вечную жизнь и здоровье:

Источник золотой пыли, пью ежедневно из него я.
Мне жить лет тысячу, не меньше, вспоенному водой живую.
Меня дракон и синий феникс¹ несут, друг другу помогая,
К нефритовому государю² в простор безоблачного края³.

Даже если отбросить цветистость, столь характерную для поэтического языка китайских средневековых поэтов, в стихотворении тем не менее проступает восторженность человека, ожидающего от учения чань здоровья и долголетия.

В чем же суть чаньских представлений? Почему они смогли стать тем мощным внутренним стержнем, который определил эффективность многих восточных систем самозащиты и ведения поединка от у-шу до каратэ?

Буддизм провозглашает жизнь всякого человека, во всех ее проявлениях страданием. Каждый подвержен страданию, вне зависимости от его эмоционального состояния в данный момент. Человек страдает независимо от того, занимает он высокое или низкое общественное положение, богат он или беден. Страдание — постоянная

¹ Дракон и синий феникс — буддизм и даосизм.
² Верховное божество.
³ Перевод А. Гитевича.

принадлежность, атрибут человеческой жизни. форма существования личности. Вот как говорится об этом в старом буддийском тексте: «В чем состоит благородная истина о страдании? Рождение — страдание; расстройство здоровья — страдание; смерть — страдание; скорбь, стенания, горе, несчастье и отчаяние — страдание; союз с нелюбимым — страдание; разлука с любимым — страдание; невыполнение страстно желаемого — страдание; короче говоря, пять категорий существования, в которых проявляется привязанность (к земному — *Авт.*), — страдание».

Но, как считают буддийские наставники, такое существование, пропитанное страданием, противоестественно. Необходимо избавиться от этой формы бытия, основанной на муках души, и заменить ее на иную.

Следующая основная посылка буддизма утверждает, что страдание имеет причину, которая состоит в неправильном понимании своего места в мире, в появлении в сознании мысли: «Это — я, это — мое». Буддисты считают, что нет такого начала, как «я». Известный исследователь буддизма О. О. Розенберг так выразил эту мысль: «Мы не имеем права обособлять части общего узора и говорить: «Вот солнце, вот «я». Нет солнца, нет «я» в смысле чего-то самостоятельно существующего. Есть лишь узор: «личность, видящая солнце»; одна нераздельная картина... Согласно учению буддизма, каждая личность со всем тем, что она есть и мыслит, со всем ее внутренним и внешним миром, есть не что иное, как временное сочетание безначальных и бесконечных составных частей, как бы лента, сотканная на известном протяжении из безначальных и бесконечных нитей. Когда подступает то, что мы называем смертью, жизнь с определенным узором как бы распутывается, но те же самые необрывающиеся нити соединяются вновь, из них составляется новая лента с новым узором.

Бесчисленные нити¹, из которых соткана личность, составляют как бы пучок ниток, которые в ткани соеди-

¹ В буддизме их называют дхармами.

няются в тот или иной узор (основу); ни одна не может войти в другую основу, в чужую личность, которая есть такое же обособленное сочетание нитей. Буддийское учение о перерождении, таким образом, не есть переселение души в новое тело, «это именно перерождение, те же самые нити, создавшие Петра, вместе с его телом, с его миром, будут Иваном, с его телом и его миром»

Основная цель существования индивида — достижение истинного бытия — нирваны, приводящей к полному освобождению от страданий. Это обозначается как достижение «состояния Будды». Не случайно самому Гаутаме приписываются слова: «Прежде и теперь я разъясню и показываю лишь истину о страдании и избавлении от страдания».

Сансара — это тот чувственный мир бытовых забот, в котором индивид пребывает в повседневной жизни до вступления в нирвану. В классическом буддизме нирвана и сансара противопоставлялись. Положения, разобранные выше, общие у классического буддизма и чань, последующие положения характерны только для школ буддизма махаяны.

1. Нирвана и сансара не разные состояния, они тождественны. Между ними нет границ ни во времени, ни в пространстве. Тот, кто находится в сансаре, то есть каждый живой человек, одновременно находится и в нирване. Однако нирвана обычно недоступна ему в силу несовершенства, «омраченности» его сознания. Нирвана при этом рассматривается как состояние, в котором сознание очищено. Она, таким образом, является особым психологическим состоянием личности.

Исходя из этих представлений, суть спасения человека от страданий заключается в такой перестройке сознания, когда сансара отступает и перед человеком предстает «мир-истинной реальности». Как видно, нирвана и сансара в чань — это всего лишь разные психические состояния индивида. Такой перенос акцентов с мистики в область психологии способствовал интенсивному поиску практических методов «пронизывания» обыденных представлений (сансары) и выходу на новый уровень сознания,

когда явления окружающего мира как бы отступают на задний план.

2. Первоначально считалось, что на пути от сансары к нирване человек должен затратить много усилий, для этого нередко не хватало и самой жизни. Дальнейшее смещение интересов поздних буддийских учений в область практической психологии выразилось в тезисе о «внезапном постижении истины», то есть о прозрении нирваны, скрываемой за сансарой, не путем молитв, изучения канонических текстов или длинного ряда перерождений, а в течение короткого промежутка времени. При этом «состояния Будды» можно достичь в настоящей жизни, причем внезапно и мгновенно. Достаточно лишь специальным методом, своим для каждой школы буддизма, привести сознание в особое состояние.

3. Методы преодоления «омраченности» сознания — практическая психотехника — отличались у разных школ китайского буддизма. В школе чань для «постижения истины» применялась в основном методика созерцания. Созерцание использовалось как способ подготовки сознания к достижению «просветления», а также для повторного переживания этого состояния. Считалось, что, находясь в таком «просветленном» состоянии, человек как бы обновляется, проникается необыкновенным спокойствием, чувством слияния с природой.

Такое «чаньское настроение» отражено в стихотворении поэта времен династии Тан (618—905 гг.), Лю Чуньсюя:

Дорогу из-за белых облаков не видно.
Весна течет подобна чистому горному ручью,

А иногда опавшие цветы приносят
Аромат, потоком издалека текущим.

Удлиненные ворота обращены к дороге горной.
Среди густоцветивших ив моя беседка для чтения.

Чудесно освещается солнцем день каждый,
Сияющий блеск освещает одежду!

Перевод Г. В. Дагданова.

Для достижения «просветления» в школе чань были выработаны методы психотренинга, включающие длительную сидячую подстанцию (цзо-чань), неожиданные неспровоцированные удары кулаком, посохом, любым другим предметом, толчки, щипки, неожиданные окрики, парадоксальные диалоги, называвшиеся вэнь-да, загадки — гуннань. Все эти упражнения направлены на разрушение обыденных психологических структур. Результатом такой ломки и было достижение нирваны, «просветление».

При умелом применении указанные способы интенсивно воздействовали на сознание монахов приводили его в особое состояние, которое, по мнению известного исследователя чань Сэкидо Кацуки, можно описать цитатой из Достоевского. Известно, что великий русский писатель страдал эпилепсией и перед приступом, как это бывает иногда при течении данной болезни, испытывал так называемое изменение состояния сознания. Оно было кратковременным и вызывалось болезнью. Вот как он сам описывает его: «За несколько мгновений до припадка я испытываю чувство счастья, какое совершенно невозможно вообразить в нормальном состоянии и о котором другие люди не имеют никакого понятия. Я чувствую себя в полной гармонии с собой и с целым миром, и чувство это до того сильно, до того восхитительно, что за несколько секунд такого блаженства с радостью отдашь десять лет жизни, если не всю жизнь». Конечно, такое состояние великого писателя было проявлением болезни и возникало по совершенно иным причинам, чем при медитации чань. Оно лишь является иллюстрацией того, что в чань-буддизме называют самадхи — «просветлением».

Психорегулирующее, настраивающее воздействие чаньской медитации было ценным в ситуациях поединка, когда особенно важно собраться, успокоиться и сконцентрировать все свои способности на коротком промежутке времени, отпущенном на размышление. Считалось, что в этом случае медитация чань будит «действительный разум», который превосходит в бою разум «словесный».

Знаменитый мастер боевых искусств по имени Такуан так говорил об этом: «Действительный разум — это врожденный разум, а словесный разум — это разум, приобретенный жизненным опытом через впечатления. Цель состоит в том, чтобы вернуть разум в естественное состояние чистоты, в котором он находился при рождении».

«Изысканное блюдо не пахнет чем-то одним, прекрасная мелодия не складывается из одного тона», — говорят на Востоке. Это в полной мере относится к системам психорегуляции, основанным на чань-буддизме. Область их применения не ограничивалась лишь воинскими искусствами.

В связи с тем, что основным результатом медитации чань было достижение душевного покоя и уравновешенности, подобные способы широко использовались в тех случаях, когда личность теряла внутреннюю стабильность под влиянием жизненных невзгод.

Великий китайский поэт Бо Цзюйи так писал об этом в своем стихотворении «Осенний дождь»:

Есть у меня человек, о нем вспоминаю:
Он от меня
 далеко, в далеком краю.
Есть у меня
 и дела, что всегда волнуют,
Где-то во мне
 глубоко, глубоко внутри...
Так далеко
 этот край, что в него не приехать.
Не было дня,
 чтобы взгляд не вперил я в даль.
Так глубоко
 те волненья, что их не развеять.
Вечера нет,
 чтобы я не устал от дум...
Да еще ночь
 с догорающей свечою
Я провожу
 одинокое в доме пустом:
Осенью день
 слишком долго не наступает.
Ветер и дождь
 непрестанно шумят, шумят!..

я буддийских законов жизни,
Все, что в груди,
разве можно бы мне забыть?¹

Другой характерный пример использования психорегулирующего действия медитации чань дается в повестях японского писателя Дзюньбитиро Танидзаки «Мать Сигэмото», описывающего времена раннего средневековья. Высокопоставленный сановник императора, горячо любящий свою жену, лишается ее. Теперь она живет в другом доме, любит другого. Невозможно описать страдания уже немолодого человека, внезапно ставшего одиноким на закате жизни. Все события разворачиваются перед глазами его еще маленького сына Сигэмото. Погруженный в печаль, отец часто вынимает одежду своей бывшей жены и долго смотрит на нее, пытаясь вновь обрести потерянное счастье. Но все напрасно, воспоминания жгут его сердце. Он обращается к вину, но и это не помогает. Тогда отец Сигэмото решает прибегнуть к последнему средству — буддизму чань.

Старый, измученный человек использует способ «просветление через идею нечистоты». Он надеется вернуть таким путем потерянный душевный покой. «Созерцание нечистоты имеет очень сложное истолкование... когда погружаешься в это состояние, становится понятным, что различные чувственные наслаждения всего лишь преходящие заблуждения, и со временем... через видение нечистоты открываешь, что перестал любить человека, который до сих пор возбуждал любовную страсть, что предметы, в которых усматривал красоту, еда... лишены чистоты, осквернены».

Маленький Сигэмото, боясь за рассудок отца, наблюдает за ним. И вот однажды ночью отец тихо встает и выходит из дома. Он направляется за город. Сигэмото незаметно следует за ним. Через некоторое время они подходят к глухому кладбищу. «...Наконец дорога привела к мостику, который был перекинут через небольшую речку.

¹Перевод Л. Эйлина.

Отец перешел его и, минувя дорогу, убегавшую в сторону от реки, спустился к кромке воды и прошел совсем немного вниз по течению, по песку отлогого речного берега. На равнине, чуть приподнятой над зеркалом воды, всего лишь в одном тѣ от мостика или, может быть, чуть ниже, возвышалось несколько холмиков. Казалось, они только что насыпаны: такой мягкой, свежей выглядела земля. Деревянные надгробия, поставленные сверху, ослепительно белели, и как раз в эти минуты при ясном лунном свете на них отчетливо различимо было все до последнего знака. Попадались могилы, где на месте деревянных надгробий торчали карликовые сосны и криптомерии; встречались огороженные могилы, без холмиков; внутри заваленные камнями, а на камнях — пятирусные надгробия, уже совсем бедные могилы без холмиков и надгробий, где мертвые тела были прикрыты только соломенной циновкой, сверху на них печальным символом были возложены погребальные цветы. На нескольких могилах пронесшийся недавно сильный осенний ураган свалил деревянные надгробия, вода смыла землю с холмиков и кое-где обнажила тела.

След в след за отцом, который бродил среди могил, будто пытался что-то отыскать, почти наступая ему на пятки, шел Сигэмото: догадывался старик или нет, что Сигэмото следует за ним, но от самого дома он ни разу не обернулся. Неожиданно из зарослей высокой, густой травы выскочила собака, которая, похоже, пристраивалась к человеческому мясу, суетливо закрутилась на месте и исчезла куда-то. Отец не обратил на все это никакого внимания. Хотя Сигэмото видел только спину отца, он все же понял, что тот исполнен необычайной решимости и вкладывает в это всего себя. Вскоре отец вдруг остановился, и в то мгновение, когда вслед за ним и Сигэмото сразу же застыл на месте, мальчик увидел прямо перед собой нечто такое, от чего он вдруг похолодел и волосы у него на голове встали дыбом.

Свет луны падал на землю, словно снег, окрашивая все предметы вокруг ровным фосфорическим сиянием. Вот почему в первый момент Сигэмото не мог распознать,

что за странное существо распростерто там на земле, но, взглядевшись, догадался, что это было мертвое тело молодой женщины, уже подвергшееся разложению... Каждый может представить себе весь ужас того, что открылось при свете луны, ярком как днем, а Сигэмото от страха не в состоянии был ни отвернуться, ни пошевелиться, ни закричать — он так и застыл на месте, прикованный к этому зрелищу. Но когда он наконец взглянул на отца, оказалось, что тот спокойно приблизился к мертвому телу, поначалу почтительно поклонился, а затем опустил на циновку, лежавшую сбоку. И, как недавно в домашней молельне, сидел прямо и неподвижно, лишь время от времени бросал взгляд в сторону мертвого тела и снова, полузакрыв глаза, погружался в состояние медитации.

В это время луна, словно ее начистили до блеска, засверкала еще ярче и тишина вокруг стала удивительно глубокой. Ветер с легким шорохом пробегал по земле, листья мисканта тихо шелестели, да гудение насекомых изредка нарушало тишину. Когда Сигэмото увидел отца, подобием одинокой тени сиротливо стоявшего на коленях среди этого пейзажа, он почувствовал, будто попал в мир каких-то странных снов, однако отовсюду доносился сильный трупный запах и ударял в нос, и потому Сигэмото против желания был возвращен в реальный мир. Не совсем ясно, что это было за место, где отец набрел на труп женщины, но вполне вероятно, что в кварталах Киото повсюду были захоронения, куда сносили умерших. В то время свирепствовала эпидемия не то оспы, не то кори...»

История старого отца Сигэмото, пытавшегося подавить чувства неразделенной любви и отчаяния, вызванные изменой любимого человека, и прибегнувшего для этого к чань-буддизму и к столь страшному способу, как «прозрение через идею нечистоты», не является чем-то исключительным. В старом Китае и Японии чаньские монастыри служили не только школами воинского искусства, они зачастую были последним прибежищем для людей, желавших порвать связи с беспокойным и опасным миром.

Интересным способом практической психорегуляции

стала медитация на иероглифах. Тысячу лет назад Нингун — наставник монастыря Шэньшань в Лояне — преподнес в дар одному поэту восемь иероглифов, которые должны были просветлить того и направить на истинный путь. Поэту следовало заниматься медитацией, держа в уме тот или иной иероглиф. Нингун подарил следующие иероглифы: гаунь — созерцание, цзюэ — восприятие, дин — сосредоточение, хуэй — высшая мудрость, мин — понимание, тун — постоянство, ци — спасение, шэ — самоотречение.

Иероглифы эти связаны по смыслу с так называемым «восьмеричным путем», ведущим в буддизме к преодолению страданий и включавшем: правильное воззрение, правильное отношение, правильное действие, правильное внимание, правильное сосредоточение. Подобные способы медитации широко использовались различными школами у-шу. Но особенно популярны они были в школах, связанных с шаолиньским кэмпо.

Способ медитации на иероглифах вышел за пределы Китая и имеет множество модификаций. Одна из них описана в старинной новелле корейского писателя Нак Ту Се, «Ночная беседа в Ёровоне» (1678 г.).

Новелла повествует о ночной встрече и разговорах двух молодых, образованных людей на постоялом дворе Ёровон.

«...Исправить свой характер не так уж трудно, — сказал я. — Раньше я тоже быстро раздражался. И как я ни хотел быть поспокойнее, ничего не получалось. А в одно прекрасное утро вдруг понял, как следует поступать. Когда меня охватил гнев, я подумал об иероглифе «ин», который обозначает «сдержанность», и гнев сразу же пропал. Тогда я записал девять разных иероглифов, о которых следовало помнить, и выучил их наизусть! Какие же это иероглифы? Едва у меня появляется какое-нибудь недоброе чувство, я сразу же вспоминаю иероглиф «чжон» — «справедливость» и подавляю в себе это чувство. Если же я испытываю прилив самомнения, то тут же вспоминаю иероглиф «кён» — «скромность», и он помогает мне побороть надменность. Почувствовав приступ лени, вспо-

минаю иероглиф «кын» — «трудолюбие» и легко одолеваю лень. Иногда у меня появляется стремление к роскоши. Но стоит лишь подумать об иероглифе «кем» — умеренность, как желание роскошно жить пропадает. Бывает, что у меня возникает тяга к стяжательству. Я вспоминаю иероглиф «ый» — «честность» и не поддаюсь этому низменному желанию. Часто, с кем-нибудь разговаривая, я вспоминаю иероглиф «мок» — «молчание». Он помогает мне не говорить лишнего. Подумав об иероглифе «ун» — «уважение», я подавляю в себе желание посмеяться над кем-либо и не проявляю непочтительности. А когда впадаю в гнев, вспоминаю иероглиф «ин» — «прощение» — и не совершаю необдуманных действий!»

Внимательное всматривание в иероглифы, уважительное отношение к этому виду письма очень характерно для китайцев. Иероглифам нередко приписывалась чудесная способность влиять не только на характер, но и на судьбу человека. Примером может служить случай, описанный в старинной книге «Лес категорий»; Го Линь-цзун захотел срубить дерево, стоявшее в его доме перед стеной. Сюй Чжи спросил его, зачем он это делает. Линь-цзун сказал: «По законам, на основании которых строятся дома, стены дома подобны иероглифу «рот». Если внутри иероглифа «рот» написать иероглиф «дерево», то получится иероглиф «быть в затруднительном положении», а это недоброе предзнаменование. Поэтому я и хочу срубить дерево». Сюй Чжи, оберегая Го Линь-цзуна от зла, сказал: «По законам, на основании которых строятся дома, стороны дома подобны иероглифу «рот». Если в иероглифе «рот» написать иероглиф «человек», то получится иероглиф «посадить в тюрьму». И ныне получается так, что жить в доме невозможно. Не так ли? Го Линь-цзун ничего не смог ответить».

Но основным средством достижения внутренней уравновешенности, «просветления» в чаньских монастырях была сидячая медитация. Описывая способы такой медитации, известный китайский исследователь буддизма Ху Ши писал: «В общем они (эти способы) состоят из различных методов регуляции и контроля

над сознанием с конечной целью достижения блаженного состояния равновесия и овладения сверхъестественными силами знания и действия. Они начинаются с такой простой вещи, как контроль над дыханием и концентрация мыслей на каком-нибудь объекте. Если человека начинают отвлекать тревожащие желания и мысли, его участь изгонять их с помощью философского прозрения. Если его отвлекает половое чувство или мирская суета, то он должен размышлять о том, какую ужасную картину представляет человеческое тело в процессе разложения. Это называется «прозрением через идею нечистоты». Если он страдает от собственного невежества, то его учат думать, что все явления нереальны и преходящи; ибо образуются волей случая, случайной комбинацией причин, их вызывающих, и исчезают под воздействием такого же случайного соотношения случайных причин. Это называется «прозрением посредством правильного мышления».

А вот каким образом наставляли в медитации чань исследователя и дутешественника по Китаю де Бари: «чтобы практиковать цзо-чань, нужно сидеть со скрещенными ногами каждое утро и каждый вечер, с глазами закрытыми, чтобы питать дух, и с языком, касающимся неба. Пусть сознание станет спокойным, а дыхание тихим. Избавься от всех нечистых мыслей и ошибочных идей... Во время сидения наступает момент, когда не возникает ни одна мысль и исчезает всякая суетность, затем наступит глубокий мир и чистота и ничего не будет ни внутри, ни снаружи».

Медитативная техника, использовавшаяся чаньскими монахами, внешне очень проста: выбиралось тихое место, где ничто не отвлекает от самосозерцания. Можно было, например, сесть лицом к стене. Нередко, однако, медитировали на лоне природы, в лесу или в горах. Ван Вэй так пишет об этом в стихотворении «Навещаю храм Сянцзи»:

Не знаю я, где храм Сянцзи —
«Распространяющегося аромата»,
Немало верст брести к заоблачным высотам,

Кругом деревья древние, нет даже тропки человека,
Там, высоко в горах, где колокол?

Источника слышно журчанье, туман кругом, опасны скалы,
А солнца свет лишь холодит сосны зеленое убранство.

Перед закатом солнца пруд опустел,
Я в созерцании глубоко борюсь с драконом ядовитым¹.

Считалось, что спокойствие тела порождает спокойствие ума, поэтому первым необходимым условием правильной медитации является неподвижность. Для того чтобы длительно сохранять неподвижное положение тела, необходимо было принять правильную позу при сидении. Обычно использовалась поза пань-цзо — поза лотоса. Существовало два варианта этой позы: сидение способом «подавление наваждений» и сидение способом «добро».

При сидении способом «подавление наваждений» правую стопу кладут на левое бедро, а затем левую стопу — на правое бедро. Такое сидение называют еще «левое подавляет правое». Кисти, сложенные лодочкой, покоятся внизу живота, левая также сверху. Чаньские патриархи часто упоминали о таком сидении. При сидении «добро» все происходит в обратном порядке — левую стопу кладут на правое бедро и т. п. Правила, однако, разрешали и просто сидеть с естественно скрещенными ногами. Так, в древней книге «О мере великих знаний» говорится: «Из всех способов сидения, сидение со скрещенными ногами самое устойчивое, не устаешь крайне, это метод сидения людей, занимающихся сидячей медитацией цзо-чань». При естественном сидении со скрещенными ногами необходимо следить за тем, чтобы поясничная часть позвоночника была выпрямлена, а спина не горбилась. Для этого поясница в данной позе слегка подается вперед.

В Японии при медитации в основном используют позу, когда практикующий, подогнув колени, сидит на подушечке. Ноги разведены в стороны, а вес тела распределен на подушечку и на колени. После принятия

¹Перевод Г. Б. Дагданова.

правильной позы, удобной для длительного сидения, закрывают глаза, и сосредоточиваются на счете дыханий. Существует три способа такого счета:

1. Считают вдохи и выдохи. Когда делается вдох, считают «один», когда выдох — «два» и так до десяти. Затем весь цикл счета повторяется. Нередко полезным признается считать шепотом или вслух. 2. Считают только выдохи от 1 до 10, вдохи при этом не считают. 3. Считают только вдохи. Последний вариант оценивается как наиболее трудный.

На первый взгляд описанная методика очень проста. Однако, когда приступают к делу, обнаруживается, что это довольно сложная задача, так как в голову приходит много посторонних мыслей. Возможно, что уже на счете «пять» придется прерваться. В следующее мгновение вы вновь сосредоточиваетесь, но через секунду опять отвлекаетесь. Отвлечь внимание может, например, такая мысль: «Не отвлекаюсь ли я теперь?» и т. п. Для того чтобы научиться не отвлекаться, разработан специальный способ дыхания, который обычно называют брюшным. Важно, что если позволить брюшной стенке в нижней части живота выступить вперед, то диафрагма опустится вниз и воздух поступит в легкие. Поддержание определенного состояния напряженности в брюшных мышцах в практике цзо-чань (по-японски дза дзэн) считается очень важным. Именно напряжение нижней части живота при дыхании дает возможность контролировать блуждающие мысли. Описанный способ используется довольно часто, однако более распространена упрощенная методика медитации, так называемая «практика следования за дыханием».

Указания относительно следования за дыханием — просты. Следите за каждым вдохом и выдохом с сосредоточенным вниманием. Вначале выдыхайте воздух естественно, затем, когда достигнете натурального предела, глубже которого мы обычно не выдыхаем, сожмите дыхательные мускулы так, чтобы почти остановить выдох. При этом оставшийся в легких воздух как бы сам собой незаметно выйдет наружу. Вы

почувствуете через некоторое время, что воздух при этом выталкивается прерывистыми движениями. Нужно стремиться к тому, чтобы такой прерывистости не было. Если контролировать равномерный выдох воздуха из легких, вы будете постепенно продвигаться вперед и, возможно, со временем придете к самадхи. Чем более длинным будет выдох, тем скорее можно достигнуть успеха в выполнении упражнения. Тем не менее упражнение может выполняться и при коротком выдохе. Важно лишь соблюдать условие равномерного, плавного выдыхания. Считалось, что и такой способ может вызвать состояние, в котором, как писал один из прославленных патриархов чань-Хуэйцэн, «мысли приходят и уходят сами по себе, ибо мудрость убирает преграды. Это и есть самадхи и естественное освобождение».

Медитативная практика была доведена до совершенства в монастыре Шаолинь. Для монахов был разработан длительный период медитации — «великий покой», длившийся 300 дней, были также «средний и малый покой» по 200 и 100 дней. В результате непрерывных тренировок, включавших и специальные гимнастические упражнения, речь о которых еще впереди, тело монаха становилось «крепким, как сталь, мягким, как вата, тихим, как лес, быстрым, как ветер. Нет больше врагов и болезней».

Такому и дикие звери не страшны: «Тигр дико зарычал и, повернувшись к У Суну, со страшной яростью прыгнул вперед. Но У Сун отскочил в сторону шагов на десять, и передние лапы зверя оказались как раз у его ног. Отбросив обломок палицы, У Сун обеими руками ухватил тигра за загривок и изо всех сил прижал его голову к земле. Как ни силился тигр вырваться, ничего не выходило. У Сун все сильнее и сильнее прижимал его к земле, ни на минуту не выпуская, и непрерывно молотил его ногами по морде. Тигр страшно рычал и с такой силой скреб землю передними лапами, что вырыл яму и перед ним образовались две кучи земли. У Сун тыкал тигра мордой в эту яму, и зверь стал заметно ослабевать. Тогда У Сун продолжил крепко

держат тигра левой рукой за загривок, потихоньку высвободил правую руку, сжав ее в кулак, и, словно железным молотом, начал со страшной силой бить зверя по голове. После семидесятого удара из глаз, носа и ушей тигра хлынула кровь, и он повалился, испустив последний вздох».

Такое описание схватки безоружного человека с тигром-людоедом дается в романе «Речные заводи» знаменитого китайского писателя Ши Найяня (1296—1370 гг.). Сам писатель жил еще в то время, когда на дорогах великой Срединной империи можно было повстречать людей, подобных У Суну, тех, при встрече с которыми «у разбойников от страха разваливается печень — вместилище храбрости». В большинстве своем это были странствующие монахи. Силой и доблестью особенно прославились монахи из монастыря Шаолинь. Вооруженные разбойники предпочитали лучше встретить отряд правительственных войск, чем повстречать знатока шаолиньского кэмпо — искусства кулачного боя. Особое внимание уделялось в монастыре развитию силовых качеств тренирующихся.

По преданию, такой подход был заложен еще самим Бодхидхармой, провозгласившим принцип «через совершенство тела к совершенству духа». Ему приписывается авторство трактата «И цзинь цзин» — «Основы преобразования мышц». Трактат этот довольно объемный, он разделен на 33 раздела, в которых заключена практически вся информация по гигиене, диете и лечению, необходимая монаху Шаолиня. Рекомендации приводятся в соответствии с фазами Луны, что считалось особенно важным для лечебного оздоравливающего эффекта процедур. В трактате приведены также некоторые точки, важные при самомассаже. Интересен раздел «Два ребра, разделяющие внутренние и внешние гунфу». У трактата имеется два предисловия, первое написано в 629 г. наставником Ли Цзиньяо. В нем рекомендуется неукоснительно следовать предписаниям трактата, высоко оценивается его значение. Второе предисловие написано в 1143 г., во времена династии Сун, полководцем Ао Чжэнем.

В старину считалось, что, занимаясь упражнениями, описанными в «И цзинь цзин», можно научиться «складывать кости» и «преобразовывать слабость в мощь», оставаясь молодым до ста лет. Этому должен был способствовать специальный комплекс оригинальных физических упражнений. Методика тренировок достаточно проста: попеременно напрягают мышцы определенных частей тела, производя при этом счет выдохов и вдохов, затем расслабляются, немного отдыхают и переходят к следующему упражнению. Большинство упражнений статические. До наших дней дошло несколько вариантов выполнения упражнений. Это, по-видимому, связано с тем, что монахи нередко обучали за плату тех, кто желал овладеть искусством развития силы.

К одной из таких модификаций относится тайная книга семьи Сюнов, излагающая комплекс упражнений Бодхидхармы в варианте, практически не подвергавшемся изменениям на протяжении веков¹. Члены семьи славились силой и железным здоровьем. «Юю было 17 лет, когда его назвали хилым. Он разозлился, но слова вымолвить в ответ не смел. Ему посоветовали не злиться, а заняться преобразованием мышц. Он прозанимался 5 лет и тогда смог поднять груз весом 300 кг и по площадке диаметром 3 м носил его 20 кругов... Сейчас Юю 75 лет, кожа и мышцы — как у ребенка, гладкие, кости не выступают, люди не верят в его года...» — говорится в предисловии к трактату, которое написал мастер Сюн Чжанцун. В современном предисловии мастера Ли написано: «Трактатов о преобразовании мышц» из Шаблиня в книжных лавках можно увидеть немало, и ученики, воспользовавшись такими чешуйками знаний, тоже смогут добиться удивительных результатов. Данный же труд — традиция семьи Сюнов, глубоко запрятанная тайна, отличающаяся от всех известных».

Каковы же эти упражнения, выдержавшие испы-

¹Перевод данного трактата любезно предоставлен М. М. Богачихиным.

тание временем в полторы тысячи лет? Все упражнения трактата разделены на три ступени. В первой — 8 упражнений, во второй — 4, а в третьей — 2 упражнения. Согласно древним источникам, «первая ступень подходит для старых и слабых, вторая — для молодежи, упражнения третьей — готовят силача».

Основные принципы выполнения упражнений

1. Все приступающие должны начинать с первого упражнения первой ступени. Первоначально упражнение выполняется на 9 выдохов и вдохов. Дыхание при этом должно быть медленным и долгим, без скованности.

2. Освоив первое упражнение на 9 дыханий, добавляют еще 9 выдохов и вдохов, и так до 81. Лишь после полного освоения первого упражнения можно перейти ко второму, которое также сначала следует выполнять на 9 циклов выдох-вдох, постепенно доводя их количество до 81. «Овладевай медленно» — таков универсальный принцип данной гимнастики. Остальные упражнения осваиваются аналогично.

3. На тренировке после каждого упражнения следует расслабиться, сделать несколько шагов, промассировать работающие мышцы.

4. При выполнении упражнений зубы сомкнуты, губы, наоборот, расслабленно разомкнуты, язык касается кончиком неба в области верхних зубов. Согласно взглядам традиционной медицины Китая, при этом замыкаются переднесредний и заднесредний меридианы, по которым циркулирует энергия «ци».

«Когда истинное дыхание ци совершает круговое движение по переднему и заднему каналам, руки и ноги приобретают незыблемость гор и в человеке работает лишь небесный механизм» — так красочно описывалось в древности достигаемое при этом состояние.

5. Выполняя упражнения 1—7, 9—11, следует усиливать напряжение тренируемых мышц на каждый

выдох, осуществляя в это время как бы «подкачку» напряжения, и лишь после выполнения последнего цикла выдох-вдох можно расслабить мышцы. В старой книге «Юн-ци цзи-цян» так описано это состояние: «Исходящее из сердца дыхание управляет кистью. Практикующий это приобретает способность останавливать реки в истоке».

6. Выполняя упражнения, представляйте, что воздух при вдохе опускается вниз живота, в точку, на три пальца ниже пупка. В традиционной медицине Китая эта область носит название дань-тянь и считается средоточием жизненной силы. Большое значение придается мысленному контролю за дыханием. «Девятью тысячами превращений правит не что иное, как мысль», — говорится в старинном трактате.

7. Заниматься следует от 1 до 3 раз в день, только не сразу после еды.

Упражнения

Первая ступень.

1. Исходное положение (И. п.): ноги на ширине плеч, руки опущены, кулаки сжаты, но большие пальцы отведены и касаются бедер сбоку.

Выполнить 9 выдохов и вдохов, постепенно увеличивая степень сжатия кулаков.

Взгляд — горизонтально, плечи опущены, грудь не выпячивать.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони параллельны полу, концы пальцев левой руки направлены влево, концы пальцев правой руки — вправо.

Выдохи и вдохи выполнять как в упр. 1, ладонями при этом давить вниз.

Во время выполнения упражнения запястья неподвижны, а пальцы несколько оттянуты вверх. На выдохе внимание концентрируется на давлении основанием ладони вниз, а на вдохе — на оттягивании пальцев вверх, таким образом, с каждым циклом выдох-вдох напряжение мышц усиливается.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, на уровне лица, локти слегка согнуты, ладони отогнуты назад, большие пальцы отведены и соприкасаются. Соприкасаются также указательные пальцы. Таким образом, соединение ладоней перед лицом образует треугольник.

Каждый раз на выдохе ладони подталкивают вперед, при этом пальцы оттягивают внутрь. Только после выполнения последнего дыхания ладони расслабляются.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты влево и вправо на уровне плеч, ладони смотрят вверх.

Напрягают руки, не двигая, будто на них лежит груз, вес которого возрастает с каждым циклом выдох-вдох.

Упражнения 1—4 значительно усиливают силу кистей. «Иметь мягкие кости и гибкие мышцы, но уметь сжимать крепко», — написано в древней книге «Дао дэ цзин». Считалось, что подобное качество присуще ребенку и теряется с возрастом.

Вернуть его в зрелые годы — значило отодвинуть старость и предупредить болезни.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, ладони плотно соединить на уровне груди, большие пальцы касаются тела.

На вдохе ладони расходятся, на выдохе — смыкаются. Движения выполняются с напряжением мышц. Закончить с разведенными ладонями. Упражнение оказывает благотворное воздействие на бронхо-легочную систему.

6. И. п.: ноги как в упр. 5, руки развести в стороны и поднять на уровне плеч, ладони отогнуть, как бы отталкивая что-то наружу. При каждом цикле дыхания ладонями надавливают вовне. Расслабление только после завершения всего упражнения.

Упражнение увеличивает силу рук. Регулярные занятия этим упражнением позволяют рукам стать «господами силы», способными «опрокинуть гору и взбалтывать океан».

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки поднять вверх, большие и указательные пальцы образуют треугольник, как в упр. 3, но над головой. На вдохе зубы плотно сжимать, на выдохе рот раскрывать. С каждым выдохом упирать руками выше.

Голова запрокинута, глаза смотрят на ладони. Расслабиться только после завершения упражнения.

Развивает силу в плечах, избавляет от неприятного запаха изо рта.

8. И. п.: ноги на ширине плеч. На выдохе наклонить тело вперед до 90° , свесив руки вниз. При наклоне тела — выдох, при подъеме — вдох. Кисти при каждом новом наклоне свешиваются все ниже, расслабленные плечи немного опускают. Если усталость не чувствуется, можно повторить до 81 выдоха-вдоха.

Упражнение эффективно в случае избытка жира в области живота, оно способно сделать талию тоньше.

Вторая ступень

9. И. п.: на позиции «ноги на ширине плеч», правую стопу отставить вправо на шаг. Корпус наклонить вправо так, чтобы голова проецировалась на правое колено.

При этом правую руку поместить за спину, ладонь смотрит вверх, левую руку согнуть дугой и поместить перед головой ладонью наружу. Голова повернута вправо, стараться увидеть левую пятку. Встав в эту стойку, плотно соединяют зубы, лишь затем выполняют дыхания.

Данное упражнение представляет «правое сложение костей», аналогично оно выполняется и влево. Длительная практика позволяет избавиться от поясничных болей.

10. Ноги как в предыдущем упражнении, но корпус держать прямо. Правую руку со сжатым кулаком поместить над головой. Голова откинута, глаза смотрят в центр правой ладони. Шея напряженно вытянута. Левая рука со сжатым кулаком опущена вниз, центр ладони обращен назад. Прикус зубов плотный. Анало-

гично выполнять в левую сторону. Упражнение полезно при толстой шее.

11. Ноги как в предыдущем упражнении. Правая рука над головой, ладонь повернута кверху, пальцы отогнуты вниз. Левая ладонь над левым бедром, центр ладони смотрит наружу. Упражнение позволяет избавиться от поясничных болей, усиливает эффект «сложения костей» (упр. 9). Аналогичным образом выполняется влево.

12. Тело выпрямлено, ступни на расстоянии 40 см, руки на поясе. Медленно приседают до горизонтального положения бедер, пятки при этом отрываются от земли. Подниматься и присесть до 81 дыхания. Приседая, выдыхают, вставая — вдыхают. Длительная тренировка делает шаг устойчивым. Упражнение укрепляет ноги, препятствует старению. «Человек стареет, ноги стареют раньше», — говорили в древности.

Третья ступень

13. И. п.: стоять прямо, ступни друг от друга на расстоянии чуть больше 30 см. Руки за спиной. Правая кисть сжата в кулак, левая сжимает правое запястье. Колени чуть согнуты, глаза смотрят горизонтально, анус подтянуть, мошонку слегка подобрать, зубы в плотном прикусе, кончик языка касается неба. Выполняют непрерывно 81 выдох-вдох. Дыхание мысленно проводить до дань-тяня.

В этом упражнении большое внимание уделяется мысленному контролю за дыханием, которое служит «накоплению энергии ци». «Дыхание — государь, мышцы и кости — министры», — написано в древней книге. «Накопление ци» проявляется общим тонизирующим эффектом.

14. Из положения упора руками в пол опускают и поднимают тело с выдохами и вдохами 81 раз. Вес концентрируется на кистях. Для менее подготовленных можно использовать вариант упражнения с подъемом и опусканием таза. Первоначально опираются на ладони,

а после достаточной тренировки — на кулаки, затем на пальцы, которые при хорошей подготовке ставятся так, что ногтевые фаланги перпендикулярны полу. Постепенно снижают число опорных пальцев до одного большого. Главное в упражнении — постепенность увеличения нагрузок. Упражнение развивает мышцы рук и пальцев.

Описанный комплекс упражнений предназначен в основном для «поддержания здоровья здоровых» и при наличии каких-либо острых или хронических заболеваний может использоваться только после консультации с врачом.

Основной принцип системы, изложенной в «И цзинь цзин», гласит: «объединение движения с дыхательными упражнениями с учетом ментального начала, с обращением в дань-тянь». Мастер у-шу по имени Ван Сячжай, который, по преданию, объединил «внутреннее и внешнее», так сказал, применительно к психорегулирующей и физической составляющим в у-шу: «...Внешняя форма изменяется вслед за духовным. Физические упражнения только в сочетании с ментальными могут принести нужный эффект, в этом случае говорят: «сила рождается, ци действует».

ДРЕВНЯЯ «БИОНИКА»

Легенда связывает появление тайного учения в Китае с именем Бодхидхармы (или Дамо), жившего в VI в. н.э. Этот буддийский миссионер был индийцем по национальности. Выходец из княжеской семьи, он должен был получить хорошее воинское воспитание. Но княжеского отпрыска больше увлекали вопросы спасения души, чем мирские подвиги. На пути монаха он рассчитывал обрести для себя спасение. Путь этот был нелегок и в конце концов привел Бодхидхарму в Китай, где буддизм уже пустил корни. Там он поселился в небольшом монастыре под названием Шаолинь. Вся его дальнейшая жизнь окружена легендами. По одной из них, он якобы

решил уйти из монастыря без разрешения властей. Преданные ему ученики объявили о его кончине и состоявшихся похоронах. Но вскоре до вedomо властей дошли слухи, что почившего видели живым и здоровым. Было назначено расследование, могилу вскрыли, но нашли там только старую сандалию. Остряки наградили Бодхидхарму прозвищем «святого в одной сандалии», с которым он и вошел в историю.

Действительно ли Бодхидхарма¹ познакомил китайцев с тайным учением индийских кшатриев? Достоверно одно, индийский миссионер принес в Китай принцип базовых движений, основу физического раздела тайного учения. По преданию, он показал монахам Шаолиня «Восемнадцать движений рук архатов»¹. На их основе Бодхидхарма обучал монахов оздоровительной гимнастике. Содержание ее было изложено им в специальном пособии под названием «Перемены в мышцах и сухожилиях».

Как следует из жизнеописания Бодхидхармы в монастыре, упор он делал на оздоровительную гимнастику. Нельзя сказать, что все это было для китайцев открытием. Так, движения животных были положены в основу оздоровительной гимнастики «игры пяти зверей», созданной жившим в III в. н.э. замечательным врачом Хуа То.

Имя доктора Хуа То (141—208 гг.) занимает особое место в истории развития китайских гимнастических систем. «Страдавший от сильной боли Гуань Юй думал только о том, как сохранить силы. Хуа То обратился к нему с просьбой показать руку. «Стрела была отравлена ядом из головы вороны, — сказал Хуа То, тщательно осмотрев рану. — Если не начать лечение сейчас же, вы никогда больше не будете владеть правой рукой». Лекарь взял острый нож, глубоко разрезал рану. Кость уже почернела. Лекарь начал скоблить ее ножом. В шатре стояла мертвая тишина, слышалось только скрежетание железа о кость. Присутствующие по-

¹ Архаты — святые буддийского пантеона.

бледнели и закрыли лица руками. Гуань Юй в это время играл в шахматы, разговаривал и смеялся, ничем не выдавая своих страданий. Хуа То быстро вычистил зараженное место, смазал рану лекарствами и зашил нитками. Отказавшись от золота, он оставил Гуань Юю лекарство для заживления раны и ушел».

Этот драматический эпизод из богатой практики древнекитайского доктора Хуа То описан в романе Ло Гуань Чжуна «Троецарствие» (1350—1400 гг.), составленного по летописным записям придворного историка Чэнь Шоу, современника описываемых событий. На этот раз знаменитый исцелитель помог великому полководцу древности Гуань Юю, выступавшему за объединение Китая.

Легенда гласит, что Хуа То наблюдал манеру движения и характерную пластику различных животных. В результате он разработал одну из наиболее древних систем физических упражнений, названную «методом движения пяти зверей («у-чин ши»): аиста, оленя, обезьяны, медведя и тигра. В упражнениях имитируются повадки и манеры соответствующих животных. Будьте свирепы и неукротимы, когда практикуете игру тигра. Передвигайтесь с величавым благородством, огнем и блеском в глазах. Изображая изящный образ оленя, двигайтесь легко и грациозно, взгляд устремляйте вверх, вытягивая и изгибая шею. Образ обезьяны слагается из характерных движений руками и ногами, неожиданных прыжков и богатой мимики. За внешней тяжело-весностью движений медведя скрывается его способность внезапно совершать молниеносные выпады. Аист обладает высокомерным, надменным характером, грациозные движения руками имитируют взмахи крыльев.

Изучение и имитация движений различных животных проводились древними китайцами задолго до Хуа То. Так, один из ранних рисунков «игры зверей» обнаружен несколько лет назад в могиле китайского полководца времени династии Хань и датируется II в. до н.э. Пятьдесят четыре мужские и женские фигуры изображены на куске шелка в различных позах, на-

поминающих позу тигра, обезьяны, медведя и птицы. Идея лечебного применения гимнастических упражнений принадлежит Хуа То. Он подчеркивал, что гимнастические упражнения способствуют активному движению крови, улучшают пищеварение, предупреждают заболевания. Мудрец утверждал, что человек, занимающийся гимнастикой, не болеет по той же причине, по которой не изнашивается постоянно смазываемый маслом дверной шкворень.

Подражание тигру увеличивает силу, имитация оленя способствует расслаблению мышц, выполнение упражнений обезьяны развивает подвижность суставов. «Игра медведя» полезна для внутренних органов, подражание аисту благоприятно влияет на легкие и систему кровообращения.

Считалось, что успеха в выполнении упражнений и оздоравливающего эффекта способен добиться лишь человек трудолюбивый, изучающий все до мелочей. Мудрец Хун-Цзычэн сказал об этом: «Того, кто требователен к себе, всякое дело излечивает, как целительное снадобье... Необъезженную лошадь можно приучить к упряжке, металлу, плавящемуся в тигле, можно придать нужную форму, только из скупающего бездельника до конца жизни ничего не выйдет».

О мастерстве знаменитого врача до нас дошли почти легендарные свидетельства. Известно, например, что он проводил хирургические операции, немыслимые в Европе и несколько столетий спустя. Вот как описывается одна из его операций в летописи; «...человек страдал сильной болью в животе 10 дней подряд. За это время у него выпали все волосы на голове и бороде. Больной обратился наконец к Хуа То. Медик исследовал его пульс и сказал: «У тебя испортилась половина селезенки. Надо разрезать живот и удалить сгнившую часть». Когда больной дал свое согласие, хирург предложил ему выпить ма-яо (анестезирующее) и быть совершенно спокойным. Тогда Хуа То взял большой нож и раскрыл живот больного, причем тот не почувствовал никакой боли. Когда был разрезан живот, все присутствующие увидели, что действительно половина се-

лезенки потемнела и сморщилась. Хуа То промыл ее лекарством, потом отсек сморщенную часть, к ране приложил целительный пластырь. Затем он взял шелковую нитку, обмакнул ее в лекарственную жидкость и зашил рану. Через некоторое время больной выздоровел». Мастерство врача-хирурга особенно впечатляет, если учесть, что со II в. до н.э. в Китае запрещалось вскрытие тел умерших и анатомия находилась в упадке.

Слава, окружавшая искусство Хуа То, не давала покоя недоброжелателям. Он был вызван к правителю Цао Цао для проведения лечения, однако при попытке сделать хирургическую операцию схвачен, допрошен под пыткой и посажен в тюрьму. Через десять дней его не стало. Перед смертью Хуа То попытался спасти написанную им книгу с изложением разработанных способов лечения. Он вызвал смотрителя и сказал ему: «Я скоро умру, и жаль будет, если «Книга из Черного мешка» останется неизвестной миру. Я подарю ее вам, и вы продолжите мое искусство». Когда Хуа То умер, смотритель отказался от службы и вернулся домой, чтобы заняться изучением «Книги из Черного мешка», но, едва переступив порог дома, он увидел, как жена его лист за листом сжигает книгу в очаге. В отчаянии он бросился к ней и выхватил книгу. Но было уже поздно, от книги остались лишь два листа о способах кастрации петухов и свиней. Смотритель гневно выбранил жену, но она спросила: «К чему тебе эта книга? Что она тебе даст, если даже такой великий лекарь, как Хуа То, умер в темнице?» Таким образом, ни один из трудов Хуа То — ни его «Книга о скрытом в середине тела», ни «Изображение и объяснение внутреннего человека» — не дошли до нас.

В зрелые годы Хуа То сохранял бодрость и здоровье. Современники называли его «старцем с лицом юноши».

Живут ли ныне такие герои
среди Четырех морей?
Великого мужа разве найдешь
в толпе обычных людей? —

скорбно отозвался на несчастье поэт.

Однако, вклад Хуа То в развитие гимнастических систем не пропал даром. Наряду с предложенными им движениями впоследствии были разработаны игры, имитирующие крысу, коня, богомола, орла, дракона и змею. Вскоре после Хуа То, во II веке н.э., известный ученый даос древности по имени Лю Ань разработал игры шести зверей. В дальнейшем появились движения восьми зверей, используемые в стиле багуа. Создание этих движений приписывается двум даосским отшельникам с горы Эмэйшань — Лазоревому Облаку и Спокойному Облаку (Би Юнь и Цзин Юнь), жившим в конце правления династии Мин (1644 г.). Однако имя Хуа То всегда пользовалось особой любовью китайского народа.

Благодаря усилиям даосов в Китае к приходу Бодхидхармы имелась хорошо разработанная система дыхательной гимнастики. Представители этого философско-религиозного учения не жалели усилий на поиски эликсира бессмертия. Путь к нему они видели в дыхании. Через дыхание человек получает животворящую энергию «ци». Правильное дыхание, согласно представлениям даосов, усиливает деятельность внутренних органов и увеличивает «ци» в организме. Если же органы не дышат, то это может привести к развитию болезней. Итог их изысканий заключался в акценте на диафрагменное дыхание, ибо дыхание животом позволяет задействовать все внутренние органы. Наряду с другими приемами активизации дыхательная гимнастика позднее вошла в учение о деятельности «ци», получившее название «Ци-гун».

Принесенное из Индии тайное учение, таким образом, встретило в Китае уже подготовленную почву. Нужен был лишь космогонический миф, чтобы привести все это в систему, и китайские достижения органично влились в его ткань. Но в отличие от Индии, разделенной кастовыми перегородками, тайное учение в Китае породило в его рамках множество ответвлений. Условно их можно разделить на две группы. Одна берет начало из Шаолиня, вторая базируется на даосской практике.

Как уже отмечалось, Бодхидхарма делал упор на оздоровительную гимнастику в качестве метода овладения психотехникой. Но его последователям этого было мало. За стенами монастыря монахи попадали в среду лихих людей, которые не очень-то церемонились с бритоголовыми аскетами. Трудно было достучаться к их душам одними молитвами. В результате наследие Бодхидхармы дополнилось системой самообороны. Различные системы рукопашного боя сложились в Китае задолго до проникновения буддизма. Издавна существовал обычай поединков без оружия, так называемое сяпну. В этих поединках использовались приемы борьбы и кулачного боя. Сяпну было популярно и при дворах владетелей, и в среде простолюдинов.

Монастырская школа самообороны значительно отличалась от аналогичных светских систем не только увязанностью военно-прикладной и оздоровительной направленностей через набор базовых движений, но и характером самой боевой техники. Мирянин мог воспользоваться оружием, для монаха это исключалось. Поэтому ставка делалась на скоростную и силовую подготовку. Отсюда изнурительный режим тренировок. Этим же продиктован интерес к болевым точкам, позволяющим наверняка повергнуть противника. Тогда же в Шаолине оформились приемы захвата рук, основанные на болевом воздействии. Монашеская тога сковывала движения, поэтому преобладали прямолинейные движения с ограниченным набором уходов с линии атаки.

Однако в целом ранняя боевая техника в Шаолине, как мы убедились, не отличалась особой изошренностью. Ее прямолинейность диктовалась не только особенностями религиозного одеяния, но главным образом достижениями монашеского психотренинга, главной части тайного учения. О психической тренированности, как решающем факторе в боевом единоборстве, знали еще даосы. В популярной даосской притче рассказывается, как однажды некие Лецзы и Гаоцзы состязались в стрельбе из лука. Лецзы поставил на предплечье кубок с водой и стал пускать стрелы с такой быстротой, что

три стрелы одновременно были в полете. При этом он умудрился не расплескать кубка. «Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы, — вздохнул Гаоцзы. — А можешь ли ты стрелять, взойдя на высокую гору и встав на камень, висящий над пропастью?» После этого он сам встал спиной к пропасти, шагнул назад так, что ступни его ног повисли в пустоте, и позвал Лецзы. Но тот лег на землю, весь вспотевший от страха. Тогда Гаоцзы сказал: «Тебе сейчас хочется зажмуриться от страха. Опасность внутри тебя!»

В этом эпизоде было наглядно продемонстрировано, что умение хорошо владеть оружием при отсутствии психической тренированности может оказаться бесполезным в боевой ситуации, которая хоть и создана была искусственно, но грозила смертью. Превращение экстремальной ситуации в обостряющий все реакции человеческого организма раздражитель и являлось боевой стороной монашеской психотехники. Некоторые современные спортсмены на ответственных соревнованиях демонстрируют лучшие результаты, чем на тренировках. Таких называют настоящими бойцами. Но, к сожалению, большинству свойственна обратная закономерность. И тогда некоторые из спортсменов прибегают к допингу, но это уже не «путь бойца», а опасная для жизни «агни-йога». Настоем гриба-мухомора пользовались для усиления каталептического транса шаманы некоторых северных народов. К нему, по некоторым сведениям, прибегали и «одержимые в бою» бесерьерки бесстрашных викингов. Монахи из Шаолиня добивались одержимости другими средствами, они не бросались, как бесерьерки, после уничтожения врагов на своих же товарищей и поэтому больше похожи на спортсменов, чем некоторые герои северных сказаний.

Постигая «путь бойца», следующий по нему должен был радикально изменить свой психофизический статус, обретая при этом новые качества. Проникая в глубинные уровни человеческой психики, которые в современной психологии обозначаются термином «бессознательное», применяемая бойцами психотехника ставила

своей задачей не просто достичь нужного состояния, а закрепить его и сделать необратимым фактором психической жизни. Особенностью психотренинга на «пути бойца» и его отличием от прочих путей являлась психосоматическая целостность, при которой «сознательные» и «подсознательные» уровни находятся в непротиворечивом единстве и взаимодействии. Такой подход позволял избежать крайностей при резком усилении сенсорного восприятия и боевой реакции; что даже при ограниченном наборе техники рукопашного боя делало монахов-воителей непобедимыми.

Боевые качества обитателей Шаолиня обеспечили его процветание. Монахи уничтожили все разбойничьи шайки в округе, что обеспечило им признательность окрестного населения. Авторитет монастыря так вырос, что его расположения добивались даже императоры. Сыновья одного из них обучались в Шаолине, выходцы из монастыря занимали высокие посты при дворе. Стремясь поддержать репутацию, монахи не жалели сил на совершенствование своей системы самообороны. Монастырь превратился в своего рода творческую лабораторию по разработке новых приемов. В VII—IX вв. разрабатывается тактика ведения поединка, получившая название «обманный стиль». К ударам кулаком добавляются удары и другими частями рук. Для целей обучения разрабатывались комплексы формальных упражнений (тао), включающие наиболее универсальные приемы применительно к конкретным боевым ситуациям.

Процветание Шаолиня продолжалось вплоть до середины IX в., когда в ряде районов страны начались народные волнения. Не обошли они стороной и окрестности Шаолиня. Власти сочли буддийское духовенство подстрекателями смуты. На монастыри обрушились репрессии, многие из них были разрушены. Такая же участь постигла и Шаолинь. Монахи разбрелись по всей стране. Часть из них стала профессиональными наставниками желающих овладеть боевыми единоборствами. Их новые ученики не думали о секретах психотехники

их больше привлекала оздоровительная и прикладная направленности монастырского искусства. Тайное учение перестало быть монополией мрачных аскетов. Трансформировавшееся в новой среде, оно приобрело совершенно новый характер. Под названием у-шу воинские искусства, оздоровительная гимнастика, боевое единоборство, дыхательная гимнастика и элементы психотренинга стали неотъемлемым элементом народной культуры.

Продолжающиеся крестьянские восстания подорвали силы государства. С севера на Китай напирала кочевники. В борьбе с ними выдвинулся полководец Чжао Куанинь, который стал родоначальником новой династии. В молодости он обучался искусству рукопашного боя у одного из питомцев Шаолиня. Командуя войсками, Чжао создал свою школу рукопашного боя, которую назвал «длинная рука». Школа претендовала на роль преемницы шаолиньской традиции боевого единоборства, но фактически многим от нее отличалась. По существу, это был ее упрощенный вариант, приспособленный для обучения солдат за короткий период. В арсенале значилось тридцать два приема, используемые чаще всего в прямолинейном движении. Вслед за этой школой появилось множество других. Большинство их носило военно-прикладной характер. Такой была и школа «обрушивающиеся руки Юэ», созданная выдающимся полководцем Китая Юэ Фэем.

Случай помог сыну бедного крестьянина получить хорошее образование. Он воспитывался с отпрысками богатого помещика, не жалевшего средств на их обучение. Наставником у-шу в доме был мастер, знакомый с системой Шаолиня. От него Юэ Фэй многое почерпнул, но не упускал случая расширить свои познания. Настойчивая тяга к знаниям дала свои плоды. Крестьянский сын превзошел своих титулованных компаньонов. Способности его не остались незамеченными, и, когда разразилась война с чжурдженями, Юэ Фэй был поставлен во главе армии. За короткий срок он сумел поднять боеспособность войск и с помощью народного

ополчения нанес чжурдженям ряд серьезных поражений. Успехи полководца из простолюдинов вызвали раздражение среди придворной камарильи. Начались интриги. Юэ Фэй был обвинен в вымышленных преступлениях и казнен.

Имя Юэ Фэя сохранилось в народной памяти. Легенды повествуют об удивительных подвигах, совершенных им в защиту справедливости. В народных сказаниях Юэ Фэй предстает непобедимым кулачным бойцом. Но особенно силен он был во владении копьем, полученным от волшебной змеи. Юэ Фэй действительно уделял много внимания физической и боевой подготовке в армии. Сначала он ввел среди солдат двенадцать разработанных им гимнастических упражнений, а затем составил на их базе специальное пособие.

Создавая свою школу, Юэ Фэй стремился увязать знакомые каждому солдату навыки владения оружием с приемами кулачного боя. Это была по-своему новаторская мысль, хотя кое-что подобное просматривается и в шаолиньской практике. Но только Юэ Фэй сделал это принципом у-шу, что позволило придать базовым движениям широкую вариативность применения. По преданию, от Юэ Фэя пошли удары типа «рука-меч» ребром ладони и «рука-копье» кончиками пальцев рук, но думается, что они все-таки были известны и раньше. Однако бесспорно, что он увеличил долю ударов по направлению сверху, что и получило отражение в названии его школы.

Толчком к широкому распространению у-шу в Китае стало монгольское владычество. Введенный завоевателями запрет на ношение оружия усилил интерес к приемам рукопашного боя без оружия. В XIII—XIV вв. совершенствуются приемы с захватом рук. Они даже были выделены в разновидность борьбы под названием «цинъ-на». В 1361—1368 гг. разразилось мощное антимонгольское восстание «красных повязок», во главе которого стояли мастера у-шу. Восстание завершилось сменой династии. Представители новой династии Мин стремились восстановить традиционные ценности. При

них началось возрождение Шаолиня как центра воинских искусств. Монастырю вновь были пожалованы земельные угодья и предоставлены привилегии. Его обитатели вновь появились при дворе. Один из них даже занимал должность начальника тайной полиции. По преданию, на этом посту он немало способствовал распространению у-шу не только в самом Китае, но и за его пределами.

Однако при всем своем великолепии Шаолинь этого периода не будоражил воображение людей так, как это было до его разорения в IX в. Психотехника тайного учения была частично утеряна, а все остальное давно перестало быть тайной. Среди мирян жили наставники, авторитет которых не осмеливались оспаривать и монахи. Нужен был мастер, который бы поддержал честь Шаолиня. И такой человек нашелся. Звали его Цзяо Юань, и происходил он из очень богатого рода. Поиски истины привели его в монастырскую братию Шаолиня. Там он изучил шаолиньскую систему боевого единоборства и даже усовершенствовал способы борьбы с захватами рук. Но для поднятия престижа монастыря этого было мало. И преподобный Цзяо отправился поучиться уму-разуму в мирских школах и не ошибся. Вот как описывает предание его похождения.

На одном из постоянных дворов Цзяо стал свидетелем схватки тщедушного пожилого торговца и молодого хулигана. Старик лишь прикоснулся пальцами к ноге нападающего, и хулиган рухнул на землю. Из дальнейших расспросов выяснилось, что старый торговец разработал собственную систему единоборств, основанную на воздействии на жизненно важные точки. Он же познакомил Цзяо еще с одним энтузиастом. Втроем они взялись за обобщение опыта различных школ и разработку единой универсальной системы.

Друзья начали с того, что из всего многообразия школ выделили пять «звериных» стилей: тигра, дракона, леопарда, змеи и журавля. Почему они не остановились на одном? Трое исследователей проявили себя в этом вопросе подлинными новаторами. Люди отличаются

по типу темперамента, психосоматическим и физическим особенностям. Отсюда каждый наиболее полно реализует свои возможности, придерживаясь своей манеры ведения поединка. Например, длинноногому меланхолику лучше подойдет стиль журавля, чем леопарда. Все стили вместе включали сто семьдесят приемов. Обучаемый изучал все, а затем специализировался в одном. Позднее в Шаолине нередко применялись разнообразные методы тестирования. Цель подобных процедур была — выяснить, каких успехов можно ожидать от занимающегося. Кроме того, они позволяли внести элемент индивидуализации в занятия. «Человек-дракон» требовал несколько иного подхода, чем, например, «человек-тигр». В качестве примера можно привести один из таких старинных тестов — «Тест пяти зверей». Приложите левую ладонь с разведенными пальцами (для женщин — правую) к листу бумаги и обведите ее по контуру, как показано на рисунке 1. Затем соедините прямой линией кончик мизинца с концом большого пальца. Полученную линию пересекает прямая, идущая из кончика среднего пальца. Эта прямая проводится вдоль оси пальца. Затем соедините кончик каждого пальца с точкой пересечения первых двух прямых. Получится веер линий, расходящихся из одной точки. Каждому пальцу соответствует символ того или иного животного. Так, большой палец — «леопард», указательный — «тигр», средний — «дракон», безымянный — «змея», а мизинец — «журавль». Характер человека связывается с тем животным, линия которого является самой длинной.

Движения леопарда характеризуются быстротой и ловкостью, для тигра важны сила и скорость, движения змеи пластичны, округлы, волнообразны, движения стиля журавля напоминают взмахи крыльев этой грациозной птицы. Наиболее сложными являются движения дракона, который соединяет в себе свойства всех описанных выше животных.

Приведенный «Тест пяти зверей» предназначался для определения того стиля, который предпочтителен

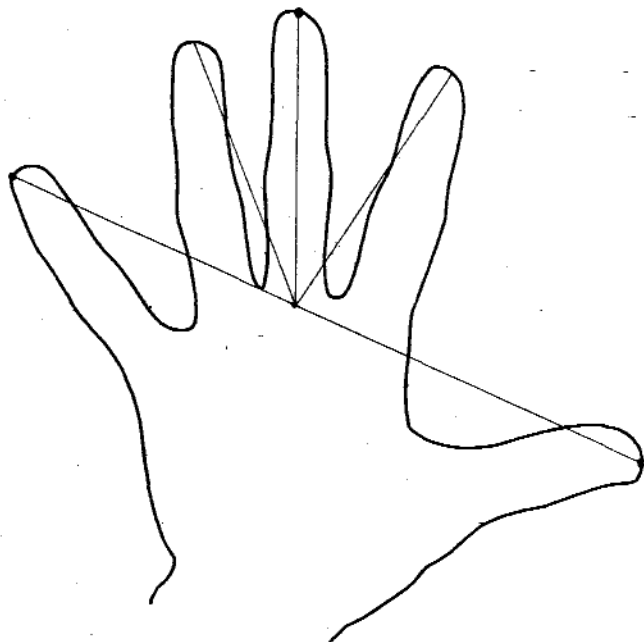


Рис. 1

для занимающегося. Считалось, что каждый человек от рождения предрасположен к динамике движений одного из описанных существ. Следовало уделять больше внимания работе в стиле своего животного. В этом случае ожидался наибольший прогресс в освоении приемов.

Конечно, следует критично относиться к рекомендациям данного теста, выводящего важные психофизиологические особенности личности только из сравнения длины пальцев. Тем не менее эти соотношения могут представлять определенный интерес. Например, в Древнем Египте каноны, определяющие пропорциональное строение тела человека, основывались на длине среднего пальца левой руки (палец «дракон»,

по китайскому тесту), считалось, что длина его должна составлять $1/19$ роста человека, $1/11$ высоты до пупка и т. д. Интересно также, что разные народы характеризуются различными соотношениями длины пальцев. Особенно наглядным является сравнение короткого большого пальца англичанина с длинным большим пальцем ирландца.

Известно, что по темпераменту люди делятся на меланхоликов, холериков, флегматиков и сангвиников. Поскольку свойства темперамента во многом определяют манеру ведения боевого единоборства, неудивительны попытки мастеров у-шу по каким-то признакам выделить их как у занимающихся, так и у возможного противника.

Мистическое и рациональное переплеталось в у-шу, развивавшемся в основном под крылом двух взаимопроникающих философских систем Древнего Китая — буддизма и даосизма. Пять зверей были сопоставлены с пятью первоэлементами основными стихиями бытия и с определенными числами. Так, в шаолиньском кэмпо леопард соответствовал стихии «металл», тигр — «огонь», змея — «вода», журавль — «дерево», а дракон — «земля».

Отец Цзяо не ограничился лишь технической стороной у-шу, подумал он и об этике воинского искусства. Требования к занимающемуся он сформулировал в положениях, которые стали известны, как «Десять заповедей Цзяо Юаня». Изучающему у-шу рекомендовалось не пить вино и не есть мясо, подавлять половое влечение, при изучении воинского искусства не отвлекаться на посторонние предметы, почитать наставника и старших учеников, в отношениях с ними не допускать лжи и обмана, не хвастаться своими знаниями и не демонстрировать их, применять их только в порядке самообороны, всячески уклоняться от схватки, не обучать людей недостойных. Толкование заповедей сопровождалось описанием различных ситуаций. Например, предпоследняя заповедь излагалась в таких словах: «Если тебе плюнули в лицо, уйди со словами: «Простите, что я встал на пути вашего плевка».

Не менее значителен вклад Цзяо и его сподвижников в тактику ведения поединка. До них в воинских искусствах преобладал принцип «силы, одолевающий силу». Для монахов старого Шаолиня этот принцип был естественно вытекающим из возможностей психотренинга. В глубинах психотехники царили только они. Их преемники не только утратили кое-что из наследства, но утратили саму монополию на нее. В миру жили люди, которые с большим правом могли считать себя наследниками традиций Шаолиня, чем его нынешние обитатели. Старая тактическая установка стала весьма спорной. Реформаторы предложили тактику «челнока», суть которой образно выражена так: «бей подобно молнии, исчезай как ветер». Из этого принципа вытекает требование маневренности, опять-таки образно представленное в форме вопроса: «Зачем карабкаться через горы, когда есть ущелье?» После Цзяо в у-шу в тактике ведения поединка утвердился принцип: «Малым победишь великое».

Наследники Цзяо сумели поднять пошатнувшийся престиж монастыря в воинских искусствах. Монастырская братия вернула себе и расположение императорского двора. В 1575 г. один из монахов возглавил императорскую армию, которая совершила поход в северные провинции страны, чтобы дать отпор завоевателям-манчжурам. В армию, как и раньше, вошел отряд шаолиньских монахов. После разгрома манчжуров монахи вытеснили с южного побережья японских пиратов.

Возрождением своей славы Шаолинь был обязан не только реформаторской деятельности Цзяо и его соратников, но и практикуемой в монастыре новой системе тренировок. Занятия проходили во дворе монастыря, где находились различные тренажеры для набива рук и ног. Это были специальные мешочки с рисом или песком, деревянные доски с покрытием из бамбукового мочала или без него и т. д. Для отработки равновесия использовалась корзина с камнями. Обучающийся ходил по ее краю, постепенно освобождая от камней. Во дворе на цепях висели также бревна, ис-

пользуемые для отработки устойчивости позиции. Бревно отводилось в сторону, и испытуемый принимал его удар на грудь.

Целью тренировок было не только развитие физических качеств, но и психологическая подготовка. На основе «заповедей Цзяо Юаня» было выработано понятие о «пяти качествах воина». К ним были отнесены: нежность, прямота, бесстрастность, грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Первое включало в себя способность чувствовать противника, то есть входить в его ощущения, чтобы выбрать оптимальную схему своих собственных действий. Под прямотой подразумевалось последовательное выполнение необходимых для победы действий без оглядки на возможное поражение. Бесстрастность заключалась в способности реагировать не на отдельное действие противника, а видеть его целиком, правильно оценивая и другие боевые возможности. Грациозность связывалась со способностью передвигаться и действовать в боевой обстановке с наименьшей затратой сил. И последнее качество говорит само за себя, что особенно важно в поединке с несколькими противниками.

Для выявления этих качеств также применялись своеобразные тесты. «Тест пяти качеств» (рис. 2) тоже проводится с левой рукой, но определяющими здесь являются уже не пальцы, а бугры около них. Развитый бугор большого пальца связывается с нежностью, указательного пальца — с прямотой, среднего пальца — с бесстрастностью, безымянного — с грациозностью и мизинца — с комбинаторикой.

Для выработки указанных выше качеств воина применялись специальные упражнения и тренажеры. Например, для отработки прямоты использовался аппарат довольно сложной конструкции. На вкопанном в землю столбе укреплялось что-то похожее на барабан, из которого торчало несколько палок. Монах наносил удар по одной из них, и барабан приходил в движение. На монаха обрушивается удар, другой палкой он блокирует его и тут же ударом отбивает следующую палку.

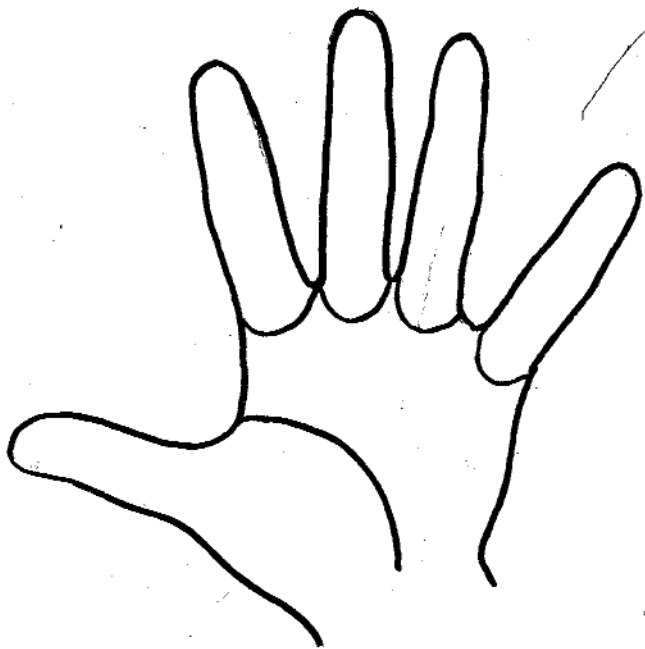


Рис. 2

Если в этом граде ударов он попытается уклониться, в смятении замешкается или просто отмахнется от палки, то какая-нибудь непременно его огреет. Чтобы выйти без ущерба, удары и блоки должны проводиться в полную силу, а обучаемый должен прямо смотреть в глаза опасности.

Если на тренировках монах рисковал получить небольшую травму, то на проводившихся через 10—12 лет обучения испытаниях ему угрожала действительная опасность. Вначале он проходил «комнату радости и грусти», где его пытались вывести из состояния бесстрастности. В «комнате могущества» он таскал корзины с камнями, натягивал страшно тугой лук, разбивал твердые предметы. Причем разбиваемый предмет приводил в

действие нож, который мог поранить недостаточно быстро отдернутую руку. В «комнате мрака» на испытуемого падало дерево, в него метался нож, на выходе в узком коридоре навстречу мчался громадный брус на колесах. Но самое серьезное испытание поджидало его впереди. В «коридоре смерти» вдоль стены стояло сто восемь аппаратов. Половицы перед ними служили спусковыми механизмами для приведения аппаратов в движение. На испытуемого обрушивался удар пикой или другим оружием. Причем характер удара зависел от веса или ширины шага испытуемого, то есть был непредсказуем. Попытки увернуться приводили в движение другие аппараты. Пропущенный удар грозил смертью или увечьем. Выход из «коридора смерти» преграждала раскаленная железная урна весом около 200 кг. Она отодвигалась предплечьями рук, и на них оставались выжженными изображения тигра и дракона.

Конечно, принятый в монастыре режим тренировок не подходил новым ученикам. Правда, к тому времени сложились семейные школы, где режим тренировок не уступал монастырскому, да и начинался он с раннего детства. Например, мать подвязывает годовалого ребенка веревкой к потолку и начинает раскачивать, тихонько ударяя о стену. Или отец завязывает узелки на веревке, а несмышленый отрок за день должен их развязать. Но большинство учеников было со стороны, и наставникам приходилось комбинировать. Так возникали в рамках шаолиньской системы все новые школы.

Реформы Цзяо стали мощным системообразующим фактором. Вновь создаваемые школы в большинстве имели «звериную» окраску. В XVI в. возникла школа «богомола». Легенда утверждает, что ее создателем стал шаолиньский монах из числа самых неуспевающих. Он и не мечтал пройти через «коридор смерти», но и мириться с положением вечно последнего не хотел. Однажды он наблюдал схватку кузнечика-богомола и цикады. Движения кузнечика чем-то ему импонировали, и монах решил отойти от монастырских стилей. Втайне от братии он освоил новую манеру ведения боя, и триумф

не заставил себя ждать. В поединке с одним из самых сильных монастырских бойцов он неожиданно для всех одержал победу.

Примерно такая же легенда повествует о рождении школы «цапли». Один из получивших подготовку в Шаолине наставников стал свидетелем нападения обезьяны на белую цаплю. Цапля не пыталась взмыть в воздух, она нанесла обезьяне удар крылом, перевалившись на другую ногу, нанесла удар с другой стороны, после чего клюнула ошеломленного противника в глаз. Обезьяна ретировалась, а восхищенный мастер основал новую школу. Но и обезьяна не осталась без внимания последователей Цзяо. В XVI в. появилась школа под ее названием.

Вот как в классических китайских текстах описывается «обезьяна».

Расправлена грудь, и вытянута макушка,
Подбородок естественно подобран,
Плечи опущены, свешены руки,
Ци погрузить в нижний дань-тянь,
Пять пальцев вместе сомкнуть,
Свесить отвесно около ягодиц,
Живот изогнут — как точат скульптуру,
Глаза подобны сверкающей молнии,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот поднять, грудь вперед,
Поясница подобно оси стоит,
С широким шагом крутится-вертится,
Живот достигает — ступня достигает,
Шаг за шагом ступать с поворотом,
Все движения быстры и резки,
Три пустоты помнить прочно.

А вот как описывается «удава»:

Обе ладони прямо пронзают,
Пятеро пальцев сомкнуты вместе,
Передняя ладонь скользит у плеча,
Прямо пронзает пояс горизонтально,
Задняя ладонь — косо к плечу,
Согнут локоть, подобрана грудь,
Передняя ладонь, плечо и кисть,
Задняя ладонь, плечо и локоть —
Высоко или низко, — следуя позе,

Находятся косо к горизонтальной линии;
Наполнена грудь, и выдвинута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Вовлекая в атаку, врага вовлекая в пустоту,
Стремись распускаться и собираться более быстро.
Запястья, локти, плечи, ягодицы, колени.
Ступание ног, кисти, стопы — все ровны.
Сустав за суставом ли — сила пронизывает — проходит,
Нигде нет возможности проникнуть в щель,
Как столкнулись силы — ли сразу выпускаю,
Чтобы врагу было трудно податься вспять.
Змея Шуайжань принимает подобную позу,
Голову и хвост друг от друга не отделить.
Напавшего врага сразу же повернут
Пять главных и 9 суставных сил — ли.

Не были обойдены вниманием создателей новых школ и человеческие качества. Создание школы «пьяницы» наверняка связано с наблюдениями за поведением подвыпившего человека. У одного из китайских философов, жившего в IV—III вв. до н.э., мы читаем: «Ведь пьяный при падении с повозки, даже очень резком, не разобьется до смерти. Кости и сочленения у него такие же, как и у других людей, а повреждения иные, ибо душа у него целостная. Сел в повозку неосознанно и упал неосознанно. Думы о жизни и смерти, удивление и страх не нашли места в его груди, поэтому, сталкиваясь с предметом, он не сжимался от страха. Если человек обретает подобную целостность от вина, то какую же целостность должен он обрести от природы. Мудрый человек сливается с природой, поэтому ничто не может ему повредить». Техника школы сильна непредсказуемостью и расслабленностью движений.

В XVI в. возникла и школа «буддийских монахов», создание которой приписывается девушке, семья которой практиковала шаолиньскую систему. В детстве отец завязывал ей руки и заставлял выполнять всю работу по дому с помощью ног. Приобретенные способности позволили ей создать новую технику, а приверженность буддизму побудила дать новой школе такое название.

Примерно в это же время происходит размежевание у-шу на «внешние» и «внутренние» стили. По преданию,

впервые это различие ввел даосский монах Чжан Саньфэн еще в XII в. Он учил, что «внешние» стили базируются на развитии физических качеств, в «внутренние» — на использовании жизненной энергии «ци» и выжидании, как основе тактики. Позднее стало популярным сравнивать «внешние» стили с преодолевающей препятствия горной рекой, а «внутренние» — с равниной, огибающей их. Одна из легенд гласит, что суть «внутреннего» направления открылась основавшему его во сне. Другая по традиции связывает это с наблюдениями за борьбой змеи и птицы, заставившими монаха вспомнить даосское изречение о том, что «небесное дао не борется, но побеждает». Чжан Саньфэн поселился в пещере на горе Удан, где и занялся разработкой нового направления. Созданная им школа в народе получила название школы «змеи и птицы».

Однако вплоть до XV—XVI вв. оба направления мирно существовали в рамках единого у-шу. Последующее размежевание, возможно, было спровоцировано усиливающейся в шаолиньской системе ориентацией на совершенствование физических качеств обучаемых. Может быть, поэтому «внутренние» стили стали связывать с даосской традицией, а «внешние» — с буддийской. Но эта традиция в известной степени условна. В их создании принимало участие множество людей, исходивших прежде всего из собственного опыта и здравого смысла, а не отвлеченных философско-религиозных положений.

Возникновение школы «направленная воля» (Син-и) покрыта мраком неизвестности. Предание связывает ее происхождение с легендарным Юэ Фэем, но эта связь никак не просматривается. Ссылки на неизвестный труд Юэ Фэя, по-видимому, следует считать вымыслом. Более достоверна версия о встрече некоего Лунфэна в начале XVII в. с даосом, обучившим его своему мастерству. Среди его последователей было много выдающихся исполнителей. В первой половине XIX в. прославился Го Юньшень по прозвищу Всесокрушающая Рука. На одном из турниров он убил свое-

го противника, за что был осужден. Позднее на турнирах он подставлял под бьющую руку другую, чтобы как-то уменьшить силу удара. В конце XIX в. школа «направленная вода» открылась в столице, где ею занимались тысячи учеников. В технике школы преобладают вертикальные движения рук, что по-видимому, и дало основание связать ее с «обрушивающимися руками Юэ Фэя». Но исходный принцип здесь иной. Представители школы считают, что энергия «ци» при таких движениях перемещается быстрее, что делает удар энергетически более мощным. В школе выделены двенадцать «звериных» стилей. Обучаемый изучает их все, а потом специализируется в одном. Здесь уже чувствуется влияние отца Цзяо. Тактика в единоборстве явно наступательная. Вертикальные удары сминают, взламывают, защиту противника и лишают его маневренности.

Сведения о школе «восемь триграмм» (Ба-гуа) более позднего происхождения. Известно, что школа под таким названием существовала в одной из провинций Китая в XVII в. В начале XIX в. в Пекине появился молодой человек по имени Дун Хатцюань. Из его рассказов стало известно, что он был уведен в горы даосом, обучившим его воинскому искусству. С целью проверок рассказов Дуна его вызвал на поединок знаменитый Го — Всесокрушающая Рука. Поединок оказался неожиданно упорным. Победитель стал известен только на третий день. Им стал Дун. Оба мастера прониклись симпатией друг к другу и в дальнейшем сотрудничали между собой. Их дружба способствовала установлению хороших отношений и между их учениками, что было редкостью в то время и не всегда встречается сейчас.

Позже Дун служил в доме у одного князя. Однажды князь с гостями пировал в беседке. Кто-то из гостей заметил, что прислуживающий им Дун взбегает по стене и шествует на кухню прямо через крышу. Узнав, что Дун является мастером у-шу, князь сделал его своим телохранителем. Еще более

невероятна кончина Дуна. Рассказывают, что, когда он умер, опечаленные ученики собрались, дабы предать его тело земле. Но гроб никак не хотел отрываться от земли. Вспотевшие от усилий ученики не знали, что делать. И тут покойник поднялся и стал ругать учеников, упрекая их в неспособности. Преподав последний урок управления энергией «ци», Дун действительно испустил дух.

Изобретение «восьми триграмм» приписывается мифологическому правителю Древнего Китая Фуси, который якобы жил 4,5 тыс. лет назад. Легенда гласит, что он увидел их на спине некоего водяного чудовища и сразу же понял скрытый в них смысл. Триграммы эти следующие: цянъ — творчество; кунь — исполнение; сунь — утончение; дуй — разрешение; гэнь — пребывание, чжэнь — возбуждение; кань — погружение; ли — сцепление.

Не очень понятные на первый взгляд слова на самом деле демонстрируют процесс перехода из состояния цянъ — творчества, в состояние кунь — исполнение, то есть в результат творчества.

Особенностью техники «восьми триграмм» является движение по кругу. При движении сначала бедра выносятся вперед, затем возвращаются назад, и нога выбрасывается вперед. В результате тело совершает как бы колебательные движения. Движения рук также следуют за движениями бедер. Причем, в отличие стиля «направленная воля», руки двигаются чаще в горизонтальной плоскости. В школе семь «звериных» стилей. В поединке ставится задача: двигаясь по кругу, выйти за спину противника, используя для этого круговые развороты туловища. Поэтому на тренировках много внимания уделяется скорости вращения. Рассказывают, что старые мастера делали это так, что заплетенные в косы волосы так и не падали на спину.

Самой известной из школ «внутреннего» направления является «Великий предел» (Тайцзи-цюань). Первые достоверные свидетельства об этой школе относятся к XVI в. Правда, есть сведения, что школа

под таким названием существовала еще в VII в. Но сравнима ли она с современным «Великим пределом», остается загадкой. О каждом из основателей присущих школе двадцати стилей ходит множество легенд. Например, основателя стиля Ян однажды вызвал на поединок представитель шаолиньской школы. Соперник нанес Яну сильнейший удар в живот. В ответ Ян только рассмеялся, да так, что противника отбросило назад. Сын его также был выдающимся мастером. О нем рассказывают, что однажды его попросил продемонстрировать свое искусство гость, довольно известный мастер. Ян встал за спиной гостя и предложил попробовать от него избавиться. Тот стал кружиться по двору и совершать немыслимые прыжки. Но Ян все время был за его спиной. Тогда гость прыгнул на крышу дворового строения и радостно закричал: «Я выиграл!», но из-за спины раздался голос Яна: «Я так не думаю». А его брат якобы мог держать на ладони ласточку, не давая ей оттолкнуться от нее, чтобы взлететь. Кроме стиля Ян особенно популярны в «Великом пределе» стили Чэн, У и Сун.

Название «Великий предел», или Тайцзи-цюань, заимствовано из китайской философии. Схема «Великого предела» (рис. 163) символизирует борьбу и взаимопроникновение диаметрально противоположных сил: инь — олицетворяющей черное, отрицательное, внутреннее, податливое, женское начало и ян — представляющей белое, положительное, внешнее, жесткое, мужское начало. Как видно из схемы, в инь уже есть зародыш ян, а в ян частица инь. «Чистое инь не рождается, чистое ян не растет». В приложении к гимнастике это значит, что движения перетекают одно в другое непрерывно. Важным при этом являются понятия «полноты» и «пустоты» рук и ног. «Пустое» — это инь, «полное» — ян. Нога называется «полной», когда она несет на себе большую часть веса, а «пустой» — в противоположном случае. Вес никогда не должен равномерно распределяться между ногами, ибо это нарушает естественное чередование инь и ян.

Такая ошибка считается грубейшей и называется «двойная тяжесть». Рука, находящаяся при движении впереди, — ян, сзади — инь, вверху — ян, внизу — инь, слева — ян, справа — инь. Древнее изречение гласит: «Длительный бокс» (тайцзи) похож на волны большой реки или моря, которые следуют друг за другом без начала и конца». Занимающийся тайцзицюань, воспроизводящий естественное перетекание инь в ян, и наоборот, уподобляется вселенной в миниатюре. В отличие от других школ по «Великому пределу» был написан ряд пособий. Это, по-видимому, немало способствовало ее популярности и делало широко доступной. Поскольку многие положения из них являются общими для всех школ у-шу, остановимся на них подробнее.

Первое требование состоит в постоянной устойчивости тела. «Прежде чем научиться ходить, научись правильно стоять», — говорили старые мастера. При равномерном распределении веса на обе ноги способность к передвижению ограничена. Отсюда тяжесть тела должна быть перенесена на одну ногу. При движении вперед пятка не должна отрываться от земли, а пальцы ног при движении назад. Второе требование выражено в словах: «Сила рождается в ступнях ног, увеличивается в бедрах и истекает через пальцы рук». То есть тело должно действовать как единое целое за счет перелива усилий от одних его частей к другим. Дух при этом, добавляется, должен быть спокойным. Третье требование состоит в непрерывности движений. Однако «ничего не следует делать слишком много или слишком мало». Четвертое — требует избегать силового единоборства. В единоборстве «нападающему противнику уступают, от отступающего не отстают». Пятое требование относится к постоянной расслабленности при выполнении любого действия.

Все эти требования обязательны при выполнении парных упражнений типа «толкание руками». В «звериных» стилях этот раздел известен как «игры зверей» и действительно имеет игровой характер. Однако это

не просто игра. Вот как определил этот раздел один из мастеров у-шу. «Многие сейчас практикуют Тайцзицюань, но это не есть настоящий Тайцзи. Подлинный Тайцзи совсем иной, и отличить его достаточно легко. В подлинном Тайцзи твоя рука подобна железу, обернутому ватой. Она мягка, но кажется страшно тяжелой каждому, на кого она опускается. Это ее свойство особенно ощущается в «толкании руками». Когда прикасаешься к партнеру, твои руки легкие и мягкие, но он при всем старании не может от них избавиться. В нападении твоя рука достигает цели, как пуля, не прибегая к силе. Когда партнер отбрасывается на десять футов, он ощущает лишь твое движение, но не силу. Боли от также не чувствует. Твои руки как бы прилипают к нему, и он не найдет спасения. Вскоре его руки устанут и начнут болеть от напряжения. Он не сможет более сопротивляться. Если партнер попытается применить силу, чтобы захватить тебя или толкнуть, это будет подобно ловле ветра или погоне за тенью, так как везде он встретит пустоту». Примерно та же мысль заключается в тексте эпитафии известному мастеру у-шу XVIII в. Ван Чану.

«Шаолинь известен во всей Поднебесной отвагой своих учеников, владеющих боевым искусством, суть которого заключается в единоборстве с противником, но, поскольку в бою всегда участвуют двое, победить может любой из них. Существует и другая школа бокса, называемая внутренней, сутью которой является нейтрализация динамической силы противника силой покая. Представители этой школы мгновенно повергают противника наземь».

В ОГНЕ СРАЖЕНИЙ

В XII в. чжурчжэни, кочевые племена тунгусской этнической группы, завоевали весь северный Китай. Прославленный Юэ Фэй нанес чжурчжэням ряд серьезных поражений. Их потомки — манчжуры создали мощный

племенной союз, в начале XVII в. начавший открытую экспансию против Китая. Одряхлевшая династия Мин уже не смогла организовать отпора опасному врагу. К тому же по всей стране бушевало пламя крестьянских восстаний. В 1644 г. правительственный военачальник, посланный подавить восстание на севере, обратился к манчжурам за помощью. После длительных переговоров были открыты проходы в Великой Китайской стене, и полчища манчжуров вторглись на территорию Китая. Они разгромили повстанческие отряды, после чего уже никто не смог им сопротивляться. Манчжуры беспрепятственно вступили в Пекин и посадили на императорский трон сына своего правителя. Началась эпоха династии Цин, последней в истории Китая.

Узнав о падении Пекина и самоубийстве последнего минского императора, монахи Шаолиня собрались на совет. Нужно было определить свою позицию в новой ситуации. Мнения разделились, хотя все обитатели монастыря были противниками иностранного вторжения. Но враг был очень силен, и борьба с ним представлялась бесперспективной, поэтому было решено не дать втянуть себя в происходящие события. Но это оказалось не так просто. В стране началось антиманчжурское движение, и в монастыре стали появляться его участники. Некоторые из них нашли здесь приют, убеждая осторожных взяться за оружие. Монахи не устояли и, отбросив сомнения, включились в общенародную борьбу с завоевателями.

Престиж монастыря был так высок, что здесь собрались представители антиманчжурских организаций и в окружении древних реликвий провозгласили лозунг: «Свергнуть Цин, восстановить Мин!»

Центр сопротивления переместился на Юг. Жители побережья издавна занимались морским пиратством. Пираты флотилии захватили остров Тайвань и создали там независимое от манчжуров государство. Монахи из Шаолиня были посланы в отряды сопротивления, где выполняли роль инструкторов рукопашного боя. В то же время руководители Шаолиня изо всех

сил стремились сохранить видимость лояльности к новой династии. В 1672 г. они даже оказали цинскому императору помощь против разбойничьих шаек, наводнивших Китай.

Манчжурам было известно об участии монастыря в движении сопротивления, но до поры до времени они предпочитали это не замечать. Лишь в начале XVIII в., когда им в основном удалось овладеть положением на Юге и разгромить там своих противников, для Шаолиня наступили черные дни. Был отдан приказ сровнять его с землей. Императорская армия выступила в поход против Шаолиня. Первая попытка захватить монастырь не принесла успеха. Монахи отстояли свою обитель. Но монастырь был обречен. Вновь подступившие к его стенам правительственные войска, неся огромные потери, штурмом овладели монастырем. При этом погибли 128 его обитателей, и только пяти монахам удалось избежать общей участи.

С гибелью монастыря антиманчжурское движение в Китае не только не пошло на убыль, но даже усилилось. Мученическая смерть обитателей Шаолиня привлекла в ряды сопротивления новых членов. По всей стране возникают тайные общества под лозунгом «Свергнуть Цин, восстановить Мин». Вокруг пятерых монахов из Шаолиня сложилась легенда, что их уже почти настигла погоня, но прямо из-под земли перед ними вырос волшебный меч с изображением двух драконов на рукояти, борющихся за жемчужину. Надпись на мече гласила: «Свергнуть Цин, восстановить Мин!» Затем им попалась курительница с тем же лозунгом. В Павильоне Алых Цветов монахи вместе со своими единомышленниками дали клятву бороться с Цинами. Так возникло общество «Триада», положившее начало множеству заговоров и мятежей в Китае.

В число реликвий «Триады» вошли меч и курительница, а также красная дубинка, символ наказания отступников, отличающее правду от лжи зеркало, жел-

тый зонтик и другие предметы. Среди членов общества был распространен знак приветствия, при котором кулак правой руки накрывался левой ладонью. Он и сейчас встречается в некоторых школах у-шу. Вступающие в общество на клинке меча давали тридцать шесть клятв, из которых последняя была клятвой мести за разрушение Шаолиня.

Пятеро уцелевших монахов стали основателями новых школ у-шу с антимагическими направленностью. Политический характер этих школ определил жесточайшие условия приема в них. Была разработана целая система жестов, некоторые из них весьма оригинальны. Самим школам был придан семейный характер, где роль отца выполнял наставник, а ученики делились на старших и младших братьев.

От желающего поступить в школу требовались рекомендации двух старших учеников. Но это было лишь предварительным условием. В назначенный день он приходил к воротам школы, где собирались желающие приобщиться к воинским искусствам. Все они ожидали появления наставника, который никак не появлялся. Иногда ожидание затягивалось до нескольких дней. Все это время старшие ученики устраивали ожидающим мелкие пакости, стремясь вывести из себя. Делали они это специально, чтобы проследить реакцию «абитуриента». Нетерпеливому или не владеющему собой не было места в школе. Наконец все желающие приглашались во двор. Но для допущенных туда ничего не менялось. Лишь иногда наставник проходил мимо них по своим делам. Если кто-нибудь, не выдержав ожидания, бросался к нему, то заранее мог считать себя непринятым. Самые стойкие в конце концов допускались в дом, где и начинались главные испытания.

Первым был тест на сообразительность. Изголодавшемуся соискателю давали кусок лепешки и чашку без дна, а затем приносили кастрюлю с супом. Успевший съесть свою лепешку лишался, таким образом, супа. Следовало использовать лепешку как доньшко для чашки, съесть суп и в конце закусить лепешкой. Да-

лее следовало испытание на честность. Способы проверки были самые разные. Например, новичку давалась определенная сумма денег с заданием купить что-нибудь в лавке. После покупки у него оставалась часть суммы. Окончательный расчет, конечно, тщательно проверялся.

Прошедшие предварительные испытания допускались к следующему туру. Сила воли и физическая выносливость проверялись в ходе дальнейшей работы. Соискателю давали тупой нож и приказывали разделывать свиную тушу. Слабовольному или хилому такая задача была не по плечу. Иногда поступали проще. Ставили новичка в стойку в полуприсяде с широко расставленными ногами, а перед ним толстенную свечу. И пока свеча не сгорит, менять положение не разрешалось. Выдержавший такое допускался к тексту на лояльность. Для этого его заставляли убить и съесть священного, по представлениям китайцев, белого кролика. Решившийся на такое вполне мог покуситься и на освященный веками авторитет императорской власти. И только затем прошедший все это допускался для окончательного решения к самому наставнику. Если в ходе беседы наставник наливал ему чай, соискатель считался принятым.

Вновь возникшие школы антицинской направленности получили названия по именам пяти монахов-основателей. Хотя все они вышли из одной обители, школы значительно разнились между собой. В школе Хун предпочтение отдается низким стойкам и прямолинейным ударам ногами. Школа Лю особенно сильна в ближнем бою. В школе Ли любят вытянуть противника на себя и резко уйти вниз с ударом в корпус или подсечкой. В школе Мо предпочтение отдается жалящим ударам по жизненно важным точкам. В школе Цай излюбленной техникой являются смена уровней атаки и защиты с обилием приемов, вытекающих из разворота туловища.

Один из учеников Хуна, изучавший у него стиль «тигра», не удовлетворился полученными знаниями и

принялся за изучение стиля «журавля». Результатом этого явилась школа «тигра и журавля», соединившая в себе, казалось бы, совершенно различные стили. Но такое соединение оказалось очень эффективным. Будучи представителем антицинской школы, он вызвал на поединок любимца цинского губернатора, непобедимого доселе ученика Белобрового Даоса с горы Удан, и победил его.

Техника всех этих школ до сих пор является малоизученной, что тем более печально, так как именно от этих школ тянется прямая нить традиций от современного у-шу к тайному учению древнеиндийских кшатриев. Но этому есть свое объяснение. Жесточайшие условия отбора в них ставили преграду массовости. А позднее, когда патриотический накал стал угасать, эти школы стали достоянием гангстерских синдикатов, существовавших также в условиях глубокой конспирации. Лишь в наши дни происходит их рассекречивание и веками накапливаемый опыт становится частью общечеловеческой культуры.

С одним из шаолиньских монахов связана и история школы «Вечная весна» (Вэнь Чунь). Среди его учеников была женщина, которая сумела превзойти своего учителя, усовершенствовав его искусство. После ее кончины муж продолжил дело жены и создал школу, назвав ее в память о любимой «Вечная весна». Методика школы заключена в трех комплексах формальных упражнений (тао). Первый комплекс под названием «начальная идея» посвящен отработке «прилипания рук», то есть сковыванию движения рук и ног противника прикосновениями своих рук. Отрабатывается этот комплекс стоя на одном месте. Второй комплекс — «поиск рук» — связан с перемещениями вдоль линии атаки и уходами с нее. Третий — «бьющие пальцы», — как следует из названия, состоит из упражнений по отработке силы удара. Предполагается, что сила удара возрастает с увеличением движения «ци» через пальцы рук.

Для безукоризненного выполнения «прилипания рук» очень важно развить в себе способность предуга-

дывать действия противника. В методике школы для этого есть специальные упражнения. Известный представитель этой школы, прославившийся на киноэкране, Брюс Ли использовал для этой цели и телевизор. Наблюдая за матчами боксеров, он старался угадать следующие действия соперников и редко ошибался. Уже в наше время тот же Брюс Ли создал на базе «Вечной весны» свою собственную школу. Любопытно, что традиции засекречивания в этих школах порою сказываются до сих пор. Того же Брюса Ли долго не хотели брать в школу, поскольку он не являлся чистым этническим китайцем.

Появление школ по изучению воинских искусств с их явно выраженной антиправительственной направленностью не прошло мимо внимания властей. В императорском указе 1727 г. говорится: «Издавна довольно часто встречались люди, использовавшие приемы кулачного боя и называвшие себя наставниками». В том же указе повелевалось «строго-настрога запретить приемы кулачного боя». О репрессиях против отдельных школ у-шу упоминалось и в некоторых других указах.

Надо сказать, что манчжуры совсем не были настроены против мастеров у-шу и не мешали им. Как следует из эпизодов с учеником Белобрового Даоса, они даже имели среди них своих любимцев. Их беспокоили лишь школы антицинской направленности. Поэтому власти поощряли соперничество между различными школами, стремясь отвлечь их таким образом от политической борьбы. По всей стране в больших городах происходили настоящие турниры, в которых участвовали мастера из разных школ. Схватки происходили с полным контактом и зачастую с летальным исходом. Распространилось и неофициальное соперничество. У входа в школу висел барабан, и любой чужак мог ударить в него, вызывая на поединок наставника. Тот имел право выставить вместо себя ученика. Если ученик терпел поражение, наставник был обязан сам принять вызов. Имели место и массовые столкновения, школа на школу, но это случалось реже.

Попытки манчжуров отвлечь школы у-шу от политической борьбы не принесли больших успехов. Ведь реальной основой антиманчжурского движения были идеи национального освобождения, в которых растворялись мелкое соперничество и неудовлетворенное тщеславие отдельных мастеров и возглавляемых ими школ. К середине XVII в. по стране прокатилась волна антиправительственных выступлений. Одно из них было организовано обществом «Восемь триграмм». Отдельные мятежи вылились во всенародную войну тайпинов. Идея «Великого благоденствия» (Тайпин) нашла поддержку у антицинских школ у-шу. Их боевые отряды влились в ряды повстанцев. Тайпины даже создали свое государство, но за кратковременным успехом последовали неудачи. Восстание было потоплено в крови. Но поражение не сломало волю народа к сопротивлению. В 1899—1901 гг. в стране разразилось могучее восстание, во главе которого встал союз тайных обществ «Ихэтуань».

Китай к тому периоду стал фактически полуколонией западных держав. Исходя из тактических соображений, руководители ихэтуаней на первом этапе восстания выдвинули лозунг: «Изгнать белых варваров из пределов Поднебесной». Борьба за свержение манчжурской династии, таким образом, оказалась как бы на втором плане. Правительственные круги также стремились избавиться от иностранной опеки, подогревая ненависть народа к европейцам. Выдвинутый ихэтуанями лозунг позволил им выйти из подполья и даже получить поддержку властей. При их содействии восставшие закрепились в большинстве крупных городов. В Пекине они окружили старую цитадель, где засели находившиеся в городе иностранцы. Осада продолжалась почти два месяца, но взять крепость ихэтуаня так и не смогли.

Вдсемь держав послали свои войска в Китай. Ведущие двойную игру правительственные круги поспешили заключить с ними союз. Объединенными усилиями иностранных интервентов и местной реакции восстание было подавлено. Но это уже не смогло спасти окон-

чательно скомпрометировавшую себя династию. Она бесславно пала в 1911 г.

Подавление восстания ихэтуаней пагубно сказалось на школах у-шу. Погибло множество участников восстания, в том числе признанные мастера и руководители различных школ даже из числа не принимавших участия в восстании. Так, например, погиб руководитель пекинской школы «Восемь триграмм» по прозвищу Непобедимая Кобра. Когда вступившие в столицу иностранные солдаты бесчинствовали на улицах, старый мастер не выдержал. Покинув дом, он с двумя ножами в руках бросился на целый взвод германских вояк. Половину взвода успел уничтожить герой, прежде чем был застрелен. Его смерть надолго запечатлелась в памяти пекинцев. Так же героически погибли и многие наследники шаолиньских традиций боевых единоборств.

Последующее после поражения восстания падение престижа у-шу в Китае связано не только с гибелью многих носителей традиций, но и с его профанацией в ходе восстания. Участие в нем принимали сотни тысяч людей. Перед вышедшими из подполья и возглавившими повстанцев мастерами у-шу встала нелегкая задача хоть как-то подготовить их для боевых действий. Современного вооружения не было, да ихэтуани им бы и не овладели. Приходилось полагаться лишь на арсенал самих школ. Во всех школах у-шу овладевали по крайней мере одним из четырех видов оружия — большим мечом, малым мечом, копьем или шестом. Они-то и становились главным оружием повстанцев. Использовались также дубины, кастеты, железные веера и другие предметы. Но и такого оружия не всегда хватало.

Боевые отряды ихэтуаней делились на тысячи, сотни и десятки. Каждый отряд имел свое знамя, древко которого иногда украшал позолоченный кулак. Ранги начальников зависели от уровня их мастерства в воинских искусствах. Для них вводились различные сроки обучения. Для достижения первого ранга требовалось 100 дней занятий, следующего — 400 и т. д. Для рядо-

вых хватало нескольких дней. Вот как велась их подготовка. «Один обучал пятерых, пять учеников в течение пяти дней обучали новых последователей, а в течение десяти дней учение покорило всю провинцию».

Стремясь вселить уверенность в своих бойцов, командиры часто шли на откровенный подлог. Они демонстрировали подчиненным свои способности в разбивании твердых предметов и прочие чудеса, обещая быстро обучить их этому искусству с помощью заклинаний. Вот как описывает Д. М. Позднеев, в то время член русской миссии в Китае, такое занятие: «На заброшенной пустоши в сарае еобрались боксеры, числом человек десять. На стенах сарая были развешаны надписи, видимо, имена божеств или духов, к которым боксеры обращались... На столе перед надписями лежал длинный нож и сосуды с благоуханиями и курениями... Сначала все ихэтуанцы простерлись на юго-восток, где обитал их дух, потом вскочили, и главный из них начал странную жестикуляцию и прыжки. Другие подражали ему. Затем первый схватил нож и начал быстро вертеть им в воздухе: у других ножей ни у кого не было, и они оставались свидетелями его движений, только строя страшные рожи, наводившие ужас на зрителей. Последние смотрели на боксеров в дверь, окна и щели в стене. После получасовых упражнений старший боксер остановился в оцепенении, показывая тем, как было объяснено, что он достиг степени неуязвимости от оружия. В это время один из боксеров взял нож и ударил его по плечу». Наблюдатель, правда, не видел, был ли удар нанесен острием или плашмя. Рассказ Д. М. Позднеева дополняет китайский летописец: «Тех, кто овладевает их приемами, заставляют с закрытыми глазами произнести наизусть непонятное заклинание, состоящее из нескольких слов. Они медленно приобретают вид обезумевших и, называя себя именами людей, творивших диковинные дела ... начинают с оружием в руках стремительную беспорядочную пляску». Наряду с заклинаниями в ходу были различные амулеты и талисманы.

«Все уже давно собрались и тихо сидели там и сям, читая про себя молитвы, славящие Будду. Шло время, ночь окончательно размыла огромный город за стенками сарая. Звездная пыль серебрилась на сводах неба, ничего не освещая вокруг. Тьма обильно вливалась в помещение и наконец растворила стены и сидящих вдоль них. Лишь язычок желтого пламени колебался над плоской, стоявшей прямо на земле в центре широкого круга людей, и на их острых лицах играли тени. Наконец Ши Фу тяжело поднялся. Он молча достал из рукава небольшой сосуд, украшенный золочеными иероглифами, и высыпал на ладонь немного серого порошка. Рука его протянулась к светильнику, и серый порошок упал в огонь. Пламя стало набирать силу, и по комнате поплыл сладкий запах. «Белый тигр опустился на Западе, зеленый дракон поднялся на Востоке», — тихо сказал Ши Фу магические слова. И тут вдруг все увидели, как из выросшего пламени светильника вынырнула и потянулась вверх рогатая голова дракона. Он весь золотился, выползая из пламени прямо к потолку, беззвучно ударился о него и растаял.

Еще горсть порошка полетела в огонь. Пламя изменило форму и цвет. В огне возник и ярким сполохом скользнул к потолку синий феникс. Вновь был добавлен порошок, и снова плыл по сараю сладкий запах. Новые звери и демоны появлялись из огня. Позднее мастера школы истолкуют их появление и смогут таким путем предсказать будущее. Что-то оно готовит школе, какие новые события грянут в Поднебесной...»

Может быть, так, а может, и иначе происходило гадание на огне в некоторых школах у-шу, связанных с тайными обществами, распространенными в старом Китае. Малочисленные письменные свидетельства очень лаконичны: «при чтении священных текстов в горящий светильник подсыпался заранее заготовленный порошок из какой-то травы, под воздействием которого пламя неожиданно приобретало форму драконов, рыб, птиц и животных».

Эти знамена толковались, например, в тайном обществе Дэнхуацзяо. Очевидно, в порошок был подмешен галлюциноген — вещество, вызывающее сны наяву.

Психологическое воздействие, которое оказывали подобные методы на занимающихся, было, по-видимому, очень сильным. Но его можно было усилить еще более, если специально подбирать людей для занятий. Главным в этом случае считалось то качество, которое позднее в медицинской гипнологии называли внушаемостью. Такой подбор по психофизическим данным практиковали и ихэтуани — участники Боксерского восстания в Китае в 1898—1901 гг.: «Тому, кто вступал в их общество, наносили рукой удар по лицу; если он падал без сознания на землю, то его считали годным для обучения. В противном случае делали рукой знак удалиться», — пишет очевидец. Как видно, в данном случае оценивалась вовсе не физическая выносливость или другие качества, полезные в поединке, но скорее то, как человек реагирует на резкое, шокирующее воздействие. Это позволяло отобрать людей более чувствительных к действию магических формул и движений, так как именно в этом видели наставники способ в короткое время обучить начинающих премудростям у-шу.

Вот как описывают очевидцы, которые могли следить за отбором, упражнения ихэтуаней: «Их магические методы состоят из множества заклинаний, содержащих в себе по 8—12 иероглифов, которые составляют 10 фраз. Занимающихся заставляют читать их наизусть, держа глаза закрытыми...

Затем они ложатся рядами на землю и через короткий промежуток времени вскакивают, выкрикивая свое имя и фамилию, которые оказываются именами героев древних династий. Потом занимающиеся начинают делать бойцовские движения, то приближаясь друг к другу, то удаляясь... Несколько десятков подростков делают эти упражнения вместе, живут они тоже вместе. На десятый день после начала занятий они ложатся на спину, потом с закрытыми глазами начинают прыгать

и жестикулировать... После того как проходит еще несколько дней таких занятий, они уже не ложатся больше на спину и не закрывают глаза. Стоит им повторить заклинание один раз, и они уже могут тотчас же обучаться искусству кулачного боя, сразу начиная изгибать руки и совершать прыжки... Говорят еще, что этот вид кулачного боя храбрых боксеров — только часть упражнения... Люди информированные говорят, что их приемы являются одним из восьми методов Байляньцзяо».

Необходимо все же отметить, что вряд ли за короткий промежуток в несколько недель можно серьезно и основательно овладеть столь сложной системой движений, как те, которые используются в у-шу. Мастерство юных ихэтуаней было, конечно, поверхностным, внешним. Они нередко не изучали приемов, полезных в поединке. Когда их спрашивали, кто научил их всем тем движениям, которые они выполняют, ответ был: «Никто» — или же: «Великий Гуань-ди, явившись с Неба, научил нас всему этому».

Среди рядовых повстанцев культивировалось представление о начальниках, как о людях со сверхъестественными способностями. Они якобы летали по воздуху, могли становиться невидимыми, поджигали дома «рыжих варваров» одним лишь взглядом и т. д. Насаждавшие массовый психоз мастера воинских искусств и сами становились его жертвами. «Они мчались на противника галопом, кувыркаясь на ходу, словно в них вселилась нечистая сила», — пишет очевидец тех событий. Некоторые мастера намеренно становились под пули европейцев, чтобы продемонстрировать своим товарищам собственную неуязвимость. Эксперименты, разумеется, заканчивались печально. Но психоз был настолько силен, что сами ихэтуани считали неудачный исход результатом недостаточной тренировки.

Сложившаяся вокруг воинских искусств в период восстания обстановка крайне негативно сказалась на методике школ у-шу в период после его подавления. Мало того что школы лишились выдающихся мастеров, в них поселилась обрядность. Ритуальные действия в

занятиях присутствовали всегда, но они служили задаче создать настрой и не подменяли технику. Превращение же ритуала в обрядность искажало смысл занятий, делало из спортивного зала молельный дом. Другой стороной этого процесса стало чрезмерное увлечение комплексами формальных упражнений (тао). Им легче всего можно было придать характер обрядности. Традиция этих комплексов тянется с ранних этапов развития человечества. В них и сейчас угадываются элементы шаманского камлания. В старых школах было три, самое большее четыре комплекса. В послеихэтуаньский период число их стало быстро расти. Усилилась балетная сторона искусства, зачастую в ущерб целям единоборства. В у-шу появились авторитеты, знающие и прекрасно исполняющие формальные упражнения, но мало значащие в реальном поединке. В старых школах это было немислимо, хотя красота движения ценилась и там.

Увеличение доли комплексов формальных упражнений в методике поставило ее в некоторых школах с ног на голову. Всегда комплексы следовали за изучением базовых движений и построенных на них технических приемах. Ведь сами комплексы представляют собой не что иное, как обобщение этих приемов. Изучали их, как правило, после нескольких лет обучения. Ихэтуаням на такие сроки рассчитывать не приходилось. Поэтому обучение они сразу начинали с того, чем обычно заканчивали, то есть с комплексов формальных упражнений. В некоторых из поздних школ эта вынужденная практика закрепилась.

Однако восстание ихэтуаней сопровождалось не только деградацией у-шу, оно же создало условия для его небывалой массовости. До того присутствие женщин на занятиях было редкостью, хотя некоторые школы и обязаны им своим рождением. В восстании ихэтуаней женщины были активной силой. У них был свой союз «красная лампа». В союзе были отделения для девушек, женщин среднего и пожилого возраста. Со всей страстностью принялись женщины-ихэтуани за освоение воинских искусств. Отзывы командиров

звучали так: «Они едят постное, творят заклинания, население их уважает. Всем ихэтуаням не мешало бы перенять их приемы». Особенно отличались женщины во владении большим мечом. С восстания ихэтуаней присутствие прекрасной половины рода человеческого на занятиях у-шу стало делом обычным, а выступления девушек с мечом всегда покоряют зрителей.

С 1909 г. в стране наблюдается возобновление интереса к у-шу. Все началось с того, что в Китай прибыл знаменитый ирландский боксер О'Брайен. Самоуверенный ирландец в целях рекламы бросил вызов китайским боксерам, как на Западе называли мастеров у-шу. Национальные чувства оказались задеты. Вызов принял пятидесятичетырехлетний наставник одной из школ по имени Хо Юань Цзя. Возмущение общественности поведением О'Брайена было таково, что ему был предложен поединок безо всяких гарантий сохранения жизни. Не ожидавший такого поворота, спесивый силач был явно смущен. Начались долгие переговоры. Но бой так и не состоялся. О'Брайен счел за благо тайно покинуть эту негостеприимную страну и ее гордых обитателей. Но внимание широкой общественности уже было привлечено к наследию далеких предков. Позорное бегство английского боксера лишь добавило интереса к у-шу. Пережившие национальное унижение китайцы нуждались в самоутверждении. Вновь оживилась деятельность захиревших было школ у-шу. Демократически настроенная молодежь создала «Ассоциацию любителей у-шу». Идя навстречу пожеланиям публики, ставший широко известным Хо провел несколько поединков с японскими мастерами и все их легко выиграл! Но вскоре он неожиданно скончался. Распространились слухи, что он был отравлен японцами. Загадочная смерть Хо лишь привлекла еще большее внимание к у-шу. Престиж этого древнего искусства в стране был восстановлен.

Демократизация школ у-шу позволила объединить их под эгидой Ассоциации китайского бокса. У-шу было также введено в армии и полиции. С ним были знакомы и участники покончившей с династией Цин рево-

люции 1911 г., и некоторые члены демократического правительства. В конце 20-х гг. с ним тесно познакомились крестьянские отряды самообороны, некоторые из которых прямо следовали заветам ихэтуаней. И уж конечно, питомцы школ у-шу принимали самое активное участие в борьбе с японскими захватчиками.

ОБЕРЕГАЙ ДУХОМ ТЕЛО

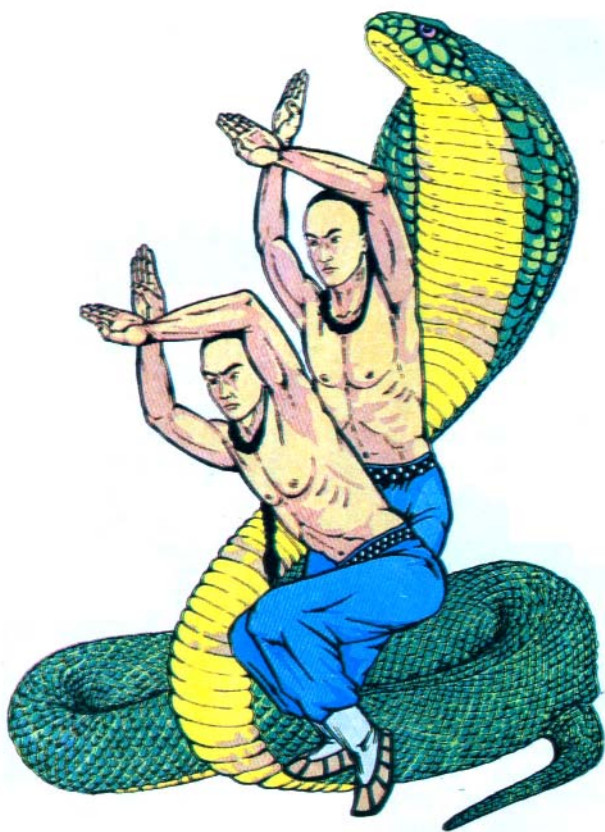
«Однажды князь Му, повелитель Китая, сказал По Ло: «Ты обременен годами. Может ли кто-нибудь из твоей семьи служить мне и выбирать коней вместо тебя?» По Ло отвечал: «Хорошую лошадь можно узнать по ее виду и движениям. Но несравненный скакун тот, что не касается праха и не оставляет следа, это нечто таинственное и неуловимое, неосязаемое, как утренний туман. Таланты моих сыновей не достигают высшей ступени: они могут отличить хорошую лошадь, посмотрев на нее, но узнать несравненного скакуна они не могут. Однако есть у меня друг по имени Чу Фан-Као, торговец хворостом и овощами,— он не хуже меня знает толк в лошадях. Призови его к себе». Князь так и сделал.

Вскоре он послал Чу Фан-Као на поиски коня. Спустя три месяца тот вернулся и доложил, что лошадь найдена. «Она теперь в Шахью»,— добавил он. «А какая лошадь?» — спросил князь. «Гнедая кобыла», — был ответ. Но когда послали за лошадью, оказалось, что это черный как ворон жеребец. Князь в неудовольствии призвал к себе По Ло.

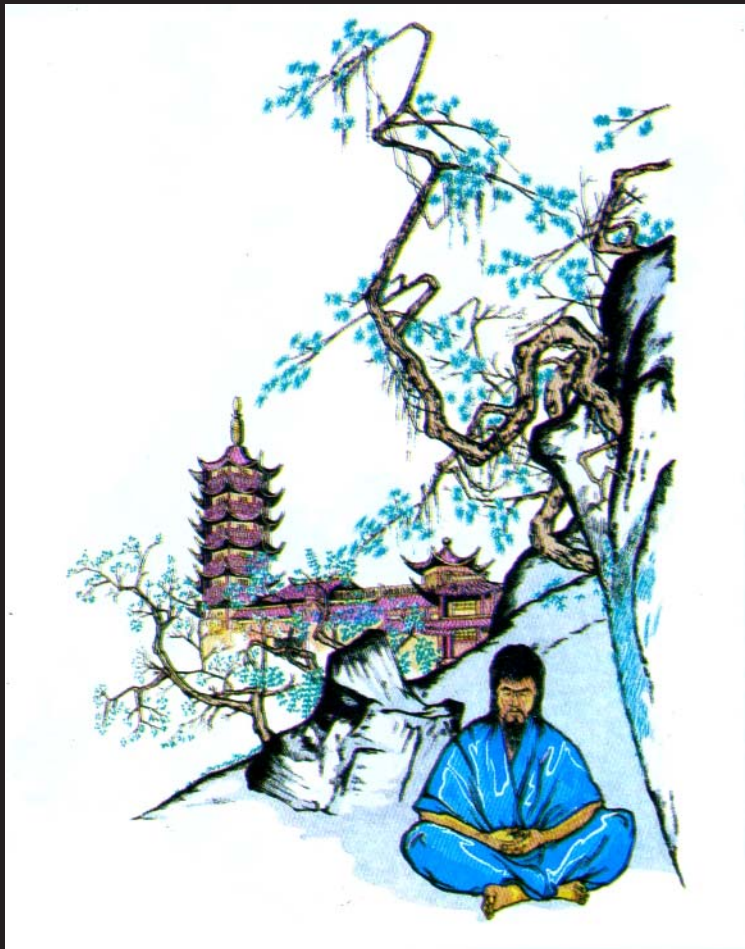
— Друг твой, которому я поручил найти коня, совсем осрамился! Он не в силах отличить жеребца от кобылы! Что он понимает в лошадях, если даже масть назвать не сумел?

По Ло вздохнул с глубоким облегчением: «Неужели он и вправду достиг этого? — воскликнул он.— Тогда он стоит десяти тысяч таких, как я. Я не осмелюсь сравнить себя с ним. Ибо Као проникает в строение духа. Постигая сущность, он забывает не-



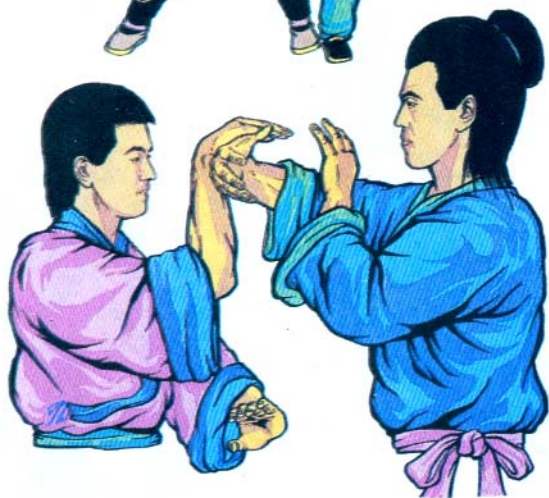














существенные черты, прозревая внутренние достоинства, он теряет представление о внешнем. Он умеет видеть то, что нужно видеть, и не замечать ненужного. Он смотрит туда, куда следует смотреть, и пренебрегает тем, на что смотреть не стоит. Мудрость Као столь велика, что он мог бы судить и о более важных вещах, чем достоинства лошадей».

И когда привели коня, оказалось, что он поистине не имеет себе равных».

Эта даосская притча из рассказа Д. Сэлинджера «Выше стропила, плотники» указывает на особую важность «внутреннего» и несущественность «внешнего» для мировоззрения философов-даосов. «Внутреннее» управляет «внешним» так же, как дух управляет телом. Недаром в тексте, датированном III-IV вв. н. э., его герой, мудрец Гуан Чэн-цзы, говорит: «Оберегай духом тело, тогда тело будет жить вечно. Внимай тому, что внутри, и затворись от того, что снаружи... Я сливаюсь с лучами солнца и луны, я соединяюсь с вечностью Неба и Земли... Обыкновенные люди смертны, я же в одиночестве пребываю вечно».

Наибольшее развитие эти философские представления получили в учении даосизма. А что же такое само дао — первооснова даосской философии, ее внутренний стержень? «Даже невежественные мужчины и женщины могут его постичь, и даже мудрейший не может познать его исток», — писал древнекитайский философ Чжуан-цзы. «Смотрю на него и не вижу, а потому называю его невидимым. Слушаю его и не слышу, потому называю его неслышимым. Пытаюсь схватить его и не достигаю, поэтому называю его мельчайшим. Его верх не освещен, его низ не затемнен. Оно снова возвращается к небытию. И вот называют его формой без форм, образом без существа. Поэтому называю его неясным и туманным. Встречаюсь с ним и не вижу лица его, следую за ним и не вижу спины его... Вот вещь, в хаосе возникшая, прежде Неба и Земли родившаяся... Повсюду действует и не имеет преград... Я не знаю ее имени. Обозначая иероглифом,

назову ее дао, произвольно давая ей имя, назову Великое. Великое — оно в бесконечном движении».

Итак, дао — это первый принцип Вселенной. Из него все выходит, к нему все возвращается, оно порождает все формы и все сущее. Это та сила, которая заводит пружину всемирного механизма. Важным является тот факт, что даосская философия, насквозь пропитанная диалектикой, настраивала последователей на поиск, в том числе и путем экспериментирования. Основной задачей тех, кто следовал экспериментальному даосизму, было достижение личного бессмертия. Пути к этой цели различались.

В Древнем Китае возникло два основных направления даосизма, преследовавших цель достижения личного бессмертия: «внешняя» и «внутренняя» алхимия. Мы употребляем здесь слово «алхимия» потому, что цели, которые ставили перед собой средневековые западноевропейские алхимики и древнекитайские даосские отшельники и монахи, во многом совпадали. Особенно наглядно это видно на примере «внешней алхимии»¹.

Цели внешней алхимии те же, что и западноевропейской: бессмертие, власть над людьми, лечение заболеваний, получение золота. Путь достижения цели точно такой же, как в средневековой Европе, — химическое экспериментирование. Интересно, что именно Китай является родиной европейской алхимии. Из древнего Китая она попала в Индию, а после индийского похода Александра Македонского — в эллинистический мир античности. Впоследствии из Александрии тайное учение алхимиков начало распространяться по средневековой Европе.

Последователи внешней алхимии надеялись получить «священную киноварь» — китайский аналог философского камня путем разнообразных химических реакций «внешним» путем. В своих мастерских они проводили опыты, растирая, смешивая, подогревая

¹ Внешняя алхимия по-китайски — вэй-дань.

разнообразные вещества и минералы. Выплавление «священной киновари» было очень сложным процессом. Попутно, однако, было открыто много нового и полезного. Так, внешняя алхимия дала миру много ценных лекарственных препаратов, часть которых входит в современную китайскую фармакопею, она приложила руку к изобретению пороха, фарфора, ценных сортов бумаги.

В Китае существует множество легенд о достижениях и успехах «внешних» алхимиков, кое-кому из которых удалось, как говорят, достичь заветной цели и выплавить «пилюлю бессмертия». Однако направление внешней алхимии было, пожалуй, не основным в даосизме. Особый интерес для нас представляет внутренняя алхимия (нэйдань, или «внутренняя киноварь»), особенно много давшая древней медицине и у-шу.

Занятия «внешней алхимией» требовали хотя бы самого необходимого оборудования, помещения, веществ для выплавления «пилюли бессмертия». Для занятий внутренней алхимией ничего этого было не нужно. Мастерская оборудовалась внутри тела человека. К делу подходили очень серьезно, и в человеческом теле возникали котлы, обогреватели, хранилища исходных компонентов и каналы для их транспортировки. Занимающиеся «возращиванием пилюли» учились управляться со всем этим мысленным инструментарием. Они должны были накапливать в «котлах» исходные компоненты для последующих превращений, перемещать их внутри тела, обогащать и трансформировать. «Выплавление пилюли бессмертия» было небезопасным занятием. В целом ряде старых текстов описываются случаи, когда процесс во «внутренней мастерской» выходил из-под контроля и неудачливый алхимик «сгорал на глазах». Однако цель — обретение личного бессмертия — была столь заманчива, что всегда находились люди, готовые пойти на риск. Ниже мы кратко рассмотрим оборудование «внутренней мастерской» и организацию работы в ней.

Помещение, в котором располагается такая мас-

терская, — все тело человека. Для нужд, технологии выплавления «пилюли бессмертия» в мастерской существует несколько сообщающихся котлов, в которых должна «плавиться киноварь» — то вещество, из которого и состоит «пилюля». Внутренний котел носит название дань-тянь, что означает область киновари, или поле киновари. Обычно котлов было три. Во «внешней» мастерской расстановка мебели и оборудования — дело мастера, поэтому и во «внутренней» мастерской котлы могут находиться в разных местах. Этим объясняются различия в их расположении, на которые указывают многие авторы. Как правило, считалось, что верхнее поле киновари расположено в голове, среднее — на уровне сердца, нижнее — под пупком. В ряде случаев, однако, расположение котлов было иным: верхний — дань-тянь — располагался на уровне точки инь-тан (голова), средний — самый важный для нас — на уровне точки иглотерапии — цихай (под пупком), нижний — в промежности, в проекции точки хуэй-инь. Такого порядка дань-тяней придерживается и ряд (но не все) современных специалистов по цигуну. Оно, например, приводится в недавно вышедшей в Китае книге «Китайская цигун-терапия». Мы будем придерживаться такого же расположения дань-тяней.

Из трех котлов самым важным является тот, который расположен под пупком. Его точное местоположение определить непросто. Часть старых авторов помещала его на расстоянии 1 цунь¹ от пупка (точка иглотерапии инь-цзяо), некоторые — 1,3, другие — 1,5 цуня (точка ци-хай), в ряде случаев его указывали в 2,4 цуня и довольно часто в 3-х цунях под пупком (точка гуань-юань). Если учесть, что в древности расстояние от пупка до лобковой кости делилось на 6,5 цуня, а в современной иглотерапии — на 5 цуней, то есть мера длины цунь в древности и в наши дни не

¹Цунь (или пропорциональный цунь) — китайская мера длины, равная расстоянию между кожными складками второй фаланги кисти. Для определения средний палец сгибают так, что он вместе с большим пальцем составляет круг. Отсчет ведут по внешнему краю образовавшихся при этом складок.

совпадает, то проблема нахождения дань-тяня может показаться не столь простой задачей. По-видимому, прав был врач времен династии Цин, Чжоу Сюэтин, который в своей книге «Три указания по медитации» писал: «Под пупком находится дань-тянь, обладающие жизненностью наблюдают это место, но нельзя указать в цунях». Таким образом, местоположения дань-тяня определяется приблизительно. Мы, вслед за авторами «Китайской цигун-терапии», будем считать его совпадающим с положением точки ци-хай («море ци»).

Три котла сообщаются между собой. В них и должна созревать «киноварь» — дань. Помимо котлов в мастерской имеется также «три обогревателя», которые необходимы для работы с энергией «ци». Нередко их называют «тремя светильниками». «Светильники» также могут быть расставлены в мастерской по-разному. Иногда их располагают так: 1-й — в области контакта пищевода с желудком; 2-й — на малой кривизне желудка; 3-й — в утробе, в районе простаты. В других случаях они совмещены с расположением следующих точек иглотерапии: 1-й — «верхний светильник» (точка тань-чжун) — грудь на середине расстояния между сосками; 2-й «средний светильник» — точка чжун-вань — живот, середина расстояния между пупком и нижним концом грудины; 3-й «нижний светильник» — 1 цунь под пупком (точка инь-цзяо). Мы будем придерживаться этого деления.

Необходимо также рассмотреть ингредиенты, из которых «выплавляется кинварь» — дань, то есть аналоги химических реактивов и минералов во «внешней» алхимической мастерской. Первоначальной субстанцией, с которой начинаются все превращения во внутренней мастерской, является энергия «ци», что первоначально значило — воздух, дыхание (отсюда термин ци-гун, то есть работа дыхания, или работа с «ци»). Однако во «внутренней алхимии» понятие «ци» более многозначно. В основном оно обозначает жизненную энергию, жизненное функциональное начало. «Ци» подразделяется на дыхательную «ци», пита-

тельную «ци», защитную «ци», первичную «ци». Кроме того, существуют также «ци» органов: «ци» сердца, «ци» легких и др.

Дыхательная «ци» обеспечивает поступление воздуха, деятельность сердца, регулирует температуру и управляет движениями конечностей. Она входит и выходит через горло. Питательная «ци» получается из воздуха и пищи. Она заставляет кровь циркулировать в сосудах, питает внутренние органы. Защитная «ци» протекает по поверхности тела, в коже и мышцах, и предохраняет организм от внешних вредоносных воздействий. Она образуется в почках, ее правильная циркуляция зависит от работы «среднего обогревателя». Первичная «ци» (врожденная) до рождения накапливается в почках и распространяется по телу через канал, носящий название «меридиана трех обогревателей». Истощение этой «ци» — причина старения и смерти. Ее количество определяет защитные силы организма.

Для тех методов работы во «внутренней мастерской», которые будут разобраны ниже, в основном важна дыхательная «ци». Легкие при этом уподобляются мехам, которые нагнетают необходимую для дальнейших преобразований субстанцию в алхимические котлы.

Регулируется дыхание — и обмениваются вода и огонь,
Верхнее и нижнее, а центр — гармония ци.
Защита и скрытность как сидячий дух — шэнь,
Движения подобны выступающему дракону.
Внезапна устойчивость, и внезапен взгляд,
Как бы появился и как бы исчез.
Дышишь и дышишь, соблюдая естественность,
Ничуть не создавая сознание — и¹.

Правильному дыханию, уравнивающему разнообразие энергии тела, придавалось в Древнем Китае огромное значение. Ни одна цивилизация прошлого, в том числе и индийская, не оценивала дыхательные упражнения так высоко, как это делали китайцы — лекари и специалисты по у-шу.

¹Перевод М. Богачихина.

Дыхательные упражнения использовались не только для поддержания здоровья и лечения болезней. Они разрабатывались и применялись для того, чтобы ни много ни мало обрести бессмертие, развить в себе сверхчувственные, сверхчеловеческие способности, в том числе и способность влиять на поведение, здоровье и болезни другого человека. Дыхание рассматривалось как основной компонент, позволяющий обрести неуязвимость в бою, неподверженность действию меча, копья, огня и воды. Главное для этого, как считалось, «войти в гармонию с Космосом». Выполняя правильные дыхательные упражнения, специалист уподобляется колесу в огромном механизме космического колдовращения и попадает под защиту тех сил, которые приводят в действие весь этот механизм. Представление о том, что ожидалось от дыхательных упражнений, дает старая китайская притча об императоре и даосском монахе.

«Император со стотысячной свитой охотился в Центральных горах. Он поджег высокие травы, огонь охватил лес и распространился на тысячи ли. Вдруг невдалеке от императора из расщелины скалы показался человек. Находясь в центре пламени, он взлетал вместе с дымом и опускался вместе с пеплом. Все решили, что это демон. Когда пожар утих, человек спокойно отправился дальше, как будто и не было огня, в котором он горел. Император подивился и велел задержать незнакомца. Он внимательно оглядел его. Судя по форме тела, семи отверстиям в голове, по дыханию и голосу, это был человек.

Император спросил его: «Следуя какому пути ты живешь в камне и проходишь сквозь огонь?» Однако незнакомец, не ответив на вопрос, удалился. Никто не сумел удержать его. Тогда спросили придворного мудреца, что это был за человек.

«В соответствии со слышанным мною от моего наставника, — отвечал мудрец, — человек, идущий путем дао и находящийся в гармонии с внешним миром, совершенно таков, как окружающие его вещи. Ничто

не может ранить его, заразить или причинить другой вред. Для него одинаково легко пройти сквозь металл и камень, пронизать огонь и воду».

Притча дает представление о том, что ожидали мастера у-шу от занятий дыхательными упражнениями. Считалось, что, ступив на путь «возвращения истинного дыхания «ци», практиковавшийся даосскими монахами, можно обрести сверхчеловеческие способности. Вопрос ставился только о нахождении методики, или, как сейчас говорят, технологии, так сказать, «ноу-хау».

Мы кратко рассмотрели интерьер «внутренней» мастерской. Необходимо отметить лишь, что, согласно древним представлениям, человек, несущий в себе такую мастерскую, подсоединен к огромному механизму мироздания и отражает его в себе. При работе внутренних тиглей спина и живот уподобляются Земле и Небу, а движения рук, ног и головы отражают движения пяти планет, известных в Древнем Китае. Циркуляция энергий в теле связывается с коловращением мира, человек начинает совершать движения в «восьми предписанных направлениях» и становится господином времени и пространства.

Работа во «внутренней мастерской» обычно производилась в три этапа. Первый этап — очистка сущности и преобразование ее в энергию «ци» — начинается с дыхания, спокойного и медленного, во время которого «ци» воздуха нагнетается в средний дань-тянь. Для этого занимающийся представляет, что во время каждого вдоха «ци» тонкой струйкой стекает в дань-тянь под пупком, наполняя его. При выдохе представляют, что из организма удаляются вредные отработанные вещества, шлаки. То есть на первом этапе производится накопление «ци».

Второй этап — очистка «ци» и преобразование ее в духовную мощь — шэнь (активность жизненных сил всего человеческого организма). К шэнь также относятся функция внутренних органов и мыслительная деятельность. На этом этапе энергия «ци», направленная

ранее, проводится по так называемым «большой» и «малой» орбитам.

При движении по «малой орбите», во время вдоха, «ци» поднимается из дань-тяня в «средний обогреватель» (точка чжун-вань), где смешивается с поступающим при вдохе «внешним дыханием», и, обогатившись, на выдохе опускается обратно в дань-тянь, совершая оборот вокруг талии. Движение «ци» по «большой орбите», которое называется еще «движением от первичного неба к вторичному», происходит следующим образом: первоначально представляют, что на вдохе «ци» опускается в нижний дань-тянь, в точку хуэй-инь, расположенную в промежности. Оттуда она поднимается по задне-среднему меридиану вдоль позвоночника, минуя «трое врат».

«Первые врата» расположены на уровне точки мин-мэнь, находящейся между 2-м и 3-м поясничными позвонками. «Средние врата» находятся на уровне точки лин-тай — между 6-м и 7-м грудными позвонками, где заключена духовная сила шэнь. В старых трактатах указывалось, что концентрация внимания на точке лин-тай позволяла мастерам у-шу предчувствовать неожиданное нападение противника. «Третьи врата» расположены на уровне затылка — точка нао-ху. Затем дыхание проходит через точку бай-хуэй на макушке и опускается к точке жень-чжун, расположенной на 1/3 расстояния между верхней губой и носом. После этого «ци» переходит на переднесрединный меридиан и по нему опускается до точки хуэй-инь.

Таким образом, «дыхание первичного неба» циркулирует по замкнутому кольцу, составленному задне-срединным и переднесрединным меридианами. Такого рода упражнение требует полного умственного и физического расслабления. В тексте времен династии Сун (960—1278 гг.), указывалось: «признаком успеха в проведении дыхания является своеобразное ощущение, как будто между кожей и мышцами ползет насекомое». Важно, что при выполнении упражнения наступает разогревание тела, ощущение тепла появ-

ляется сперва в ступнях и кистях. А когда «ци» начинает двигаться по кольцу, испарина покрывает все тело. В старой книге «Юн ци цзи-сян» написано: «В конечном счете, все тело покрывается потом, что и служит признаком успеха в упражнении».

Третий этап работы во «внутренней мастерской» — «очистка духовной мощи и возвращение ее пустоте». Основным органом, несущим здесь нагрузку, является сердце, но не как мышечный орган, ответственный за кровообращение, а сердце в понимании древних китайских медиков — «господин тела», управляющий желаниями и побуждениями. Необходимо отметить, что в большинстве старых трактатов понятия сердца-синь и мысли — и употребляются в очень близких ситуациях, нередко как синонимы. Обычно писали: «И (мысль) и есть намерение моего сердца», или «то, что излучает сердце, и есть я».

На третьем этапе воплощается в жизнь изречение: «Десятью тысячами превращений правит не что иное, как мысль». Под влиянием психофизических изменений, достигнутых на предыдущих этапах, человек начинает выполнять разнообразные координированные движения, порядок и схема которых заранее им не подготовлены, он вступает в состояние спонтанности. Такой этап «внутренней работы» носит название «разговор сердца». При этом спонтанные, идущие из подсознания импульсы тут же превращаются в набор сложнокоординированных движений. Известный мастер у-шу Чэнь Пинь-сан (умер в 1929 г.) писал: «В этом состоянии я не осознаю ни того, что это тело есть я, ни того, что я есть это тело». Считалось, что в таком состоянии специалист по у-шу неуязвим, так как его тело приобретает способность мгновенно реагировать на излученную мысль. О таких людях средневековый поэт Ван Вэй сказал: «Снаружи человек, а внутри Небо».

Длительное пребывание в подобном состоянии, как считали древние китайцы, полностью преобразует человека. Вот как описывает таких людей древне-

китайский философ Чжуан Цзы в главе «Веселое странствие»: «На горе Мяогуше есть обитель божественных людей. Они не едят зерна, вдыхают ветер и пьют росу. Оседлав облачный ветер и правя драконами, они улетают за пределы четырех морей. Их облачный дух невозмутим, так что вещи не терпят урона».

Мы рассмотрели некоторые из множества древних дыхательных, а по существу, психофизических упражнений, которые использовались мастерами у-шу. Практика цигун прошла испытания временем, активно изучается и популяризируется в Китае. Но современные подходы отличаются от использовавшихся в древности. Ниже мы рассмотрим одно из основных упражнений цигун, рекомендованное современными китайскими цигунотерапевтами для целей оздоровления, снятия стрессов и аккумуляции «ци». Оно носит расслабляющий характер и выполняется в положении стоя.

И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки свободно свисают вдоль тела. Постарайтесь расслабиться. Для этого немного согните колени так, чтобы их проекция не выходила за пределы носков. Слегка привставая, сделайте коленями круговое движение изнутри наружу и опять вернитесь в исходное положение. Это движение называется «округлить промежность». На вдохе чуть подтяните анус, так, будто хотите удержать «ци», которое может просочиться вниз. Расслабьте поясницу, которая не должна оттопыриваться. Поясничный изгиб при этом слегка сглаживается. Считается, что в таком случае «ци» может свободно циркулировать по телу. Необходимо также помнить, что при всех указанных действиях не следует напрягать мышцы. Позвоночник должен держаться максимально выпрямленным. Прямой позвоночник — залог правильной циркуляции «ци». Сутулая спина не позволяет энергии свободно перетекать внутри тела. Чтобы выпрямить спину и придать правильное положение голове, представьте, будто голова подвешена на тонком шнурке, который крепится в области точки бай-хуэй, то есть на затылке, на середине линии, соединяющей верхушки ушей.

Не сутулясь, «округлите спину». Это означает, что плечи следует слегка подать вперед, как бы охватывая ими шар очень большого диаметра, лопатки при этом немного расходятся, и спина приобретает округлую форму. Напрягите мышцы низа живота в области даньтяня. Это необходимо для правильного накопления «ци». Затем необходимо «открыть подмышки». Под этим подразумевается следующее: представьте, что подмышками находится по шару, величиной с теннисный мяч, руки при этом расслабляются и слегка отводятся от тела. Важно, чтобы плечи не напрягались. Для этого слегка поверните руки вдоль оси так, чтобы локти развернулись изнутри наружу. Такое движение способствует естественному открыванию подмышек.

Руки следует расслабить — нужно представить, что по ним струится теплая жидкость, стекающая из кончиков пальцев и из локтей. Пальцы расслаблены, слегка разведены.

Глаза прикрыты, то есть не закрыты полностью; но и не открыты. Это называется «приспустить занавески». Зубы сомкнуты без напряжения. Язык кончиком касается неба в области резцов. Это соединяет в один круг передний, средний и задний срединный меридианы. По языку, как по мосту, энергия «ци» перетекает с одного на другой. Согласно представлениям традиционной китайской медицины, до рождения ребенка эти меридианы соединены в кольцо. Оно, однако, разрывается после того, как новорожденный открыл рот и издал первый крик. Восстановление же кольца возвращает организм в первородное состояние, оказывая тем самым омолаживающий эффект. Этот же принцип положен в основу проведения «ци» по «большой орбите», описанного ранее. Подбородок чуть подается назад. Это приводит к подниманию макушки, где расположена точка бай-хуэй, которая становится высшей точкой головы.

После принятия указанного положения в нем следует оставаться 5—7 минут, постоянно контролируя свое состояние. Уже через несколько секунд после принятия правильной позы, осматривая свое тело

мысленным взором, вы обнаружите возникающие то здесь, то там зажимы — напряжения мышц или нарушение прямого положения позвоночника, наступившее незаметно, само собой. Необходимо устранить все эти нарушения, вновь и вновь мысленно осматривая себя снизу вверх. Дыхание естественное, мягкое. В дальнейшем обычно представляют, что струя воздуха не останавливается в легких, а спускается дальше, наполняя дань-тянь. При выполнении данного упражнения необходимо постоянно помнить о дань-тяне. Через некоторое время может возникнуть «ощущение дань-тяня» — то есть чувство, что под пупком находится маленький теплый шарик.

Кто хорошо овладел упражнением, делает его в течение 25—30 минут. После правильного выполнения обычно наступает ощущение успокоенности, умиротворения, расслабленности. «Ци» накопилось, организм отдохнул. Упражнение не следует делать с варикозным расширением вен на ногах, так как при длительном нахождении в стоячем положении это заболевание может обостриться.

Описанное выше упражнение является лишь одним из множества известных. В настоящее время все они объединены в несколько систем цигун, таких, например, как хэсюэгун, яншэн цзяньшэнь—чжуан, багуатайцигун и др. Важную роль в разработке системы хэсюэгун сыграл известный мастер у-шу XIX в. Дэн Чжуншань. В своей книге «Сокровища секретов системы гунцяя» он описал девять основных разделов указанной системы цигун. В главе «Иллюстрации и комментарии системы Хэсюэгун» он пишет: «У человека одно тело, при правильной циркуляции ци в крови не будут появляться сотни болезней... У меня же есть система, называемая хэсюэгун... старый и малый, женщина и даже ребенок, все, кто владеет этой системой... смогут противостоять сотням болезней».

Система хэсюэгун базируется на утверждении традиционной китайской медицины — «ци ведет кровь». Согласно указанному представлению, кровь в теле человека находится в движении благодаря действию

«ци», которая и передает ей динамическую энергию, необходимую для кровообращения. Свою систему Дэн Чжуншан считал обязательной при занятиях у-шу. Он называл ее «алмазной накидкой» у-шу. «Сочетание дыхательной гимнастики со специальными упражнениями заставляет ци крови циркулировать свободно в нечистых внутренностях, тогда организм будет защищен от болезней, или, как говорили в старину: «Такое учение способно повернуть телегу, тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств». Система хэсюэгуи придает большое значение правильному кровообращению и рекомендуется как вводная при занятиях у-шу. В ней особое внимание уделяется психофизическому тренингу, а «внешняя форма, ментальные упражнения и ци ... приведены в порядок в соответствии с учением инь-ян. ...Внешняя форма изменяется вслед за духовным». В данной системе большое значение, кроме того, придается правильному расслаблению тела. Овладение искусством расслабления считается очень важным при изучении яншен цзяньшэнь—чжуан.

В современном Китае большое внимание уделяется развитию и изучению цигун и цигун-терапии. После периода культурной революции, когда цигун был объявлен шаманством, с 1978 г. древнее искусство врачевания было вновь признано. Время от времени появляются сообщения о выдающихся специалистах, например, таких, как доктор Чжао. За 4,5 ианя (то есть приблизительно за 1,2 доллара) он проводит 15-минутный сеанс терапии посредством излучения энергии «ци». Лечит при этом все — от параличей до гинекологических заболеваний. Доктор Чжао ставит диагноз взглядом, даже при отсутствии видимых симптомов: «Мои глаза, как рентгеновский аппарат, могут излучать «ци» и изучать отраженную картину», — говорит он. Чжао не считает себя всемогущим, однако за последние четыре года он и девять его коллег, работающие в одной из больниц в Китае, приняли 50 тысяч пациентов. По их данным, в 90 % случаев наступило выздоровление.

Как это происходит? «Я почувствовала, будто бы две струи вдруг пронзили тело и боль утихла» — так описывает свои ощущения пациентка. Ее оперировали по поводу заболевания щитовидной железы в госпитале Шанхая. Обезболивание при этом проводил врач цигуно-терапевт Лин Хоушэн. Врач не касался тела больной, он воздействовал средним и указательным пальцами с расстояния 12 сантиметров.

Лин Хоушэн — директор института, специализирующегося на изучении разнообразных аспектов цигун. С юношеских лет он уделял много времени занятиям дыхательной гимнастикой, изучал различные психофизиологические аспекты ее воздействия на человека. Когда он обнаружил, что с помощью старинной техники концентрации и передачи «ци» он может снимать боль, то стал участвовать в операциях. К сожалению, круг таких операций пока ограничен. По данным врачей, наблюдающих больных, прооперированных с применением цигун-анестезии, эти люди быстрее поправляются и чувствуют себя лучше, чем оперированные обычным путем. «Медицинская наука пока не может объяснить этот феномен, — говорит Лин Хоушэн, — но исследования показывают, что энергия цигун напоминает инфракрасное электромагнитное излучение».

Упражнения цигун очень популярны в современном Китае. По официальным данным, в стране занимаются разными системами цигун около 20 миллионов человек. Активно функционируют школы, клубы, ассоциации занимающихся. Упражнения цигун нередко комбинируют с другими традиционными методами китайской медицины, например, с точечным массажем. Цигун используется в больницах для лечения ряда заболеваний. Здоровые люди применяют его для профилактики болезней, как мощное средство, позволяющее поддерживать хорошую психологическую форму, как способ взбодрить себя перед тяжелой и ответственной работой. Именно для тех целей, ради которых на Западе потребляются сотни тонн транквилизаторов, нейролептиков, снотворных и стимуляторов.

Специалисты считают, что система цигун является оригинальным методом психорегуляции, подобным аутогенной тренировке. Изучаются возможности передачи «ци» с целью профилактики и терапии в клинических условиях.

Основное в цигун — это оздоровляющее действие на организм: обретается способность слышать циркуляцию жизненной энергии внутри тела, развивается и умение «посылать» ци в тот или иной орган для его укрепления и оздоровления.

Мастера цигун издавна пользовались в Китае огромным уважением. Об их сверхъестественных способностях слагались легенды. Вот, например, как описывает Ляо Чжай (1640—1715 гг.) состояние полного погружения в себя монаха-даоса, жившего во дворце князя.

«Однажды, когда он ночевал во дворце, князь послал молоденькую певичку пойти на него посмотреть. Она вошла в комнату, несколько раз окликнула: даос не отзывался. Зажгла свечу — оказывается, он сидит с закрытыми глазами на кровати.

Стала его тормошить, у даоса сверкнул зрачок, и веко опять закрылось. Стала теребить еще и еще — раздался только сап. Девица толкнула его: он послушно повалился, куда двинула рука, и лежал, как пьяный или оглушенный громом. Постучали ему по лбу, крепкий лоб — палец так и отскакивает — и гудит, словно железный котел.

Певичка добежала и рассказал князю. Князь велел уколоть его иглой. Игла, однако, не входила. Толкнули его. Тело стало таким тяжелым — нельзя было и пошевелить. Потребовалось больше десяти человек, чтоб его поднять и бросить у кровати... У людей было такое впечатление, словно то был камень пудов в двадцать пять, который упал на землю.

Наутро посмотрели на него опять: он спал на полу. Проснулся и засмеялся».

После этого отрывка становится понятным и эпизод из китайской истории, повествующей о необык-

новенной выносливости одного чиновника. Летописи свидетельствуют о том, что прибывший с проверкой жестокий ревизор по имени Сюэ Ань повелел схватить правителя города Дай Цзю и подвергнуть жесточайшим пыткам, выдержать которые нормальный человек просто не в состоянии. Так, вначале на Дай Цзю испробовали действие пяти различных ядов. Тот выдержал. Затем ему загнали иглы под ногти на всех десяти пальцах рук и заставили копать руками землю. Свирепый Сюэ Ань, кроме того, засунул ему под мышку раскаленный докрасна топор, так что «мясо горело и становилось мягким». После этого несчастного поместили под перевернутую лодку, обмазали ее навозом и разложили сверху огромный костер. Дай Цзю держали под лодкой одну ночь и два дня. Но вот огонь полностью уничтожил навоз, и тогда лодку взломали. И тут... «Дай Цзю открыл глаза и сказал начальнику тюрьмы: «Почему не прибавите еще навоза, жара нет, холодно». Жестокий Сюэ Ань был так поражен неуязвимостью Дай Цзю, что пригласил его к себе, долго беседовал с ним, надеясь узнать тайну его устойчивости, и наконец отпустил с миром. Этот случай произошел во времена династии Хань».

Не говорит ли такая феноменальная устойчивость о том, что Дай Цзю владел каким-то методом управления жизненной энергии «ци»? Известно, что многие высокопоставленные чиновники в старом Китае увлекались разнообразными системами у-шу. В таком случае история с Дай Цзю подтверждает: тем, кто следует «истинным путем дао», легко «пронизать огонь и воду».

ОДНО РОЖДАЕТ ДВА

Вбирая в себя лучшие достижения китайской цивилизации, у-шу оказало заметное влияние на живопись, театр и даже науку. Тесно связано оно и с традиционной медициной. Надо сказать, что китайская медицина имеет свои особенности, отличающие ее от европейской. Согласно ее представлениям, в организме

действуют силы Инь и Ян. Мужчина воплощает в себе начало Ян, а женщина — Инь. В организме человека китайские врачи выделили двенадцать органов, шесть из которых Инь и шесть Ян. Ян производят энергию «ци», а Инь ее хранят и реализуют. Энергия «ци» циркулирует по двенадцати каналам (меридианам), каждый из которых два часа в сутки особенно активен. В канале имеются одна стимулирующая точка и одна тормозящая. Считалось, что по ходу часовой стрелки внутренние органы активизируются, против — подавляются. Органы взаимосвязаны между собой и действуют друг на друга через одно по схеме «дед — внук».

Учение о каналах с перетекающим по ним «ци» было одинаково интересно и врачам, и мастерам воинских искусств. Ведь, исходя из этой схемы, можно либо стимулировать циркуляцию «ци», либо нарушать. Соответственно можно оздоровить организм, а можно и разрушить. Практика у-шу давала богатый материал для наблюдений. Воинские искусства и медицина оказались тесно связаны. Большинство мастеров у-шу были и замечательными врачами. Порою трудно было отличить, что у них стоит на первом месте. Например, отважно вступивший в схватку со взводом немецких солдат «непобедимая кобра» одновременно был хозяином лавочки, где торговали изготовленными им снадобьями. Медицинское обоснование было необходимо мастерам у-шу не только для поражения противника, но и для собственной мобилизации и снятия болевых ощущений.

Несомненное влияние оказали концепции у-шу на формирование в сознании китайского общества представления о человеческом идеале. В философских трактатах «муж благородный» определяется, как добивающийся «единства своей природы, чистоты своей ци, полноты свойств, чтобы проникать в процесс создания вещей. Природа у того, что так поступает, хранит свою целостность, в жизненной энергии нет недостатка». Но ведь и следование по «пути бойца» ставит те же цели.

«При соприкосновении с вещами он («муж благородный». — Авт.) как будто сопутствует им. Это значит, что он своевременно реагирует на них. Это подобно тому, как тень следует за предметом, эхо за звуком». В у-шу это выражено в принципе «прилипания», когда ответные действия бойца становятся как бы тенью действий соперника. Далее мы читаем: «Я называю бесстрашным такого человека, который не губит свое тело внутри любовью и ненавистью; такого, который всегда следует естественному и не добавляет к жизни искусственного». Но ведь бесстрашность и прямота также входят в число «пяти качеств воина».

Идеальный человек, «даже если бы загорелись великие болота... не почувствовал бы жара; даже если бы замерзли реки Хэ и Хань, он не почувствовал бы холода; даже если бы внезапный удар грома расколол горы, а ветер вздыбил море, это не могло бы его испугать. Будучи таким, он управляет облаками и воздухом и, оседлав солнце и луну, странствует за пределами четырех морей». И в у-шу существует понятие о семи врагах рода человеческого, шесть из которых суть природные факторы (жара — холод и т. д.). Стоящий на «пути бойца» должен преодолеть их взаимодействие и стать нечувствительным к ним.

Жизнь человека отравлена страхом смерти. «Настоящий человек древности, — пишет китайский философ, — не знал ни любви к жизни, ни ненависти к смерти. Смерть и жизнь — это неизбежная судьба. Они так же естественны, как естественна постоянная смена ночи и дня». Тогда в сердце такого человека не проникнут печали. А что такое «путь бойца», как не постоянное преодоление страха смерти. Ведь только тот, кто не страшится смерти, может рассчитывать на победу. Только в этом случае он становится стойким ко всем невзгодам.

«При стойком сердце уши и глаза становятся чуткими, руки и ноги — крепкими». Перед стойким человеком отступает сама смерть. Дела его живут в памяти потомков. «Кто умеет крепко стоять, того

нельзя опрокинуть. Кто умеет опереться, того нельзя свалить. Сыновья и внуки вечно сохраняют память о нем». Как это перекликается с заветами мастеров у-шу. Вспомним: «Прежде чем научиться правильно ходить, научись правильно стоять». У правильно идущего по жизни «мускулы бывают гибкие, а кости крепкие. Кто не теряет способности вести правильную и спокойную жизнь, у того добродетель совершенствуется изо дня в день».

Тесно переплетается у-шу с древнекитайским «канонem военной науки» (У-цзин). И дело здесь не только в совпадении первых иероглифов. Совпадают и сами подходы. Заповеди выдающихся китайских полководцев тщательно осмысливались в школах у-шу. «Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение», — уверяет «канон военной науки». А как же тогда обеспечить победу? Ответ ясен: нужно знать своего противника и свои возможности. А как это узнать? Нужно вынудить противника к действию. Отсюда принцип «выжидания» в у-шу. «Мои движения зависят от ваших», — любил говорить Брюс Ли. Как видно, полное совпадение с положением канона: «в бой вступают тогда, когда это неизбежно».

Для того, чтобы узнать противника самым безопасным для себя образом, нужно занять такое положение, чтобы тебе было удобно, а ему нет. В военном каноне присутствует образ змеи: «когда ее бьют по голове, она бьет хвостом, когда ее ударяют по хвосту, она бьет головой, когда ее ударяют по середине, она бьет и головой и хвостом». Змеиная гибкость тактического построения на поле боя соответствует принципу вариативности в у-шу, когда боец за счет выбора правильной позиции постоянно сохраняет набор возможных решений, и если не получается одно, то оно тут же переходит в другое. Например, «кольца змеи» в «змеином»

стиле, когда конец одного боевого движения является началом другого.

Согласны мастера у-шу и с тем, что «война — это путь обмана. Поэтому, если ты и можешь что-нибудь, показывай противнику, будто не можешь; если ты и пользуешься чем-нибудь, показывай ему, что не пользуешься... заманивай его выгодой... если он силен, уклоняйся от него; вызвав в нем гнев, приведи его в состояние расстройства, приняв смиренный вид, вызови в нем самомнение; если его силы свежи, утоми его; выступай, когда он не ожидает». Для мастеров у-шу во всем этом тексте под словом «война» подразумевается «поединок». Все остальное сохранилось неизменным.

Этической основой китайского общества на протяжении тысячелетий оставалось конфуцианство, определившее нравственные нормы поведения и взаимоотношений. Согласно этому учению, обязательное уважение распространялось не только на тех, кто выше по социальному положению в обществе, но и кто выше по мастерству. Особые отношения связывали ученика и учителя. Авторитет учителя считался непререкаемым. «Выступать против учителя — значит не иметь перед собою примера. Не считать учителя правым, а законы правильными и стремиться к своеволию — значит уподобиться слепому, который хочет различать цвета, и глухому, который хочет различать звуки...» Отношения между ними не прерывались и после окончания обучения. Пожизненная благодарность учителю была для ученика выражением этой связи.

Воинские искусства внесли значительный вклад в утверждение конфуцианской морали. В школах у-шу свято сберегался культ основателя школы и его преемников. Большинство наших знаний о них мы обязаны этой традиции. Только поэтому их имена сохранены для нас. Строгая иерархия в школе определяла место каждого. На недостижимой ступени этой лестницы стоял наставник (сифу). За ним шли старшие и младшие нас-

тавники. Ученики также делились на старших и младших. Все они считались братьями, но без какого-либо намека на равенство. Ученики занимались не по общей программе. В зависимости от их положения в школе им открывались различные ступени школьных знаний. Отношение к старшим, в полном соответствии с конфуцианской моралью, было почтительным до подобострастия. Высокий авторитет школ у-шу в обществе, несомненно, в какой-то степени воздействовал и на нравственные нормы в нем.

Тема у-шу глубоко проникла в народный эпос и классическую литературу. Популярный в народных сказаниях Предок Лю обладал разнообразными талантами. О нем рассказывают, что, блестяще сдав экзамены, он мог рассчитывать на успешную карьеру. Но спокойная жизнь чиновника его не влекла. Помог случай. Молодой человек становится учеником даоса-отшельника. Упорные многолетние тренировки дают ему желаемое могущество. Далее повествуется о подвигах Предка Лю в защиту справедливости. С мечом и без него герой вступает в схватку с драконами и прочей нечистью и неизменно побеждает. По преданию, он жил свыше четырехсот лет, побывав во всех уголках Поднебесной. Считается, что именно он разработал многие приемы с мечом и подручными средствами, вошедшими в арсенал у-шу. К XI в. складывается культ Предка Лю, ставшего покровителем мастеров воинских искусств.

Под явным влиянием у-шу разрабатывается в классической китайской литературе жанр авантюрного романа. Сама суть жанра требовала такого героя, который никак не мог обойтись без знания воинских искусств. Некоторые страницы китайских романов читаются как методические пособия. В написанном по мотивам народных преданий «Сказании о Юэ Фэе» мы читаем: «Привесив саблю к седлу, разбойник соскочил на землю и с поднятыми кулаками бросился на Юэ Фэя. Тот увернулся и очутился за спиной противника. Разбойник хотел нанести Юэ Фэю удар

в грудь, но юноша мгновенно отскочил в сторону и дал подножку. Дитина во весь рост растянулся на траве. «Блестящий прием! — восхищенно закричали братья. — Великолепно!»

Из описания этого эпизода рисуется такая картина. От атакующего его разбойника Юэ Фэй ушел движением типа хорошо известного в у-шу «зигзага», но не успел атаковать разбойника со спины. Тот тоже был молодец не из последних. Сохранивший устойчивость, разбойник сумел быстро развернуться лицом к противнику. Его тактическая ошибка состояла в том, что, уже уступая один такт, он попытался сохранить прежний ритм атаки. С Юэ Фэем такие ошибки не проходили безнаказанно. Он легко ушел с линии атаки, позволив себе сделать это даже под прямым углом. Короткий уход позволил ему подсесть ногу противника. Восторженная реакция свидетелей этой схватки говорит о том, что и они неплохо разбирались в тонкостях у-шу.

Классический китайский роман «Речные заводи» сплошь состоит из описаний сцен единоборства. «Ни слова не говоря, Ли Куй повернулся и с шестом в руках ринулся на говорившего. Однако тот не растерялся и выхватил у него шест. Тогда Ли Куй схватил инспектора за волосы, а инспектор старался поймать Ли Куя за ноги, чтобы повалить его... Ли Куй отшвырнул его от себя, и инспектор не осмелился схватиться с ним вплотную. Правда, он еще пытался нанести Ли Кую несколько ударов кулаками под ребра, но Ли Куй даже не почувствовал этого. Попробовал инспектор пнуть Ли Куя ногой, но Ли Куй только опустил голову, взмахнул своим огромным, как железный молот, кулаком и с треском опустил его на спину противника». В этом эпизоде инспектор действовал правильно. Его подвел круговой удар ногой в голову Ли Куя, от которого тот ушел нырком, прикрыв голову руками. Плохо выполненный удар по инерции развернул инспектора спиной к Ли Кую, чем тот и воспользовался.

Но и на Ли Куя нашлась управа. «Ли Куй ринулся

было на незнакомца. Но незнакомец поднял кулак и так хватил Ли Куя, что тот так и шлепнулся задом на землю. «Ну и кулак у этого парня», — одобрительно подумал Ли Куй... Но только он вскочил на ноги, как незнакомец дал ему пинка под ребра, а затем пнул его еще раз. «Нет, не справиться мне с тобой!» — признался Ли Куй и, поднявшись с земли, пошел прочь». Здесь Ли Кую пришлось столкнуться с юношей, в семье которого владение у-шу было семейной традицией.

Среди героев «Речных заводей» встречается много мастеров у-шу. Один из них — странствующий монах У Сун, арестованный по навету. С деревянной колодкой на шее и связанными руками четыре стражника повели его в город. Уж теперь-то не спастись У Суну. Но для мастера у-шу нет ничего невозможного, он может действовать и ногами. И вот уже двое стражников валяются на земле, а двое других пускаются наутек. Два других молодца украли и съели петуха в доме богатого помещика. Пропажа обнаружена. На них набрасываются пять дюжих молодцов. Да не тут-то было! Пять раз взмахнул герой кулаком — и все пятеро замертво повалились на землю.

В небольшой новелле выдающегося китайского писателя Пу Сун-ли мы читаем: «Мусульманин Ша изучал искусство силача Железная Рубаха. Сложит пальцы, хватит — и прорубает быку голову. А то воткнет в быка палец и прорубает ему брюхо. Как-то раз во дворе знатного дома Чоу Пэн-саня подвесили бревно и послали двух дюжих слуг откачнуть его изо всех сил назад, а потом сразу — отпустить. Ша обнажил живот и принял на себя удар. Раздалось «хряп!» — и бревно отскочило далеко.

А то, бывало, вытащит свою так сказать мужскую силу и положит на камень. Затем возьмет деревянный пест и изо всех сил колотит. Ни малейшего вреда! Ножа, однако, боится». Писатель, по-видимому, чувствовал суть у-шу и тонко иронизирует над своим героем. Последней фразой он буквально убивает его. Истинный мастер не опустится до таких демонстраций и ножа не убоится.

И в наше время не обходят вниманием у-шу китайская литература и кинематограф. В реставрированном Шаолине прошли съемки фильма под таким же названием.

Здесь же следует упомянуть и о всевозрастающем интересе к у-шу со стороны спортивных специалистов. Оказалось, что многие проблемы различных видов спорта уже нашли свое решение в у-шу. Например, проблема устойчивости для гимнастов, фигуристов. Как ее решить? Известно, что устойчивость повышается при увеличении площади опоры, при понижении центра тяжести и его равноудаленности от опорных точек. Во вращающейся системе к этим факторам добавляются скорость вращения и уравнивающее положение рук. А эти принципы как раз весьма эффективно воплощены в конкретных упражнениях у-шу.

Специалистов в видах спорта, связанных с большими расходами энергии, привлекают разработанные в у-шу способы ее сохранения. Остановимся на принципах «маятника» и «волчка», положенных в основу описанных ниже базовых движений. Для приведения «маятника» в движение необходим лишь начальный импульс, поддержание же движения осуществляется за счет перехода потенциальной энергии в кинетическую. При движениях типа «волчок» также имеет место переход одного вида энергии в другую. Скручивание в бедрах или плечах ведет к накоплению потенциальной энергии, превращающейся в кинетическую, или при движении рук или ног, и наоборот. Указанные системы движения обеспечивают наложение движений одно на другое, когда окончание одного уже является началом другого. С точки зрения вопроса о сохранении энергии одно движение, по существу, служит источником энергии для другого.

Применение этого принципа не только позволяет сократить до минимума расход энергии, но и уменьшить время на совершение последующего движения, обеспечивая его непрерывность. Занимающийся у-шу способен совершать длительные и быстрые движения без замет-

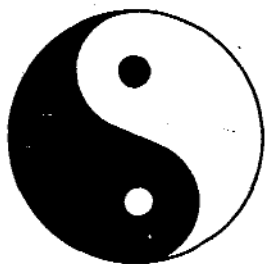
ных признаков усталости. Эта особенность, кстати, очень заинтересовала японских предпринимателей. Специальные исследования подтвердили, что занятие у-шу увеличивает производительность труда, особенно при трудоемких и монотонных видах трудовой деятельности.

Эффективность кругового движения уже давно не составляет секрета для метателей молота или диска. Издавна известна она и в у-шу. При движении по окружности происходит большой разгон движения руки или ноги, чем при прямолинейном. За счет присутствия центробежной силы в движении по окружности происходит увеличение силы выброса руки или ноги, если направление движения совпадает с направлением центробежной силы. И конечно же, совершенно неопределимы достижения у-шу в спортивных единоборствах. К упомянутым биомеханическим моделям следует добавить характерную для у-шу высокую скорость боевого мышления. Если удары наносятся с интервалом менее чем в четверть секунды, их невозможно парировать, так как наш мозг не справляется с такими перегрузками. Не всегда способен он реагировать и на меньшие скорости. Наше мышление способно реализоваться не только в словах (вербальное мышление), но и в чувственных образах (невербальное мышление). На невербальном уровне в секунду перерабатывается почти в пять раз больший объем информации, чем на вербальном. Разработанные в у-шу методы психорегуляции позволяют перенести акцент на невербальное мышление, что дает возможность сократить интервал между атакующим действием соперника и ответной реакцией на него.



Глава 2.

**КАНОНИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Описываемый комплекс представляет собой законченную систему упражнений, проверенную многими поколениями. Все в нем глубоко увязано и в первую очередь — состав и последовательность упражнений.

Используя весь набор упражнений, вы сможете не только размять в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия, но и проработать кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Конечно, если не хватает времени на выполнение всего комплекса, вы можете сократить количество упражнений, что в определенной степени повлияет на эффективность занятий. Но при этом желательно сохранить последовательность упражнений, чтобы не нарушался принцип постепенного нарастания нагрузки и исключались отрицательные явления. Ведь даже тренированный гимнаст, применивший при разминке сразу большие нагрузки, может получить травму!

Выполняя каждое упражнение, хорошо его продумывайте, мысленно представляйте, что делаете, концентрируя внимание на самом движении и на рекомендуемых участках тела, — это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией».

При выполнении упражнений на растяжение сухожилий и мышц не допускайте сильных болевых ощущений; однако надо иметь в виду, что нарастанию гибкости сопутствуют умеренные тянущие ощущения. Также учтите, что эти упражнения ни в коей мере не являются имитацией боевых движений. (Хотя, естественно, они служат также элементом подготовки тела к последующим занятиям: спортивным и военно-прикладным направлениям.) Поэтому выполняйте упражнения плавно, мягко, ни в коем случае не резко! Иначе возможно травмирование сухожилий и мышц.

Несколько советов по гигиене:

утром перед занятием обязательно выполните обычные утренние гигиенические процедуры (умойтесь, почистите зубы, освободите кишечник);

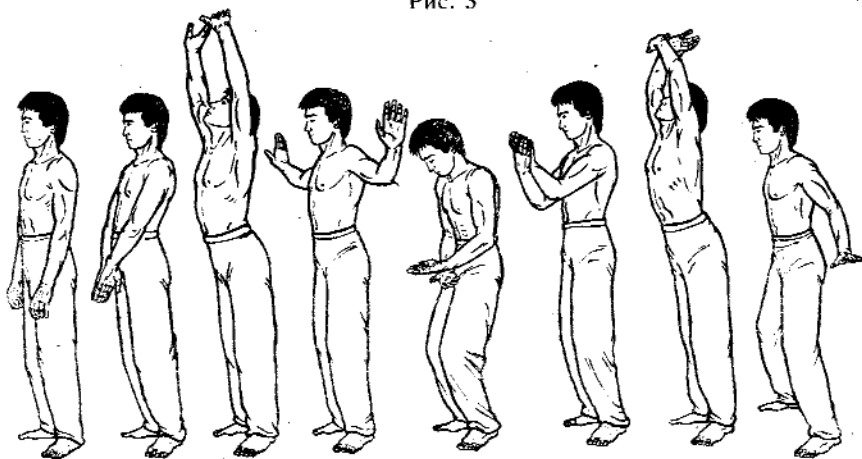
одежда должна быть свободной; при выполнении упражнений в перерывах на работе распустите ремень и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы; не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод и не ранее чем через 1,5—2 часа после еды.

Обычно по китайской традиции упражнения выполняют стоя лицом на север.

Запомните главное правило: соблюдайте постепенность в нагрузке, занимайтесь регулярно (лучше понемногу, но регулярно).

1. «Руки толкают небо» (рис. 3). Исходное положение (И. п.) — ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, подаваясь вперед, сдавливают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, ягодицы поджимаются. Ладони, поворачиваясь наружу, внизу перед телом соединяются тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя заполнению при вдохе средней и верхней части легких. Одновременно с руками поднимаем вверх

Рис. 3



голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкое потягивающее движение всего тела вверх, не лишенное определенной приятности, пятки от пола не отрывать.

При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж внутренней поверхностью плеча боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания и кровообращения.

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки вниз, сгибая в локтях и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдавливают грудную клетку, способствуя более полному выдоху, колени слегка сгибаются. Внизу руки скрещиваются, правая под левой, касаясь предплечьями, ладони повернуты кверху.

Поднимая руки вверх, делаем вдох несколько более энергичный, поворачиваем на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук, выпрямляя колени. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы упираются в небо.

При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны, локти слегка согнуты, ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, колени слегка сгибаются. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

Вторая часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы держали над головой.

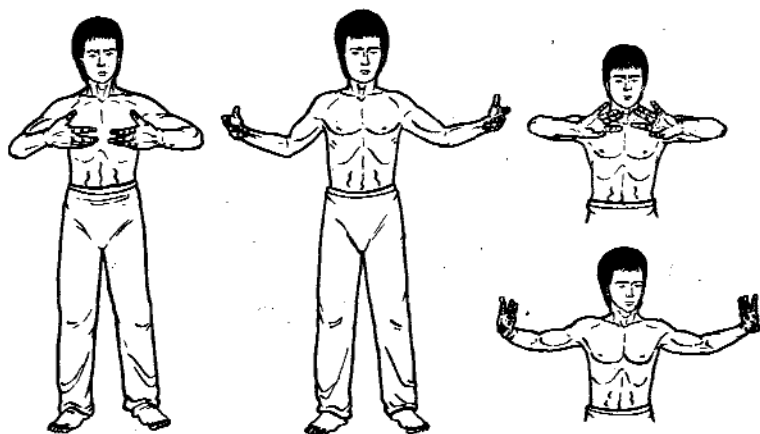


Рис. 4

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы перетекают одно в другое. Повторяем 3 раза.

Это упражнение будет встречаться неоднократно, так как используется для восстановления дыхания после более интенсивных занятий.

2. «Птенец покидает гнездо» (рис. 4). И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держите чаши).

На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отбатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.

3. «Почешите плечом ухо» (рис. 5). И. п. — ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть го-

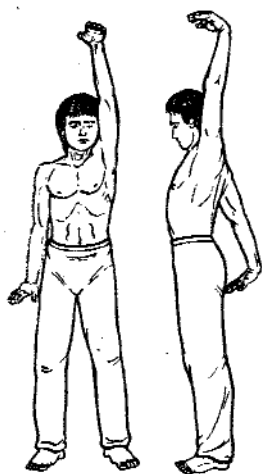


Рис. 5

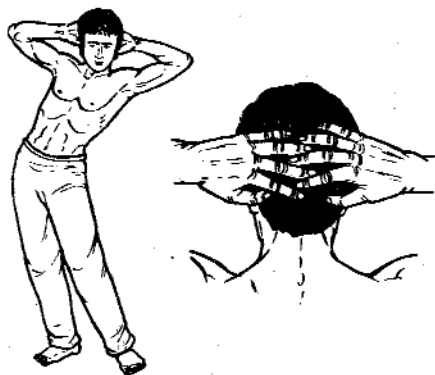


Рис. 6

ризонгальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельно полу и полностью распрямлена.

На вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и на выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а верхнюю руку максимально приблизить к голове, так чтобы при взмахе касаться уха.

Повторяем упражнение 7 раз.

Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов. В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятию усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

4. «Змея в танце» (рис. 6). И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так,

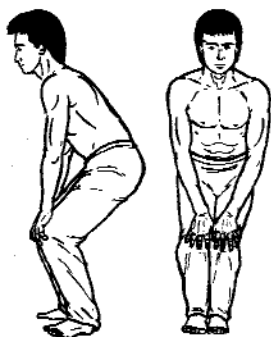


Рис. 7

что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи); остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует вдоху, а назад — выдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой.

Это упражнение хорошо разминает мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

5. «Дракон в танце» (рис. 7). И. п. — ноги сомкнуты и согнуты, в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Делайте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных лекарей Востока, массаж и разминание коленных суставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии», оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к движениям в положении сидя выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол.

6. «Змея кусает себя за хвост» (рис. 8). И. п. — сидим

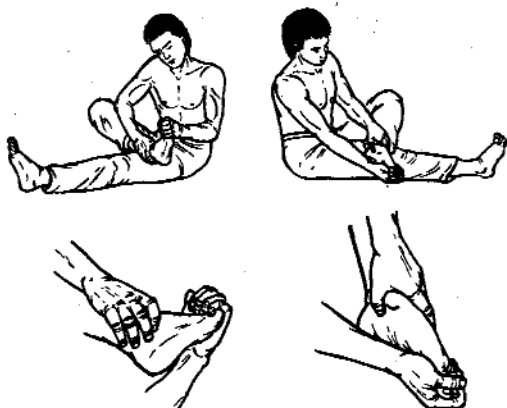


Рис. 8



Рис. 9

на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем со стороны подошвы пальцы правой ноги, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.левой рукой за пальцы вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг.Затем вращаем стопу и пальцы в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.) Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

7. «Кольцо змеи» (рис. 9). И. п. — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене, правая стопа подъемом лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой придерживаем щиколотку



Рис. 10

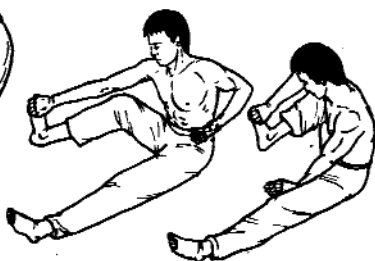


Рис. 11

правой ноги, правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинистым движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение направлено на повышение подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы — важное условие сохранения молодости и основа долголетия.

8. «Дракон прикрывается крылом» (рис. 10). И. п. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и опускаем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!

Действие этого упражнения совпадает с эффектом предыдущего и усиливает его.

9. «Змея сворачивает кольцо» (рис. 11). И. п. — как в упр. 10. Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что

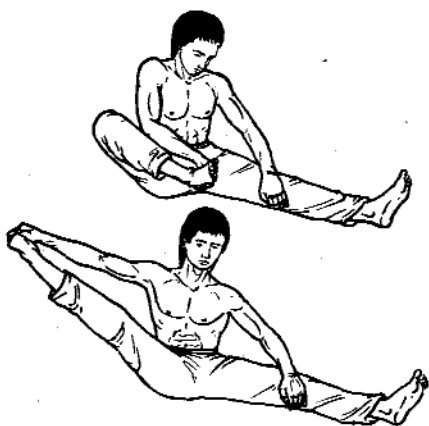


Рис. 12

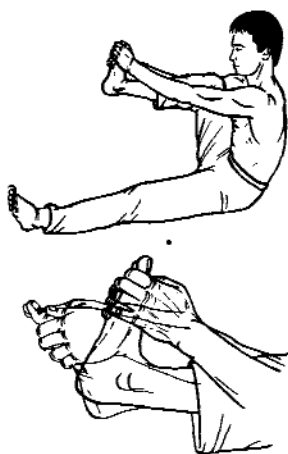


Рис. 13

стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкивая ладонью шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При выполнении упражнения в дополнение к эффекту предыдущего производится разминание суставов тазобедренных и позвоночника.

10. «Взмах хвостом змеи вбок» (рис. 12). И. п. — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую

пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, и представляйте, что напряжение концентрируется на пятке.

Эффект упражнения такой же, как в упр. 9 и 10, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.

11. «Змея играет хвостом» (рис. 13). И. п. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватываем носок правой ноги, правое колено упирается в грудь. Распрямляем голеностопный сустав, отводя правый носок вперед, и напрягаем стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягиваем носок на себя. Повторяем 5—7 раз.

В основе эффекта этого упражнения — разминание стопы и голеностопного сустава. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин и тонизирует нервную систему.

12. «Взмах хвостом змеи вверх» (рис. 14). И. п. — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене, как в предыдущем упражнении. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.

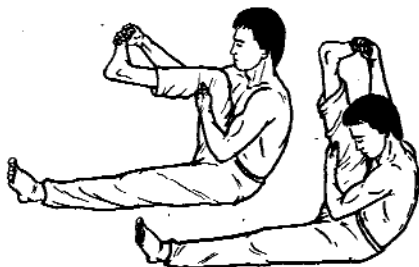


Рис. 14

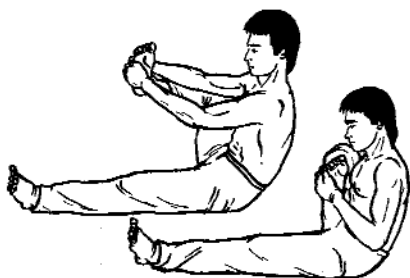


Рис. 15

Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.

Положительный эффект упражнения такой же, как в упр. 13, добавляется воздействие на колено.

13. «Сжатое кольцо» (рис. 15). И. п. — аналогично упр. 10.

На выдохе подтягиваем правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать подошву к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.

Эффект упражнения такой же, как в упр. 14.

Затем упр. 8—15 повторяем с левой ногой.

14. «Поверженный дракон» (рис. 16). И. п. — лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги, согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты, пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем ноги на себя вверх, на вдохе — опускаем в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремимся ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.

Эффект упражнения связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на печень и другие органы брюшной полости.

Поворачиваясь влево лицом к полу, переходим к следующему упражнению.

15. «Руки толкают землю» (рис. 17). И. п. — в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев; подушечки пальцев ног упираются в пол.



Рис. 16

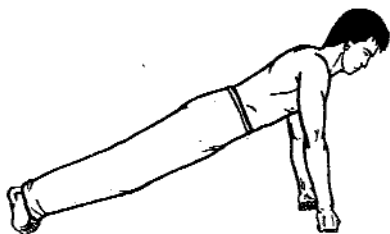


Рис. 17

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе — отжимаемся от пола в исходное положение. Повторяем 10—15 раз.

При выполнении упражнения корпус должен быть прямым. Упражнение носит силовой характер и развивает мышцы рук, груди и спины, укрепляет мышцу сердца.



Рис. 18

Переворачиваемся вправо и садимся на пол со скрещенными ногами, переходя к следующему упражнению.

16. «Дракон приподнимает голову» (рис. 18). И. п. — сидим со скрещенными ногами, правая впереди левой; руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. Ноги при этом сохраняют исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке, как бы перекатываемся вперед, а не просто поднимаемся.

Эти движения, как и упр. 16, укрепляют брюшной пресс, кроме того, повышают гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы, способствуют уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке.

17. «Двойное кольцо змеи» (рис. 19). И. п. — в положении сидя ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз, стараясь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.

18. «Тростник раскачивается на ветру» (рис. 20). И. п. — сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.

На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета, затем на 4 счета к левой ноге и на 4 счета — к полу между ног. Повторяем упражнение 2 раза.

При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед и держа спину прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позво-

Рис. 20



Рис. 19



Рис. 21

ночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.

19. «Сломанный ветром тростник» (рис. 21). И. п. — аналогично упр. 20, однако правая нога согнута в колене

и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны.

На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге.

Методические пояснения и эффект аналогичны предыдущему упражнению.

20. «Удав заглатывает птицу» (рис. 22). И. п. — лежим на спине; ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук охватывают колени, пальцы слегка расставлены; мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхности коленного сустава.

Совершая коленями круговое движение, отводим их сначала в стороны, затем, подтягивая к плечам, делаем вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем вращение коленями выполняется по кругу в другую сторону. Ритм дыхания остается постоянным.

Эффект этого упражнения складывается из трех составляющих: массаж органов брюшной полости, а также области позвоночника, тренировка дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких.

21. «Тигр прогибает спину» (рис. 23). И. п. — Упираясь спереди предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибаясь максимально вниз. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, что необходимо для достижения успеха в растяжке.

22. «Журавль оборачивается назад» (рис. 24). И. п. — сидим скрестив ноги. Руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.



Рис. 22

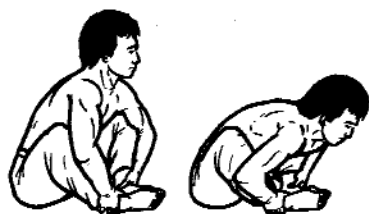
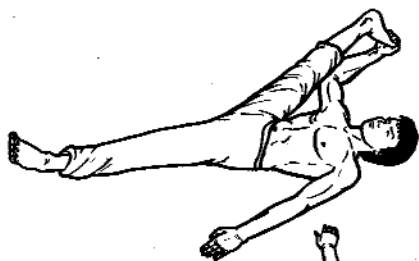
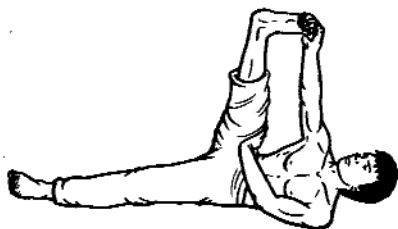


Рис. 23



Рис. 24

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение ног и выполняем



столько же поворотов вправо. Следить за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза. Прямой, стройный позвоночник — важное условие поддержания здоровья и долголетия.

23. «Тигр потягивает лапы» (рис. 25). И. п. — лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх и правой рукой обхватываем пальцы этой же ноги; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу.

Совершая покачивающие движения ногой, постепенно притягиваем ее к себе. При этом стремимся не отрывать спину от пола. Затем правой рукой отводим правую ногу вправо и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом

Рис. 25

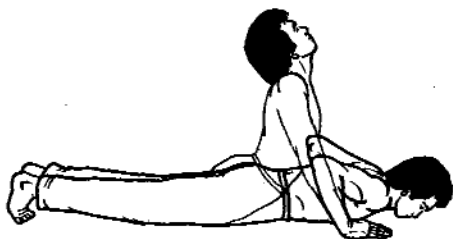


Рис. 26

влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо; стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямлена, спина полностью прижата к полу. Задача — максимально приблизить ногу к груди.

Затем выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение направлено на повышение подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины, это отдаляет старость. «Ноги стареют раньше человека», — говорили в старину.

Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.

24. «Тигр потягивает спину» (рис. 26). И. п. — лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечками пальцев ног касаемся пола.

На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклоняем назад. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении концентрируем внимание на шейной части позвоночника и на области между лопатками.

Упражнение оказывает полезное воздействие на поз-



Рис. 27



Рис. 28



воночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от сутулости.

Переворачиваемся влево и садимся, скрестив ноги.

25. «Тигр играет своим хвостом» (рис. 27). И. п. — сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахилловым сухожилием правая нога прижата к левой голени.

Прижимая левой рукой правую стопу к левой голени, одновременно производим покачивающее движение стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Выполнять 5 раз.

Затем меняем положение ног и соответственно рук.

Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.

Поддаем тело вперед и садимся на колени для выполнения следующего упражнения.

26. «Отдыхающий дракон» (рис. 28). И. п. — сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов, но способствует также освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку, только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.

В упражнениях данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления. Важная роль гибкости и расслабления («нежное» и «слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока.

Гибкость высоко оценивалась восточной медициной: «Человек при рождении нежен и слаб, а по смерти крепок и тверд. Крепкое и твердое — это то, что погибает».

Такие регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.

27. «Голова гуся» (рис. 29). И. п. — стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговые движения головой влево, затем — вправо. Дыхание произвольное.

2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаемся обратно. Затем повторяем цикл влево.

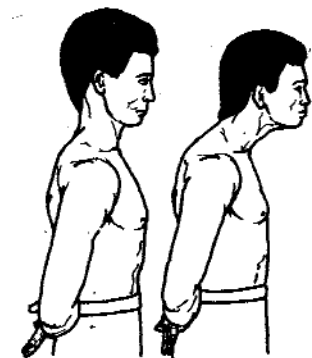
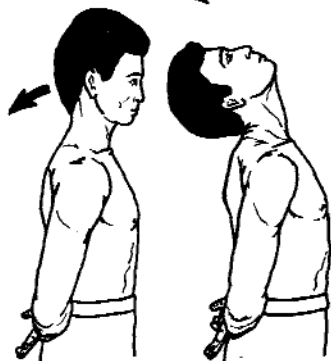
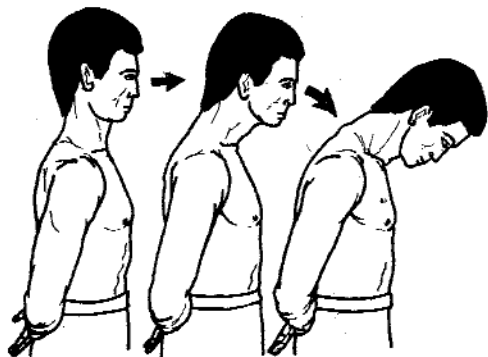
3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад. Зубы при этом стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.

4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок, — движение напоминает голову гуся. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук. Повторяем 4 раза.

Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.

28. «Журавль перед разбегом» (рис. 30). И. п. — стоим, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты.

Рис. 29



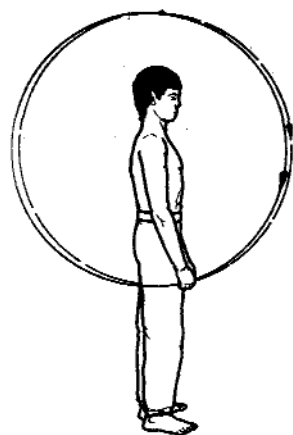


Рис. 30

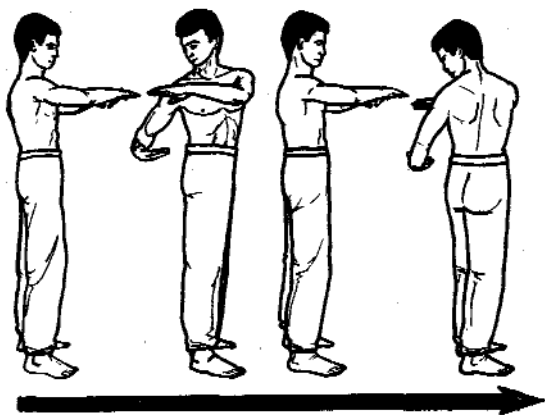


Рис. 31

Делаем полные круги руками, постепенно увеличивая скорость, сначала вперед, затем — назад. Руки в локтях не сгибаем.

Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних восточных медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах. В этом случае они способны опрокинуть гору и взволновать океан.

29. «Перебрасывание груза» (рис. 31). И. п. — стоим, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к груди, ладони повернуты вниз; предплечья горизонтальны.

На выдохе максимально поворачиваем верхнюю часть корпуса вправо, бедра неподвижны. Одновременно кисть и предплечье правой руки поворачиваем наружу, так что в конце движения ладонь направлена вверх. Руки как бы держат мяч.

Аналогично при повороте влево правая рука поворачивается ладонью вниз, а левая — ладонью вверх.

Повторяем движения 7 раз.

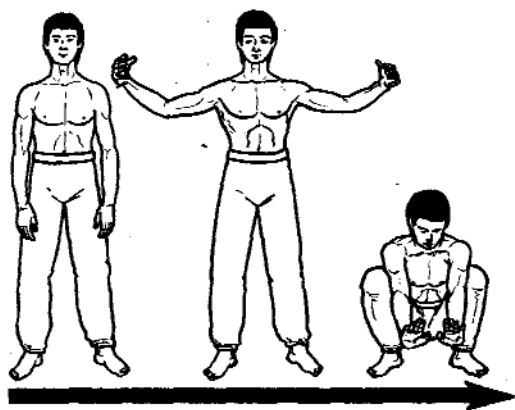


Рис. 32

Упражнение увеличивает подвижность отделов позвоночника, активизирует работу дыхательных мышц.

30. «Журавль перед взлетом» (рис. 32). И. п. — стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях; кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед, пальцы направлены вверх.

На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше.

Повторяем движения 7 раз.

При выполнении упражнения концентрируем внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуется расширение и сжатие шара. При вставании стремимся представить, что поднимаем себя кистями, концентрируя внимание на тыльной стороне кистей.

31. «Дракон оборачивается назад» (рис. 33). И. п. — стоим, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена и отставлена назад. Примерно 60 % веса тела приходится



Рис. 33

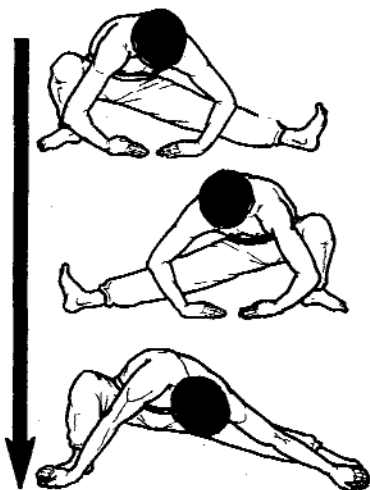


Рис. 34

на переднюю ногу. Правая рука поднята над головой, ладонь повернута вверх. Левая рука опущена вниз, кисть отогнута, ладонь повернута вниз, пальцы направлены вперед.

Расслабляясь, на два счета приседаем на выдохе вниз, руки отводим назад, затем также на выдохе, распрямляя правую ногу и сгибая в колене левую, поворачиваемся на 180° влево. Руки при этом меняют положение.

На два счета приседаем вниз, руки отводим назад, затем поворачиваемся на 180° вправо, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При поворотах старайтесь не приподниматься вверх и выполнять поворот за счет движения бедер. Следите за тем, чтобы отставленная назад нога подошвой полностью касалась пола.

Упражнение напоминает хорошо известный любителям спорта глубокий выпад и служит той же цели — развитию подвижности суставов ног.

32. «Журавль тянется к ноге» (рис. 34). И. п. —

стоим, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками опираться о пол.

Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопу распрямленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стоп к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбку и достающую ее клювом.

При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься вверх, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.

Эффект этого упражнения аналогичен предыдущему.

33. «Соединитесь с землей» (рис. 35, 36). И. п. — стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая — выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо.

Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся в шпагат. Для подстраховки опираемся сбоку руками о пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже. Дыхание произвольное.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на фронтальный шпагат, упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся о пол меньшим количеством пальцев (рис. 35).

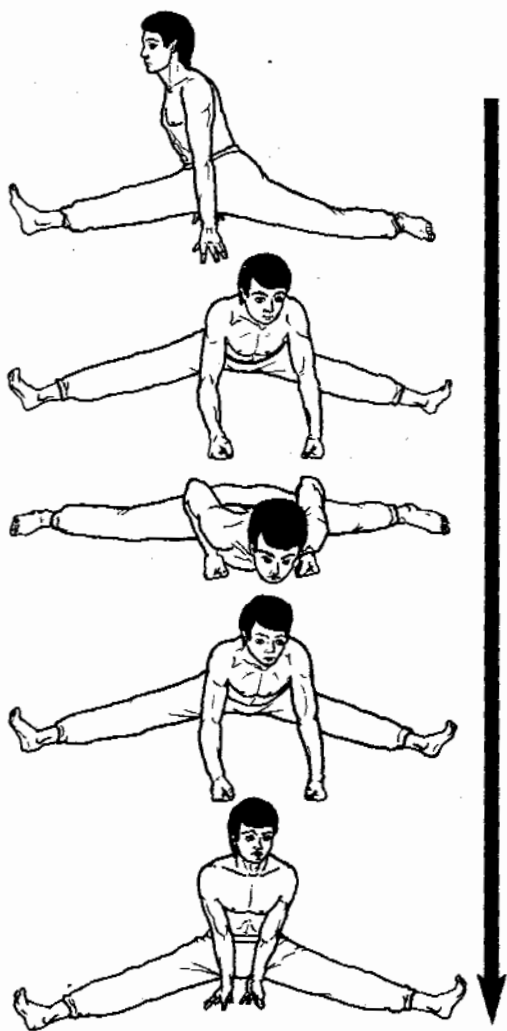
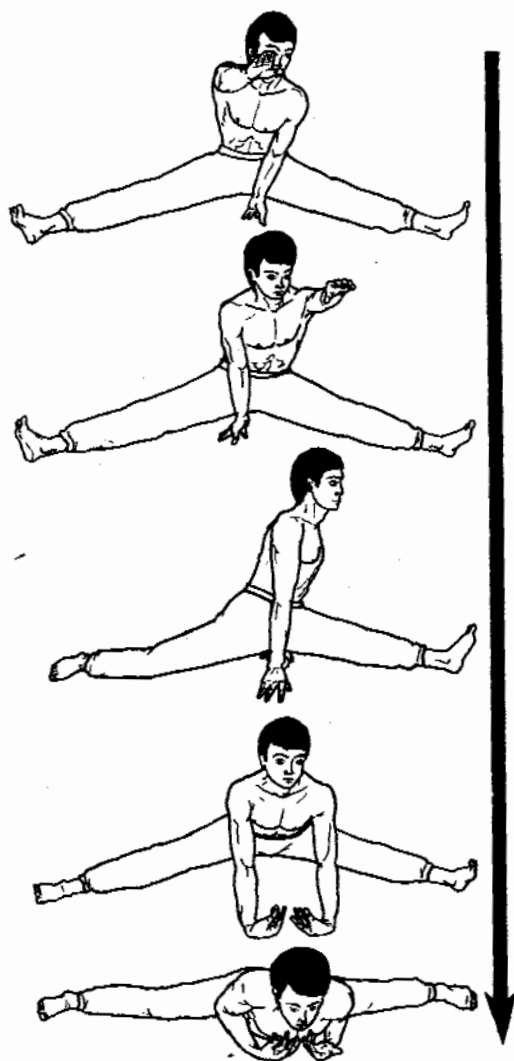


Рис. 35



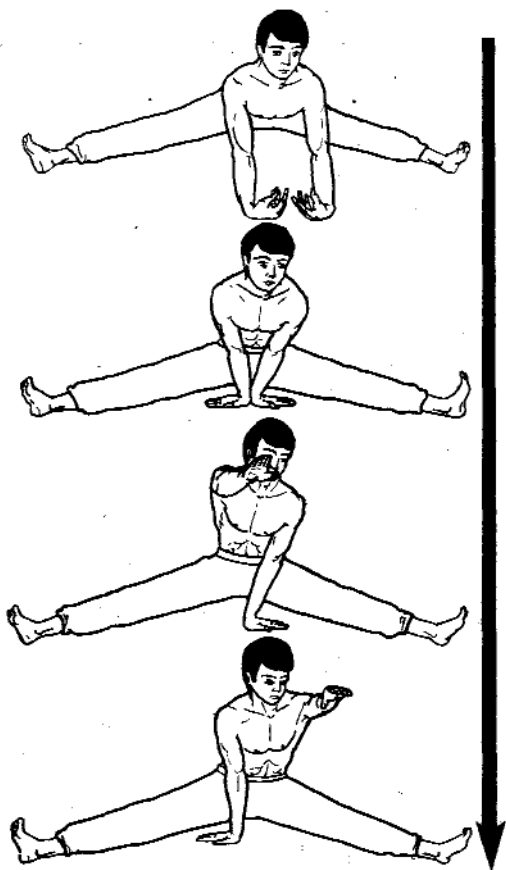


Рис. 36

Поворачиваемся на 90° влево и переходим в шпагат (левая нога спереди).

Затем поворачиваемся на 90° вправо в фронтальный шпагат, наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгибая руки

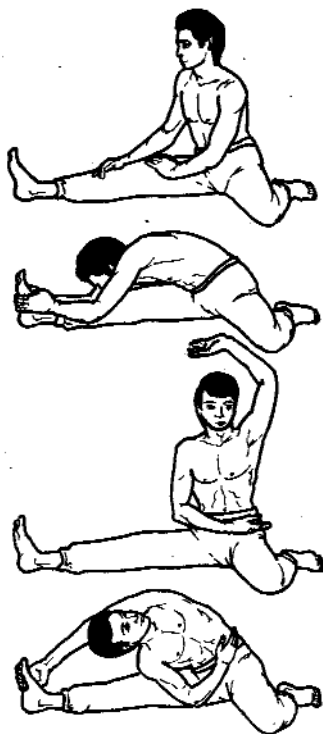


Рис. 37

в локтях, прижимаемся к полу; распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза (рис. 36).

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.

Это достаточно сложное упражнение, эффект которого аналогичен упр. 33, 34.

Подвижность суставов ног обеспечивает легкость движений. Она высоко ценилась врачами Древнего Востока. В медицинском трактате «Хуанди Нэй цзин» сказано: «Если человек быстро и легко передвигается, то и энергия передвигается в нем плавно. Если суставы человека малоподвижны, то его энергия груба и необходимо лечение,

чтобы устранить блокирование в меридианах и освободить поток энергии».

Поворачиваемся на 90° вправо и переходим к следующему упражнению.

34. «Потягивание дракона» (рис. 37). И. п. — сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Руками, помогая себе, держимся за стопу или за голень. Повторяем 4 раза.

Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытя-

гивая левую руку над головой, наклоняемся правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза.

Перекатываясь на ягодицах, поворачиваемся на 180° влево и меняем положение ног. Выполняем упражнение наклоняясь к левой ноге.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника.

Поворачиваемся на 180° вправо, переходим к следующему упражнению.



Рис. 38

35. «Свернулись в клубок» (рис. 38). И. п. — сидим скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладонями обхватили одноименные колени.

На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга.

На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

При перекатах назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела, и наоборот, при перекатах вперед — тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально выгнута.

При выполнении упражнения в момент перекатывания стимулируются важные рефлексогонные зоны и точки спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность центральной нервной системы. Тренируется вестибулярный аппарат.

При последнем качании делаем кувырок назад через левое плечо и встаем на колени, переходя к следующему упражнению.

36. «Удав меняет кожу» (рис. 39, 40). И. п. — стоим на коленях, колени максимально расставлены в стороны,

ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено книзу. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед. Продолжаем это движение, а затем, касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На выдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову (рис. 39).

При выполнении этого упражнения грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед-вниз и назад-вверх.

Затем упражнение выполняется с круговыми движениями в горизонтальной плоскости. Руки при этом необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь от пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от пола левой рукой и опуская правое плечо. Продолжая движение вперед и влево, делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево, начинаем подавать тело назад, при этом делаем выдох (рис. 40).

Выполняя это упражнение, стремимся удерживать грудь ближе к полу, представляем, что напряжение от упора руки в пол передается по диагонали в противоположную часть живота.

Затем упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону.

Данное движение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.

37. «Рука-змея» (рис. 41). И. п. — аналогично упр. 39.

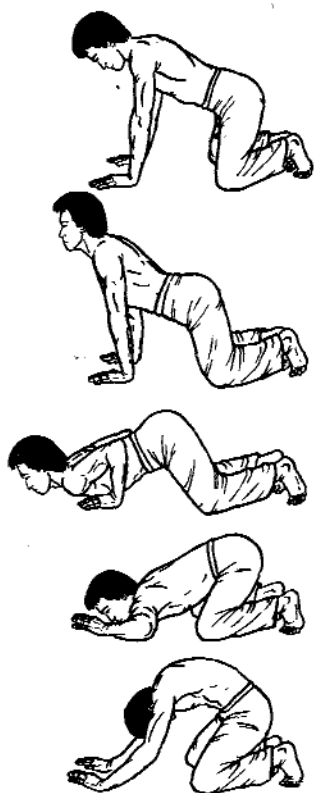


Рис. 39

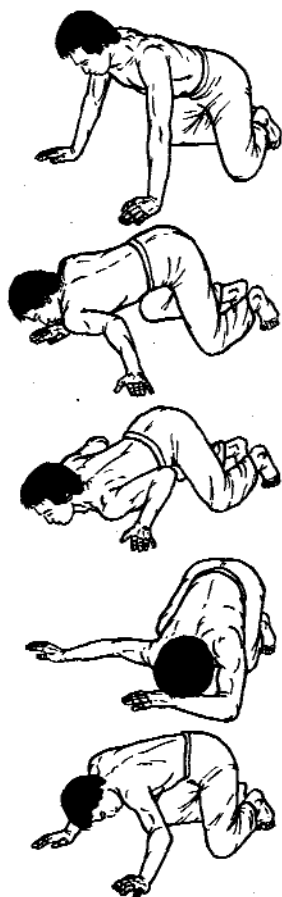


Рис. 40

На выдохе, наклоняясь вперед, сгибаем руки в локтях и подаем правое плечо вперед, а левое назад. Одновременно разворачиваем правую руку локтем вперед, пальцами на себя. Затем подаем левое плечо вперед, правое — назад, разворачивая левый локоть вперед, а кисть паль-

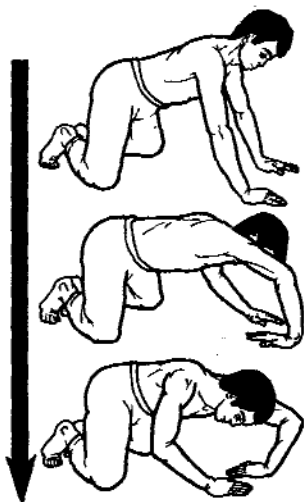


Рис. 41

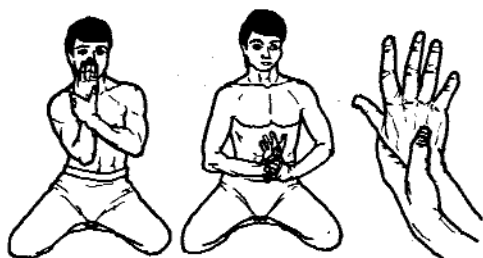


Рис. 42

цами на себя, правый локоть — к себе, кисть — пальцами вперед.

Повторяем упражнение 7 раз.

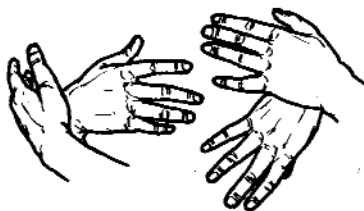
Упражнение хорошо развивает суставы и мышцы рук, кроме того, оно является элементом базовой техники, необходимо

для освоения более сложных «змеиных движений».

38. «Сорвите плод с дерева» (рис. 42). И. п. — стоим на коленях, колени слегка расставлены, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца. На выдохе, сгибая правую руку в лучезапястном суставе и разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опускаем руки и прижимаем их к животу чуть ниже пупка.

На вдохе поднимаем руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

Разворачивая внутрь правую кисть под левой, накладываем левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Пальцы рук направлены вперед. Правое плечо и предплечье горизонтальны.



На выдохе притягиваем кисти рук к груди и к правому плечу. Затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем положение рук и повторяем упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

В первой части упражнения, одновременно с разминанием лучезапястного сустава, массируется точка «чжун-чжу», что способствует снятию болей ревматического характера. Разработка лучезапястных суставов стимулирует работу сердца.



Рис. 43

39. «Журавль расправляет крылья» (рис. 43). И. п. — стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Делая вдох животом, подаем таз вперед, при этом приподнимаем правую ногу, сгибая ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища отклоняется назад. Одновременно руки поднимаются вперед и в стороны на уровне плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты. По мере движения рук ладони разворачиваются внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных сус-

тавах. Вдох ограничивается средней частью легких, не приводя к заполнению воздухом их верхних отделов. Выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение. Поочередно меняем ноги.

При выполнении упражнения происходит массаж внутренних органов брюшной полости, укрепление дыхательных мышц, активизируется обмен в средних и нижних отделах легких.

Комплекс заканчивается упражнением «Руки толкают небо», которое повторяем 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

«...Внезапно Цзыюй заболел, и Цзысы пришел навестить его. Цзыюй сказал: «Поистине велик творец! Смотри, как он скрутил меня!» Спина его вздыбилась так, что внутренности оказались наверху, лицо ушло в живот, плечи поднялись выше темени, шейные позвонки торчали к небесам. Силы инь и ян в нем были спутаны...» — описывает философ Чжуан-цзы человека, ставшего горбуном из-за болезни, поразившей позвоночник.

В народной китайской медицине и в у-шу состоянию позвоночника и гибкости суставов придавалось исключительное значение. Известный мастер у-шу Сунь Шу-мин писал в своем «Трактате о понимании духа»: «Позвоночник и поясница — старший господин, сердце — младший господин. Первый помощник — «поле киновари», второй — ладонь и пальцы, а третий — ступни и пальцы ног».

В ряде старинных книг Китая упоминается о якобы существовавшем в старину необыкновенном зеркале, шириной 120 и длиной 170 см, которое позволяло видеть кости, позвонки и внутренние органы человека и анализировать их состояние. Вероятно, упоминание о необычном зеркале является легендой и чудесный аппарат для диагностики никогда не существовал, однако данное предание свидетельствует о том внимании, с которым древ-

ние китайские врачи относились к тому, что происходит в теле человека, пытаясь оценить состояние внутренних органов и костно-мышечной системы.

Согласно представлениям традиционной медицины Китая, энергия «ци», распространяясь по телу, способна застаиваться в суставах и прекращать свое движение вдоль позвоночника. Это происходит в том случае, когда суставы и позвоночник малоподвижны, деформированы, повреждены.

Здоровый, стройный, гибкий позвоночник высоко оценивался еще и потому, что к различным позвонкам, как считалось, прикреплены пять «органов-накопителей», или, как их еще называют, пять «плотных органов» традиционной медицины Китая: легкие, сердце, печень, селезенка и почки. Легкие связаны с третьим, сердце — с пятым, печень — с девятым, селезенка — с одиннадцатым, а почки — с четырнадцатым позвонками. Счет позвонков в традиционной медицине велся сверху вниз, без деления на области (грудную, поясничную и т. п.).

Помимо гибкого позвоночника необходимо также иметь подвижные суставы. Считалось, что всего таких суставов в теле человека 365, однако самых важных — 12.

Роль гибких суставов, здорового позвоночника оценивалась в Древнем Китае столь высоко, что это нашло отражение даже в императорских постановлениях. Так, один из императоров династии Тан (620—907 гг.), рассматривая схемы меридианов в книге «Золотое зеркало», обратил внимание на то, что «пути движения энергии «ци» часто проходят вблизи позвоночника, к которому, кроме того, прикреплены пять «плотных органов». В результате был издан указ, предписывающий при наказании палками не наносить ударов по спине и позвоночнику, а использовать лишь ягодицы. Гуманность подобного постановления, конечно, весьма относительна.

На тренировках во многих школах у-шу учитывалось, что развитие гибкости приводит к нормализации протекания по телу жизненной энергии и оздоравливает внутренние органы. Это привело к разработке множества

упражнений, рассчитанных на поддержание здоровья и достижение долголетия.

Известны были подобные упражнения и официальной медицине, которая уделяла значительное внимание состоянию костно-мышечной системы.

Интересно, что при подготовке врачей-костоправов в китайских средневековых учебных заведениях, таких, например, как академия «Тай и шу», претендент на высокое звание костоправа должен был выдержать сложный экзамен, включавший помимо прочего и тест на чувствительность рук: в кожаный мешок помещался глиняный горшок, обмазанный изнутри клеем, который затем разбивался, а претендент на звание врача должен был собрать и склеить его внутри мешка вслепую.

Часть упражнений, разработанных в Древнем Китае с целью оздоровления суставов и позвоночника, оказалась сходной с приемами, используемыми в современной мануальной терапии.

При выполнении этих упражнений в школах у-шу ученики делились на пары и попеременно проводили друг другу «мануальное воздействие». Важным считалось соблюдение ряда условий: необходимо расслабиться, дышать медленно, ровно, глубоко, резких движений не делать. Ученики, исполняющие упражнение в паре, уподоблялись силам инь и ян — мягкому и жесткому, расслабленному и собранному.

Выполнение ряда упражнений сопровождается легким щелчком. Этот звук получил в современной мануальной терапии название «акустический феномен». Он свидетельствует о необходимости перейти к следующему упражнению, обычно ему сопутствует ощущение легкости. Многие упражнения тем не менее не сопровождаются «акустическим феноменом». Они приводят к более постепенному расслаблению мышц. Не следует постоянно стремиться вызывать акустический эффект. Это может лишь навредить и привести к травмам, зачастую тяжелым.

Упражнения выполняются, когда партнер расслаблен. «Пусть тело будет подобно отпущенной с привязи лодке, которая то плывет по течению, то застревает в затоках»,

— писал о таком состоянии мудрец Хун Цзы-чэн. Движения при выполнении упражнений нельзя делать резко и грубо. Не показаны данные упражнения и людям, имеющим травмы и повреждения позвоночника после болезней. При всех обстоятельствах перед выполнением упражнений следует посоветоваться с врачом.

Ниже приводится комплекс упражнений с элементами мануального воздействия, использующийся в школе Цай.

1. И. п. партнеров: первого — расслабленное положение на спине, руки за головой или раскинуты в стороны, правая нога поднята вверх (рис. 44); второго — ноги шире плеч, колени согнуты, руки захватывают поднятую правую ногу партнера так, что четыре пальца обеих рук смыкаются в передней части голени, а большие пальцы — в области ахиллесова сухожилия.

Из этой позиции следует привстать, выпрямляя ноги и приподнимая партнера вверх за правую ногу так, чтобы поясница его оторвалась от пола. Движение производится мягко и медленно, с фиксацией в верхнем положении в течение 2—3 секунд (рис. 45). Первый партнер, выдыхая во время движения, старается максимально расслабиться. Упражнение повторить по 5 раз с каждой ногой.



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Во время выполнения движений нередко слышится звук щелчка.

2. И. п. партнеров: первого — как в упр. 1; второго — приседая, одним коленом фиксирует лежащую на полу ногу партнера. Руки захватывают поднятую вверх ногу так, что одна из них держит ее в области колена, а другая — ахиллесова сухожилия (рис. 46).

Из этого положения совершают мягкие, качающие движения ногой первого партнера. В тот момент, когда его нога приближается к собственной груди, он выдыхает (рис. 47).

Упражнение выполняется плавно, без рывков по 10 раз с каждой ногой.

3. И. п. партнеров: первого — как в предыдущем упражнении, но поднятая вверх нога согнута в колене (рис. 48); второго — сидя на коленях, одной ногой фиксирует вытянутую ногу первого партнера. Наклоняясь и перенося вес тела на руки, осуществляет подтягивание колена партнера к одноименному плечу (рис. 49). В конечной фазе движения производит несколько пружинистых надавливаний на ногу.

4. И. п. партнеров как в предыдущем упражнении (рис. 50), но коленом правой ноги второй партнер фиксирует к полу плечо первого.

Из этого положения, наклоняясь, второй партнер переносит вес тела на колено поднятой вверх ноги своего напарника и осуществляет приведение колена по направлению к противоположному плечу (рис. 51). В конечной фазе он производит несколько пружинистых надавливаний на приведенную ногу. Упражнение повторяется по 5 раз с каждой ногой.

5. И. п. партнеров: первого — как в предыдущем упражнении, но согнутая правая нога переброшена через левую, так что стопа стоит на полу (рис. 52); второго — одна нога ставится вплотную к согнутой ноге партнера, фиксируя ее, вторая прижимает к полу правое плечо. Основной вес тела на правой ноге для того, чтобы не повредить плечевой сустав напарника.

Из данной позиции, наклоняясь, медленным, плавным

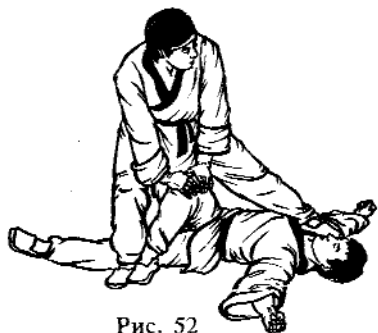


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

движением осторожно прижимают к полу колено согнутой ноги первого партнера (рис. 53). В конечной точке колено фиксируют на 2—3 секунды. Повторить по 5 раз с каждой ногой.

6. И. п. партнеров: первого — как показано на рис. 54; второго — одним коленом фиксирует к полу согнутую ногу



Рис. 57

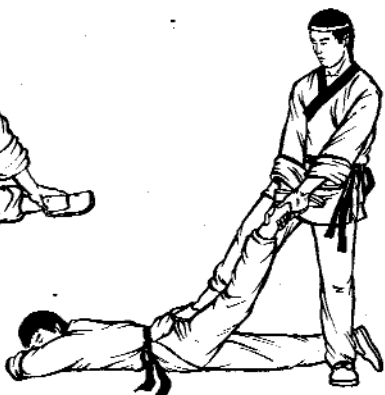


Рис. 58

первого партнера, левая рука на области крестца вправо от средней линии спины, правая рука на правом плечевом суставе напарника.

Из этого положения вес тела переносится на руки, одна из которых фиксирует плечевой сустав, а другая осуществляет пружинистое надавливание на крестцовую область партнера по направлению вниз и под себя (рис. 55). При выполнении упражнения слышен характерный щелчок. Выполняется по 1—2 раза с каждой стороны.

7. И. п. партнеров как в упр. 2 (рис. 46).

Из этого положения выпрямленная нога первого партнера отводится наружу и, скользя вдоль передней поверхности голени второго, прижимается к полу (рис. 56, 57). При этом правая рука второго партнера прижимает к полу таз первого с левой стороны. Конечное положение фиксируется на 2—3 секунды. Упражнение повторить по 5 раз с каждой ногой.

8. И. п. партнеров: первого — лежит на животе, левая нога приподнята над полом (рис. 58); второго — правая нога упирается в левую ягодичную складку напарника, руки захватывают приподнятую ногу. Из этого положения осуществляется растягивающее воздействие на ногу. При



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

этом ее тянут на себя, одновременно мягко надавливая ступней правой ноги на ягодичную складку.

Первый партнер старается расслабиться, осуществляя длинный выдох. Выполнить по 3 раза с каждой ногой.

9. И. п. партнеров: первого — лежит на животе; второго — как показано на рис. 59. Руки упираются в крестец слева и справа от средней линии.

Перенести вес тела на руки, выполнить 15 надавливающих движений на крестцовую область.

10. И. п. партнеров: первого — лежит на животе; второго — сидя на области крестца партнера, захватить руками ноги, как показано на рис. 60. Отклоняясь назад, ноги притягивать к груди. Повторить 10 раз.

11. И. п. партнеров: первого — лежит на животе; второго — стоя со стороны ног напарника, согнуть их и,



Рис. 63

приведа к ягодицам, выполнить 15 пружинистых надавливаний (рис. 61).

12. И. п. партнеров: первого — лежа на животе, руки сплести на затылке, второго — руки провести между локтей напарника, как показано на рис. 62. Сидя на поясничной области первого партнера, приподнимать верхнюю часть его тела, слегка отклоняясь назад. Амплитуда движений небольшая. Упражнение выполняется осторожно, мягко и без рывков (рис. 63).

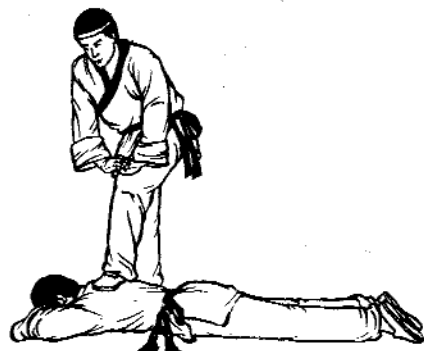
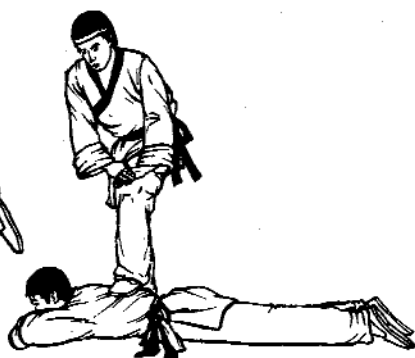


Рис. 64

13. И. п. партнеров: первого — лежит на животе; второго — стоя сбоку от напарника, одной ногой производить легкие надавливающие движения на позвоночник (рис. 64), постепенно смещая ногу по направлению к голове.

14. И. п. партнеров: первого — лежит на животе; второго — стоя сбоку от напарника, одной ногой производить легкие надавливающие движения на позвоночник (рис. 64), постепенно смещая ногу по направлению к голове.

14. И. п. партнеров как показано на рис. 65.

Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого (рис. 66), удерживая его в конечной фазе 3—5 секунд (рис. 67).



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

Во время выполнения упражнения голова приподнимаемого склонена на грудь, он выдыхает. Его ноги отделяются от пола на 10—15 сантиметров, при этом нередко слышен звук щелчка.

15. И. п. партнеров как показано на рис. 65.

Из этого положения оба партнера приседают, стараясь контактировать друг с другом всей поверхностью спины (рис. 68). Повторить 15 раз.

16. И. п.: сидеть на корточках. Выполнить 10 перекатов на спине не переворачиваясь (рис. 69). Во время выполнения движений спина выгнута дугой, ноги подтянуты к груди и охватываются руками.

17. И. п. партнеров: первого — сидеть на полу, скрестив ноги, руки свободно свисают; второго — стоит за спиной напарника, правую руку проводит ему под мышкой, а левую накладывает сверху на правое плечо, сплетая пальцы в замок. Коленом левой ноги упирается в позвоночник партнера (рис. 70).

Из этого положения он мягко и осторожно оттягивает правое плечо сидящего партнера назад и на себя. Коленом при этом упирается в позвоночник (рис. 71). Упражнение выполняется медленно и плавно, без рывков по 5 раз в каждую сторону.

18. И. п. партнеров: первого — как в предыдущем упражнении, но ступни ног упираются одна в другую, руки на ступнях; второго — стоит на коленях за спиной первого, руки лежат на его коленях, живот и грудная клетка плотно соприкасаются со спиной напарника (рис. 72).

Из этой позиции, разгибая колени, второй партнер скользит по спине первого, осуществляя растягивающее воздействие на его позвоночник грудью и животом. Руками при этом надавливает на колени первого партнера (рис. 73). Повторить 5 раз.

19. И. п. партнеров: первого — стоит на коленях, голова покоится на ладонях, лежащих на полу (рис. 74); второго — сидит на области крестца первого партнера. Ноги плотно прилегают к телу напарника и удерживаются за счет сгибания голеностопных суставов.



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

Из этого положения второй партнер откидывается назад и, проводя руки над головой, упирается ладонями в пол перед головой первого (рис. 75). Повторить 5 раз.

Описанные выше упражнения сопровождаются интенсивным воздействием на

связки и суставы позвоночника, способствуют профилактике остеохондроза, повышают тонус центральной нервной системы.

В ряде даосских текстов позвоночный столб аллегорически именовался «золотой серединой». Это подчеркивало его значение для поддержания здоровья, ведь еще мудрый Чжуан-цзы заметил: «Придерживаясь золотой середины, можно предохранить тело от любых повреждений и пребывать в здравии до конца своих дней».

КОМПЛЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАССАЖА

Комплекс индивидуального массажа можно применять и как элемент утренней гигиены, для ускорения пробуждения всего организма от сна, предваряя его утренней зарядке, и в период физкультурной паузы на производстве



Рис. 76

или на другом рабочем месте для снятия усталости, и как средство, стимулирующее активность и повышающее работоспособность.

Его можно использовать также после гимнастических и спортивных упражнений для снятия излишнего возбуждения и восстановления равновесия и спокойствия.

Упражнения можно выполнять стоя или сидя на стуле, каждое 7—8 раз.

И. п.: стоим, ноги слегка расставлены (на 20—25 см).

1. Большим пальцем, согнутым в первой фаланге, массируем активную точку во впадине под ушной раковиной. При этом большие пальцы отставлены в сторону от ладони, остальные слегка расставлены. Массирующее движение достигается за счет колебательного движения кистей рук (рис. 76).

2. Оставляя большие пальцы во впадине под ушной раковиной, указательные и средние пальцы накладывают на надбровные дуги, соединяя на переносице. Глаза закрыты.

Массируем надбровные дуги движением от переносицы к ушам и обратно. При этом указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние по поверхности век, массируя верхнюю часть глазного яблока (рис. 77).

3. Раздвинув указательный и средний пальцы, прижимаем ладони к скулам, так чтобы ушная раковина располагалась между пальцами.



Рис. 77

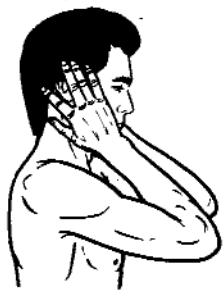


Рис. 78

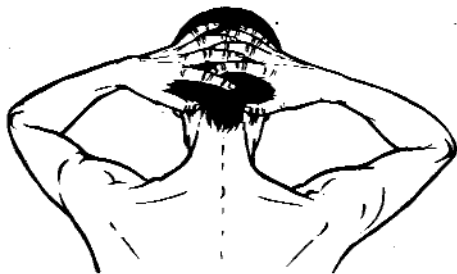


Рис. 79

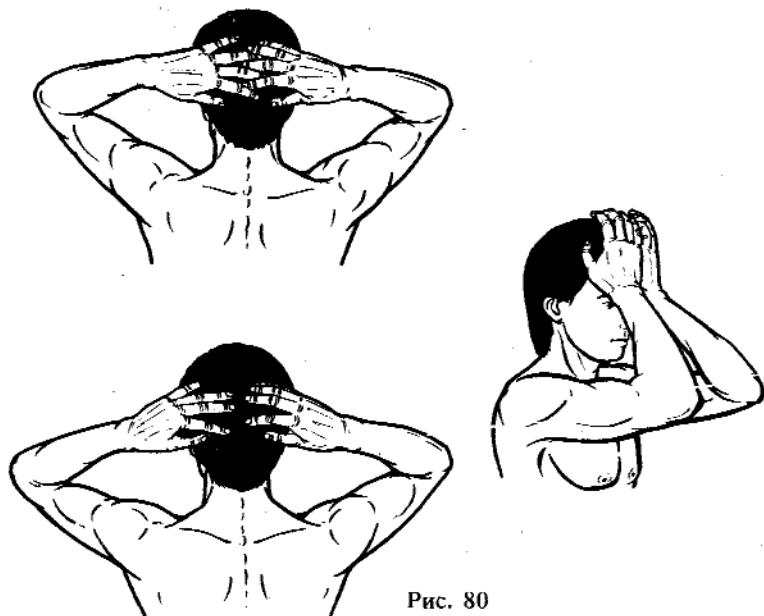


Рис. 80

При движении ладоней вниз массируем пальцами биологически активные зоны. При движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи (рис. 78).

4. Большие пальцы, согнутые в первых фалангах, прижимают активные точки в подзатылочных впадинах. Кисти рук расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены и как бы входят в зацепление друг с другом. Они немного согнуты и касаются подушечками затылочной кости.

Не меняя положения больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область (рис. 79).

5. Поднимая предплечья и поворачивая кисти пальцами вниз, скользим пальцами по волосам от затылка ко лбу. В конце движения подушечки ладоней прижимаем к надбровным впадинам на лбу. Слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируем активные зоны на лбу (рис. 80).

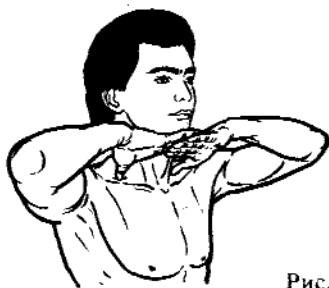


Рис. 81

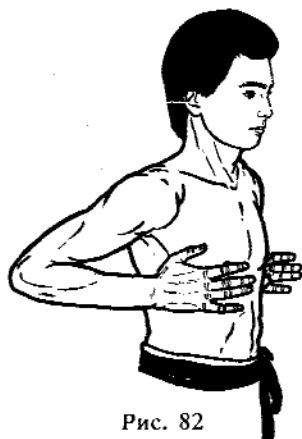


Рис. 82

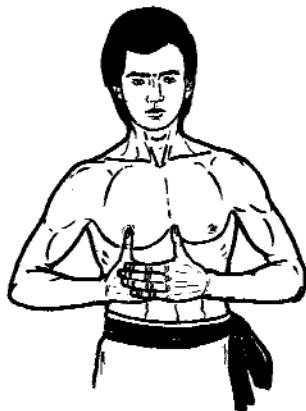


Рис. 83

6. Опуская кисти ладонями к лицу, разводим локти в стороны, разворачивая предплечья горизонтально на уровне плеч, кисти поворачиваем ладонями вниз и плотно накладываем одна на другую (левая сверху). Отставленными в сторону большими пальцами упираемся в точки в углах ключиц (точки иглотерапии сюэ-пэнь). Надавливая подбородком на кисти (при этом выполняется движение «голова гуся»), массируем активные зоны (рис. 81).

7. Разводя кисти, опускаем их, скользя по груди к рефлексогенным зонам на боковой поверхности грудной клетки, которые массируем подушечками ладоней (рис. 82).

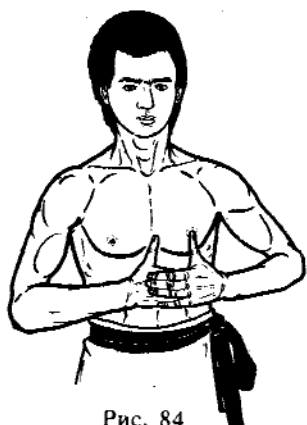


Рис. 84

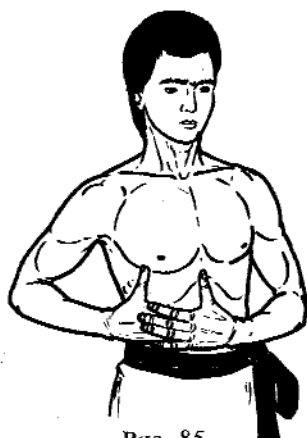


Рис. 85

8. Затем соединяем кисти (левая сверху) на правой стороне груди, так чтобы правый большой палец касался правого соска, а левый лежал в области мечевидного отростка (большие пальцы направлены вертикально). Круговым движением по часовой стрелке, плотно прижимая кисти к телу, массируем правую сторону груди (рис. 83).

9. Затем, скользя по телу, перемещаем руки симметрично на левую сторону груди и выполняем массирующее движение против часовой стрелки (рис. 84).

10. Перемещаем руки снова вправо, но немного ниже и массируем по часовой стрелке область печени (рис. 85).

11. Затем совершаем большой круг массажа передней части туловища, перемещая руки сначала по часовой стрелке, а потом против (рис. 86).

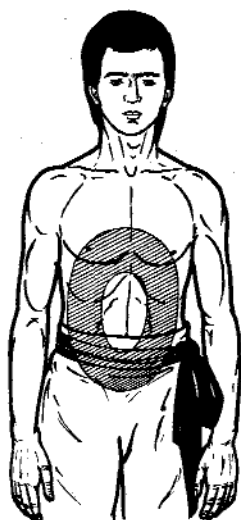


Рис. 86

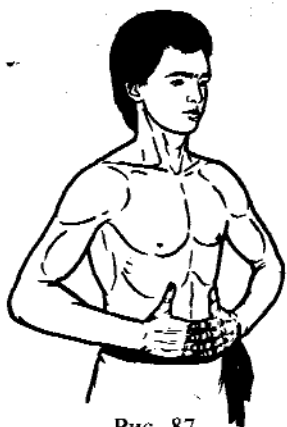


Рис. 87



А



Б

Рис. 88

Обращаем ваше внимание на то, что большие пальцы должны быть максимально отставлены и все время направлены вертикально.

12. Перемещая кисти вниз, совершаем малый круг массажа, массируя нижнюю часть живота против часовой стрелки (рис. 87).

Если вы стремились плотно прижимать кисти друг к другу, как это и рекомендуется, руки к этому моменту достаточно устанут. Эту усталость мы снимаем при выполнении следующего упражнения.

13. Несколько подав локти вперед, левой ладонью скользим по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем область между двумя валиками мышц.

Дойдя до сгиба локтя, массируем большим пальцем область точки шоу-санли, расположенной в конце складки локтевого сгиба.

Поднимая предплечье по дуге окружности изнутри наружу и разворачивая его, чтобы ладонь смотрела вверх, левая ладонь автоматически перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья, после чего большим пальцем левой руки массируем область точки пянь ли (рис. 88 — А, Б). Затем меняем руки: аналогично правой

рукой скользим по левому предплечью и большим пальцем массируем соответствующие активные зоны на левой руке.

14. Наклоняясь вперед, накладываем левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки — на область точки цзу-санли (она находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне кончика среднего пальца кисти, обхватившей колено).

Правой рукой выполняем массирующее движение по часовой стрелке, левой — синхронно против часовой стрелки.

Затем правой рукой обхватываем левое колено, а пальцы левой руки накладываем на область точки цзу-санли на левой ноге. Правая рука массирует по часовой стрелке, левая — против (рис. 89).

15. Распрямляемся, поднимаем левое колено и скользим правой рукой по внутренней стороне голени к стопе и, поворачивая стопу подошвой вверх, обхватываем ее снизу. Левым предплечьем массируем левую подошву, совершая колебательное движение поперек подошвы. При этом, когда оттягиваем локоть назад, предплечье разворачиваем относительно продольной оси ладонью вверх, а при движении вперед — ладонью вниз.

После этого встаем на левую ногу и массируем правой рукой правую подошву (рис. 90).

Это упражнение в случае недостатка гибкости или неспособности удерживать равновесие стоя на одной ноге, можно начинать осваивать в положении сидя на стуле.

На этом комплекс индивидуального массажа заканчивается. Оздоровительный эффект его складывается из ряда компонентов. Массаж точек в окрестностях ушей и глаз способствует мобилизации функции этих органов чувств, точек затылочной области — оказывает помимо прочего благотворное действие на вестибулярный аппарат, профилактически действует при головных болях. Массаж точек на области ключиц и зон на поверхности грудной клетки активизирует работу легких, а плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение.

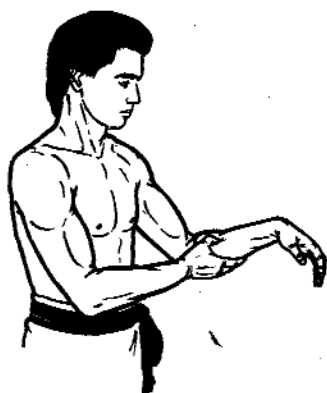
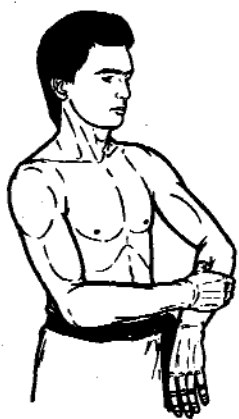


Рис. 89

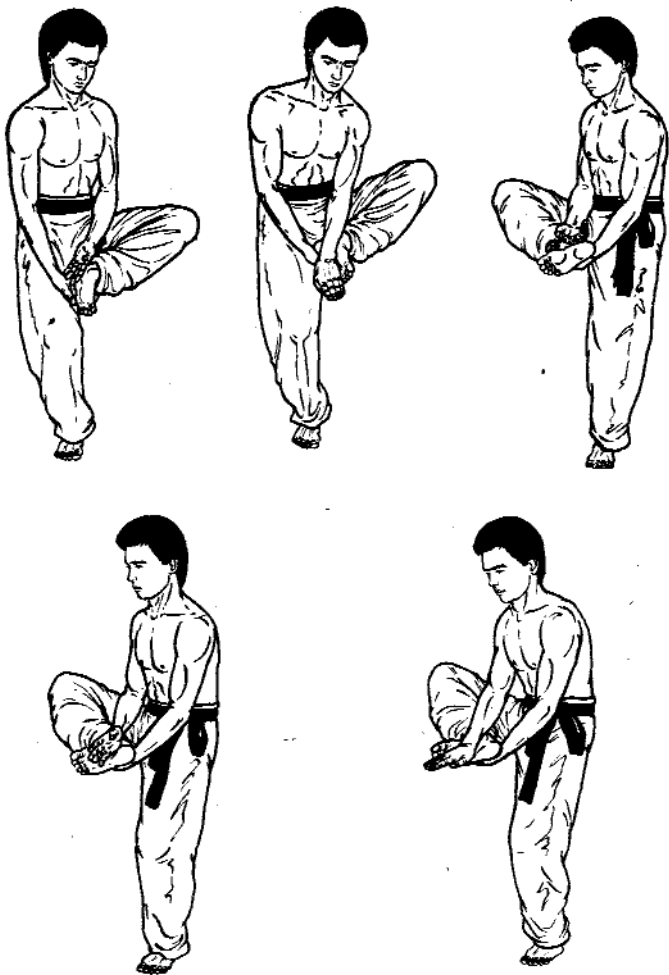
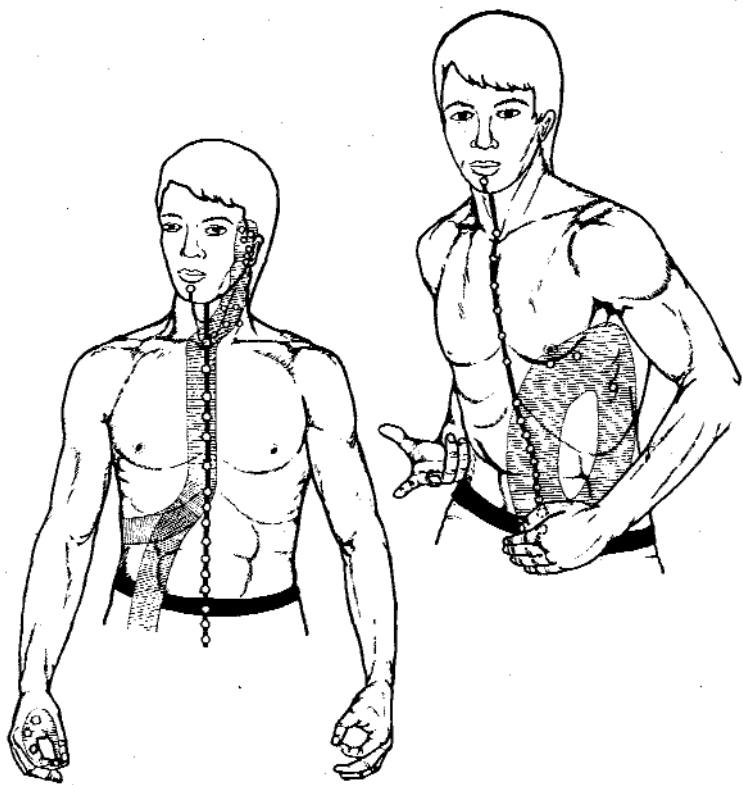


Рис. 90

в органах брюшной полости, «будят жизненную энергию ци», основным центром которой является зона около точки ци-хай, расположенной на два пальца ниже пупка.

Нормальному функционированию внутренних органов придавалось ключевое значение в древневосточной медицине: «Если заболит печень, испортится зрение. Если заболит почки, ослабнет слух. Болезнь гнездится там, где она не видна, а проявляется в том, что всем заметно». Разнообразные массажные движения предназначались помимо прочего и для улучшения состояния внутренних органов: легких, печени, селезенки с поджелудочной железой и др.

Массаж коленного сустава и стопы, который завершает указанный комплекс, нормализует тонус нервной системы, способствует снятию болей в ногах, профилактически действует при плоскостопии. В целом указанный массажный комплекс подготавливает организм к активной деятельности и может применяться как перед началом занятия, для лучшего вхождения в работу, так и после тренировки, с целью снятия усталости, а также профилактики преждевременного утомления.



Глава 3.

**БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ
И КЛЮЧИ К НИМ**

В европейских спортивных единоборствах и гимнастике спортсмен постигает мастерство, осваивая и оттачивая определенный набор приемов. В отличие от них мастерство в у-шу в значительной мере заключено в высокой культуре движения.

Дело в том, что в у-шу движение не просто целесообразное перемещение тела и конечностей в пространстве с концентрацией физической силы в определенные моменты времени. Помимо всего этого исключительная пластичность движений в у-шу позволяет включать в физическое усилие практически все тело, использовать максимальное количество мышц, а главное, увеличивать это усилие за счет концентрации «внутренней энергии» с помощью регуляции дыхания и психотренинга.

Поэтому форма движения в у-шу имеет более глубокое значение. И так как она связана органически с пластикой определенных животных, движения присущие этим животным, составляют комплекс канонических движений школы у-шу (назовем их в дальнейшем базовыми движениями). Причем одни и те же базовые движения используются и в оздоровительном, и спортивном, и военно-прикладном направлениях у-шу.

В духе древних китайских философских традиций комплексы базовых движений построены на общих универсальных принципах: «два рождает одно», «зеркальное отражение», «противоположность», «наложение», «непрерывность» и «единство в многообразии».

Поясним их вкратце: два движения, объединяясь, образуют третье; ряд движений выполняется симметрично, как бы в зеркальном отображении; движению в одном направлении обязательно соответствует движение в противоположном или перпендикулярном направлении; в последующем движении используется предыдущее плюс некоторые добавления; конец одного движения служит началом следующего; для всех движений характерны общие черты.

Основанные на этих принципах, вобравших в себя мудрость тысячелетий, базовые движения обладают универсальностью и высокой вариативностью: спортсмену

безразлично, против какого приема или оружия нужно защищаться (или атаковать). При этом если не работает одно базовое движение, непрерывно следует другое и т. д.

В арсенале школы «Цай» насчитывается 12 базовых движений рук, 12 — бедер и 6 — ног; которые делятся на группы по три движения в каждой.

На начальном этапе обучения, в соответствии с традициями школы, мы познакомим вас с двумя группами базовых движений рук и бедер и одной группой базовых движений ног.

Базовые движения рук («рука-змея»)

1. «Змея поднимает голову» (рис. 91, 92).

И. п. — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к поверхности груди, предплечья почти вертикальны, кисти расположены на уровне груди (среднее положение) и повернуты ладонями вниз параллельно полу, пальцы направлены вперед, смотрим прямо перед собой.

Пальцы рук как бы собраны в щепоть, кисть напоминает голову змеи. В дальнейшем такую форму кисти так и будем называть «голова змеи».

На выходе поднимаем правую кисть вправо до уровня глаз, сохраняя ее горизонтальное положение, а левую кисть опускаем к паху, несколько распрямляя ладонь и отгибая кисть вверх, ладонь при этом почти горизонтальна, пальцы направлены вперед и вправо. Левый локоть до конца не распрямляем, плечи стремимся не отрывать от груди.

На вдохе меняем положение рук. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения концентрируем внимание на кистях рук: в крайнем положении напряжение у верхней кисти на тыльной стороне, у нижней кисти — на подушечке ладони. Во время движения локти не меняют своего положения.

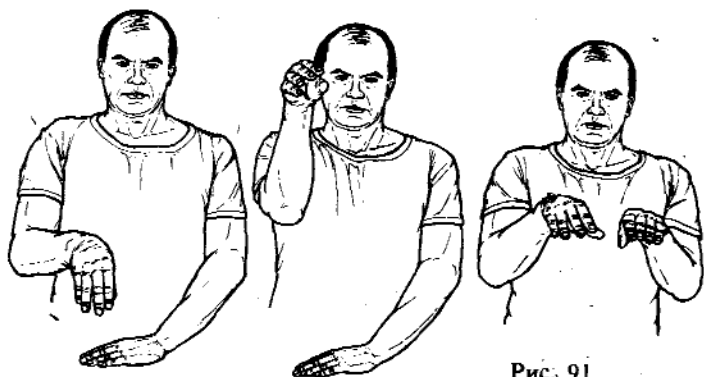


Рис. 91

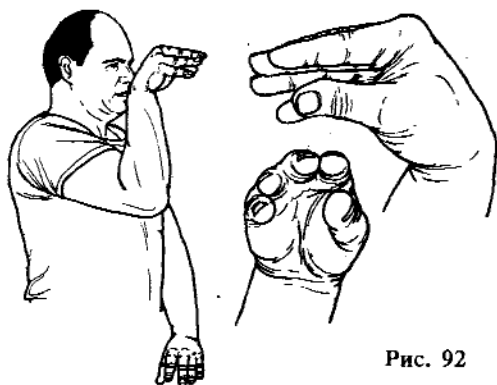


Рис. 92

2. «Крылья дракона» — здесь используется принцип противоположности по отношению к первому базовому движению (рис. 93).

При последнем прохождении рук в упражнении 1 через среднее положение кисти рук разворачиваются ладонями внутрь. На выдохе перемещаем руки вправо на уровне груди, слегка сгибая их в локтях. В крайнем положении ладони направлены друг к другу. Правая кисть отогнута внутрь, пальцы расставлены и слегка согнуты (как будто держим крупное яблоко). В дальнейшем будем называть такую форму кисти «скрученная ладонь». Левая кисть

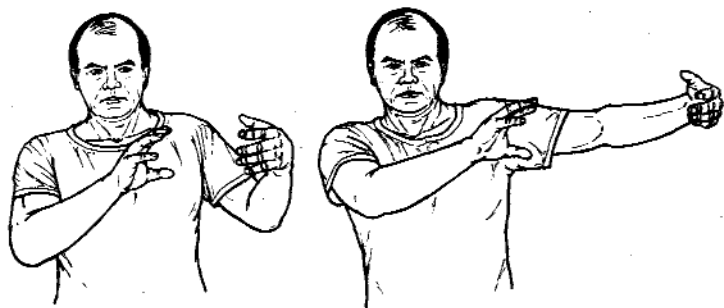
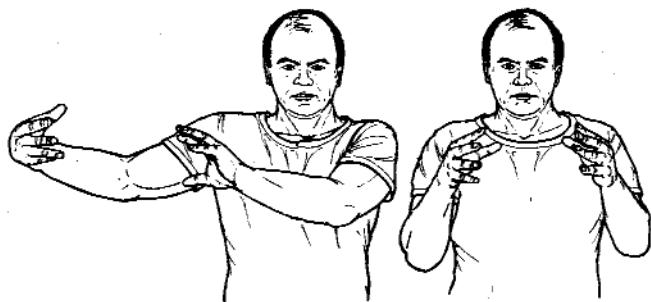
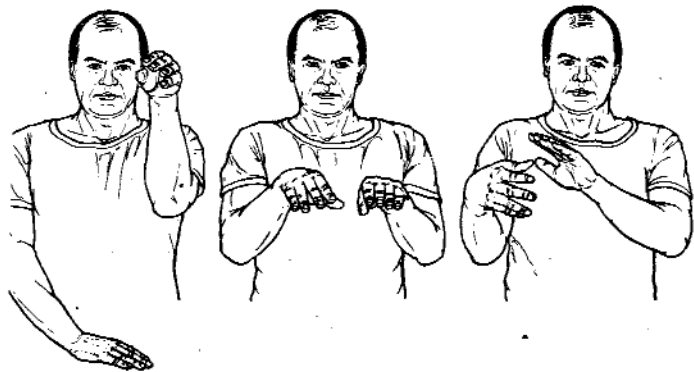


Рис. 93

повернута ладонью вправо, пальцы направлены вверх и вправо, ладонь раскрыта, пальцы слегка расставлены и согнуты. Такую форму кисти назовем «стоящая ладонь».

На вдохе возвращаемся в среднее положение и на последующем выдохе перемещаем аналогично руки влево. Голову поворачиваем и смотрим на ту кисть, в сторону которой перемещаем руки.

Повторяем упражнение 7 раз. Выполняя его, внимание концентрируем на кистях рук.

Это упражнение можно выполнять в движении следующим образом. Одновременно с движением рук вправо переносим вес тела на правую ногу и делаем шаг левой ногой вправо сзади правой ноги, скользя носком по полу. Обе ноги при этом несколько сгибаются в коленях. В конечном положении левое колено прижато к правой икре, левая нога упирается в пол подушечками пальцев, пятка направлена вверх.

С перемещением рук в среднее положение ноги возвращаются в исходное положение, и при дальнейшем их движении влево делаем аналогично шаг правой ногой влево.

Обращайте внимание на синхронность перемещения рук и ног. Совершая движение руками, представляйте, что перемещаете на уровне груди из стороны в сторону мяч. Кстати, это упражнение можно для начала выполнять с мячом.

Методические пояснения

1. Отработку базовых движений рук начинайте стоя на месте и лишь потом переходите к освоению движений рук в перемещениях. 2. Для ускорения отработки выполняйте движения рук перед зеркалом. 3. Перемещения во всех базовых движениях начинайте с движения тазобедренного сустава, сосредоточивая внимание на точке 3—5 см ниже пупка. Представляйте, что все движение тела заключено в перемещении этой области живота.

3. «Дракон размахивает крыльями» — это движение является объединением первых двух (рис. 94).



Рис. 94

Вслед за последним в упражнении 2 прохождением руками среднего положения правую руку на вдохе поднимаем вверх, предплечье горизонтально останавливается на уровне лба, кисть разворачивается ладонью вперед и вверх, сформирована в «стоящую ладонь» и несколько отогнута вперед. Одновременно оттягиваем левый локоть назад, левая кисть находится у бедра и сформирована в «скрученную ладонь».

На выдохе правый локоть опускаем вниз, прикрывая солнечное сплетение. При этом кисть остается на уровне лица и разворачивается ладонью к нему, сформирована в «стоящую ладонь». Одновременно левая рука скользит по телу вперед и вправо, разворачиваясь ладонью наружу,

кисть сформирована в «стоящую ладонь», правый локоть касается середины левого предплечья. В этой фазе движения мы как бы складываемся, сближая расслабленные плечи и усиливая выдох. Это положение назовем средним.

Далее на вдохе аналогично поднимаем левую руку и оттягиваем назад правый локоть.

Повторяем упражнение 7 раз.

Усвоив движение рук стоя, переходим к отработке движения в перемещении.

И. п. — правая нога согнута в колене, носок и колено повернуты вправо, левая слегка согнута в колене и выставлена перед правой пяткой, носком касается пола; 90 % веса тела приходится на правую ногу. Корпус держим прямо, плечи не поворачиваем, смотрим прямо (в дальнейшем такое положение будем называть «ближней задней стойкой»). Руки в среднем положении: правое предплечье вертикально, локоть закрывает солнечное сплетение, левое предплечье под правым локтем.

— На вдохе делаем шаг левой ногой вперед, разгибая правую ногу и сгибая в колене левую. Левое колено находится на одной вертикали с носком (такая стойка называется «левой передней»). При этом левая рука поднимается вверх, а правый локоть оттягивается назад, как описано выше.

На выдохе приставляем правую ногу к левой в исходное положение, опускаем левый локоть и перемещаем под него правое предплечье (руки возвращаются в среднее положение). Повторяем 7 раз, затем меняем положение рук и ног.

Методическое пояснение

1. Отработку этого базового движения начинайте из положения сидя на коленях, совершая движение рук с напряжением, затем выполняйте его стоя и только после этого переходите к отработке движения рук в перемещениях. Такая традиция в последовательности освоения этого базового движения соответствует древнекитайской

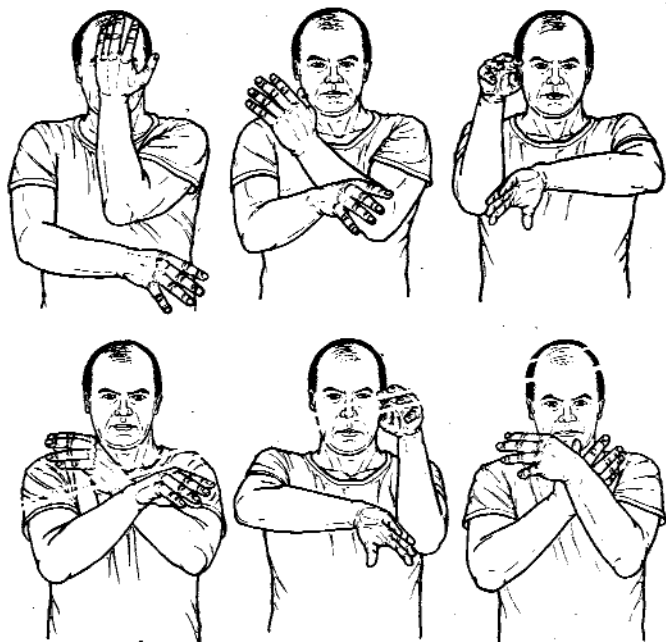


Рис. 95

аллегории дракона, учащегося летать. Сначала дракон взмахивает крыльями на месте, бьет ими по земле, затем разгоняется и потом — летит.

2. При движении рук плечевой пояс должен быть расслаблен. Концентрация напряжения на кистях производится только в крайнем положении рук.

Описанные упражнения 1, 2, 3 составляют первую группу базовых движений рук.

4. «Играющие змеи» — это движение соответствует первому базовому движению, только руки находятся в еще большем контакте и перемещаются по кругу (рис. 95).

И. п. — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, левое предплечье поднято, кисть на уровне глаз сформирована в «голову змеи», аналогично

упр. 1, правое предплечье горизонтально, касается груди, кисть тыльной стороной касается левого локтя, ладонь повернута вперед-вниз, кисть слегка согнута в лучезапястном суставе, пальцы направлены влево-вперед.

На выдохе поднимаем правое предплечье по дуге окружности вправо, левое предплечье опускаем по дуге окружности вправо, кисть тыльной стороной касается правого локтя. Затем движение аналогично совершается влево. При этом кисти рук совершают как бы свой малый круг, скользя из-под локтя тыльной стороной по предплечью, затем ладонь разворачивается сначала к телу, потом в верхнем положении — вниз.

В движении это упражнение выполняется так: на выдохе одновременно с перемещением рук вправо делаем шаг левой ногой вправо перед правую ногу. Вес тела полностью переносим на левую ногу, а правая отрывается от пола (касается пола только носком), ноги сгибаются в коленях, правое колено прижимается к левой икре.

На вдохе с движением рук влево делаем шаг правой ногой вправо, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, колени на одной вертикали с носками, спина прямая (в дальнейшем будем называть эту стойку «позой всадника»).

На выдохе с движением рук вправо повторяем шаг левой ногой вправо. Делаем 4 движения вправо, затем аналогично перемещаемся влево. Повторяем 4 раза.

5. «Сплетающиеся змеи» — это движение соответствует третьему базовому движению, однако руки при этом не теряют контакта (рис. 96).

И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью в области лучезапястных суставов, правая рука сверху. Кисти сформированы в «скрученную ладонь», ладони обращены вверх, плечи прижаты к груди.

На выдохе распрямляем руки вперед и вверх, разворачивая кисти ладонями внутрь, кисти формируются в «стоящую ладонь», пальцы направлены вперед. При этом предплечья, плотно прижимаясь, скользят друг по другу.

На вдохе руки возвращаются в исходное положение.

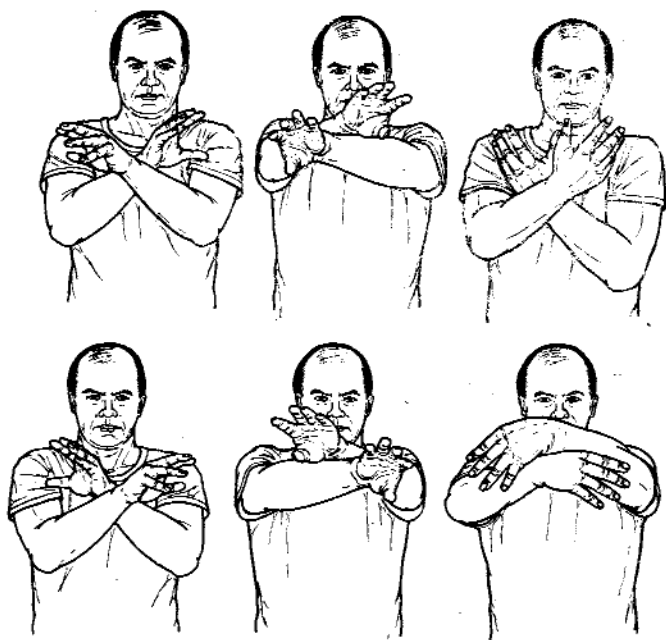


Рис. 96

Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая рук, меняем их взаимное положение (чтобы левая рука была сверху) и повторяем упражнение еще 7 раз.

Это упражнение можно выполнять в движении.

И. п. ног и тела — аналогичное упр. 3. С шагом левой ногой на выдохе распрямляем руки, подтягивая руки и левую ногу назад в исходное положение, делаем вдох.

При выполнении упражнения представляйте, что кистями срываете с дерева плоды и подтягиваете их к себе.

6. «Голова удава» — это движение является объединением 4 и 5 базовых движений, кисти рук находятся в еще более плотном контакте (рис. 97, 98).

И. п. — ноги на ширине плеч, кисти рук сложены вместе; правая сложена в кулак, левая ладонь плотно

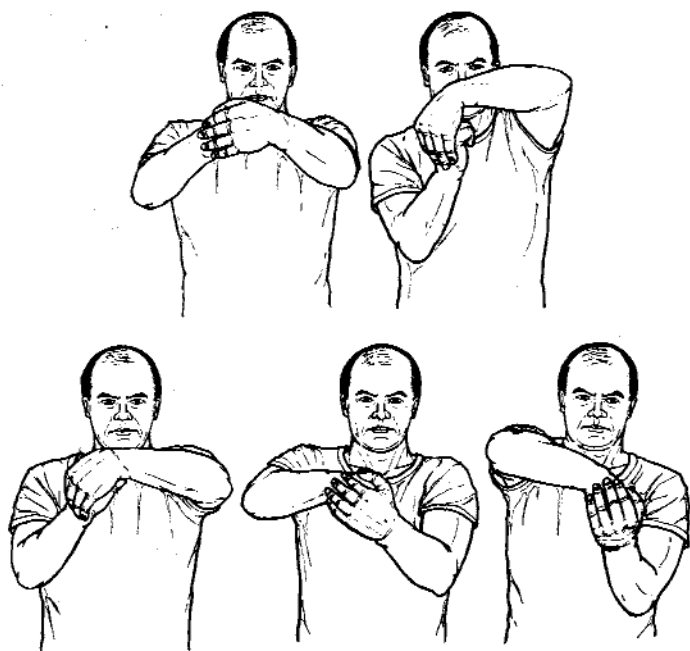


Рис. 97

прижата к правому кулаку (такое соединение кистей по форме напоминает голову удава, отсюда и его название), локти расставлены, руки как бы образуют круг.

На выдохе, поднимая левый локоть и предплечье вверх, перемещаем «голову удава» вправо-вниз, правый локоть при этом опускается и оттягивается несколько назад.

На вдохе поднимаем правый локоть, предплечье и «голову удава» и подаем их вперед. Затем на выдохе перемещаем «голову удава» влево-вниз аналогично тому, как описано в начале упражнения.

При выполнении упражнения кисти рук и предплечья описывают большой круг, и одновременно «голова удава» описывает малый круг в лучезапястных суставах.

Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая кистей

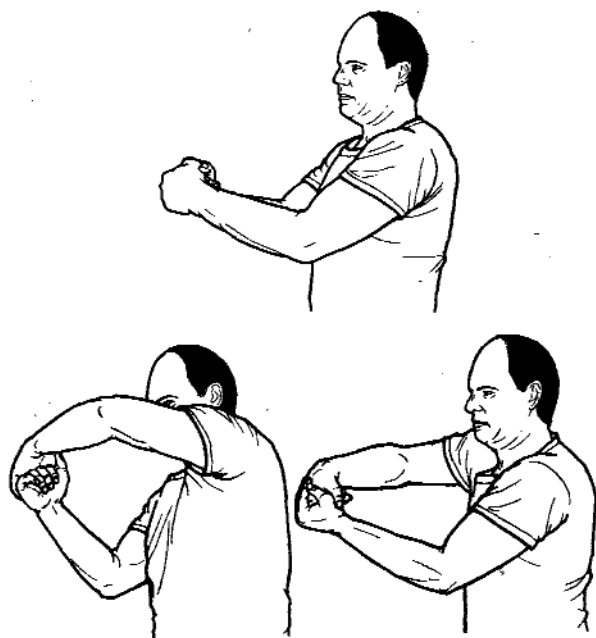


Рис. 98

друг от друга, меняем их взаимное положение и выполняем упражнение еще 7 раз в другую сторону.

Упражнения 4, 5 и 6 составляют вторую группу базовых движений рук.

Базовые движения бедер

Базовые движения бедер напоминают работу маятника: обычного, качающегося или работающего на скручивание. Причем чем полнее движение в одном направлении, тем мощнее оно в обратном.

1. «Удав готовится к броску» (рис. 99).

И. п. — стоим прямо, правая нога чуть согнута в



Рис. 99

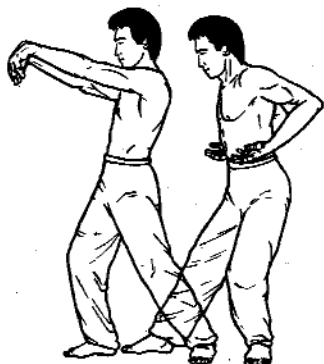


Рис. 100

колени, выставлена вперед на длину шага, левая нога также согнута, колено и носок развернуты влево. Вес тела в основном на левой ноге. Руки тыльной стороной кистей прижимаются к пояснице. Грудь повернута вперед.

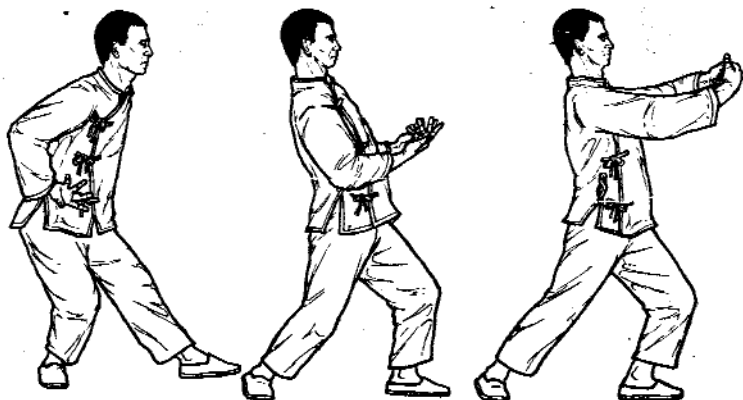
Делаем вдох и, распрямляя левую ногу, подаем таз вперед, перенося вес тела на правую ногу, которая сгибается в колене, руки при этом скользят вниз по направлению к копчику, выполняя растирающее движение.

На выдохе отводим таз назад, перенося вес тела на левую ногу и переходя в исходное положение. Руки возвращаются назад в позицию на пояснице, по пути выполняя растирание тыльной стороной кистей.

При выполнении упражнения важно, чтобы плечи не перемещались вперед-назад, а при распрямлении отставленной назад ноги голова не приподнималась. Стопы не должны отрываться от пола. Тело словно подвешено за макушку, качается, как маятник.

Внимание концентрируется на центре тяжести тела — точке, расположенной на 3 см ниже пупка в глубине тела.

Повторим упражнение несколько раз, при очередном движении вперед, одновременно с переносом веса на левую ногу, поворачиваемся на носках вправо, так что правая и левая стопы разворачиваются на 90°. При этом



оседаем на правую ногу. В результате приходим в исходное симметричное положение. Повторяем упражнение несколько раз в новой позиции, совершаем поворот, возвращаясь в начальную стойку.

Выполнение данного упражнения сопровождается массажем тыльной стороной кистей рефлексогенных зон поясницы, связанных с деятельностью мочеполовой и центральной нервной систем, способствует профилактике поясничных болей.

Затем упражнение повторяется с руками на бедрах (рис. 100, 101).

В исходном положении они согнуты в локтях, кисти касаются бедер, ладони развернуты вверх.

На выдохе с движением таза вперед руки как бы соскальзывают с бедер, чуть запаздывая, подаются вперед и, уже почти распрямленные, разворачиваются тыльной стороной вперед. Пальцы при этом опущены вниз, кисти сформированы в «скрученную ладонь». На тыльной



Рис. 101



стороне кистей должно ощущаться напряжение.

При движении назад, на вдохе, руки возвращаются в исходное положение, опять-таки запаздывая по отношению к движению бедер.

Выполняя это упражнение, стремимся представить, что нижней частью живота как бы выталкиваем руки вперед, а при возвращении назад — втягиваем их.

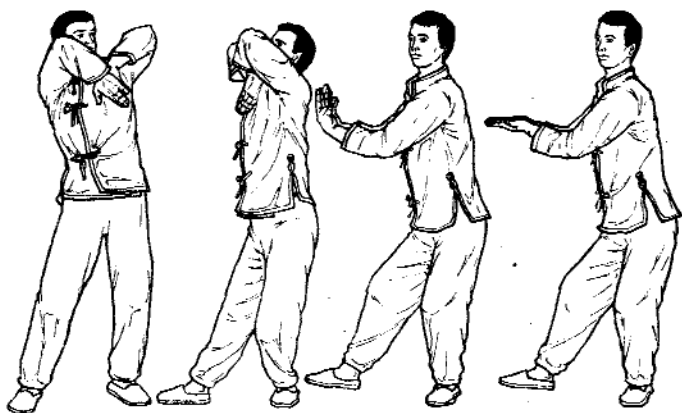


Рис. 102 (А, Б, В)

Упражнение выполняется по 7 раз в каждую сторону.

2. «Удав уклоняется в сторону» (рис. 102).

И. п. — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер.

На вдохе сводим прямые руки перед собой, соединяя тыльные стороны кистей. Сгибая локти, скользим сомкнутыми кистями вверх по средней линии тела. Одновременно туловище немного прогибаем в пояснице, ягодицы поджимаем. Продолжая медленный вдох, поднимаем кисти к верхней части груди, локти отводим максимально вверх и закрываем ими голову. Одновременно поворачиваемся на носках влево, сгибая правое колено, основной вес тела на правой ноге. Левая стопа поворачивается носком влево на 90° и касается пола наружным ребром. Голову вместе с телом не поворачиваем, продолжая смотреть в исходном направлении. На выдохе завершаем поворот, подаем таз назад, но спину не прогибаем. Одновременно сближаем локти, разгибаем руки в локтях и раскрываем ладони вверх. В конце движения предплечья держим почти горизонтально, локти максимально сближаются.

Правильное выполнение упражнения сопровождается ощущением подъема груза, лежащего на сомкнутых кистях рук, по животу и груди и отбрасыванием его в сторону при повороте. Важно, что в последний момент все тело должно быть напряжено.

Затем делаем медленный вдох, руки опускаем вниз, не разъединяя кистей, которые перекатываются одна по другой и в конце движения соприкасаются тыльной стороной. Одновременно подаем тело вперед и распрямляем правую ногу. Из этого положения выполняем упражнение с поворотом на 180° в другую сторону.

Повторяем упражнение по 4 раза в каждую сторону.

Как вы видите, в начальной фазе этого движения содержится элемент качания бедер из первого базового движения, но добавляется поворот тела.

Оздоровительный эффект этого упражнения складывается из воздействия на рефлексогенные зоны кистей и передней части туловища, связанные с деятельностью пищеварительной, дыхательной и мочевыделительной систем.

3. «Змея обвивает камень» — это движение соединяет в себе первые два базовые движения бедер (рис. 103, 104).

И. п. — как в предыдущем упражнении.

На вдохе делаем шаг правой ногой вперед, колено слегка согнуто. Руки, сгибая в локтях, поднимаем перед собой до уровня головы, ладони повернуты вперед. Левая рука касается запястья правой, правый локоть держим несколько выше левого. Корпус слегка прогибается вперед, плечи на месте.

На выдохе поворачиваемся влево на 180° , подавая таз вперед, а верхнюю часть туловища назад (относительно исходной позиции). Одновременно руки — правая снизу, левая сверху, — совершая круговое движение, опускаются вниз и поднимаются вверх в вертикальной плоскости, останавливаясь на уровне головы. Колено правой ноги согнуто, вес тела в основном на этой ноге. Левая нога слегка согнута, стопа всей поверхностью касается пола, носок направлен вперед. Поворачиваясь на носках вправо, возвращаемся в исходное положение.



Рис. 103



Рис. 104

Повторяем упражнение попеременно с правой и левой ноги по 4 раза. Это упражнение является хорошим разминочным средством для суставов позвоночника и верхнего плечевого пояса. Согласно восточной традиции, гибкий позвоночник является необходимым условием сохранения здоровья и эффективной профилактики болезней.

При выполнении упражнений 2 и 3 важно обратить внимание на формирование «замков». Для этого таз максимально закручиваем в направлении поворота, колено опорной ноги смотрит в сторону. Такое положение обеспечивает устойчивость тела в конечной фазе движения.

4. «Дракон разгоняется» — это движение объединяет первое и третье базовые движения с добавлением нового элемента (рис. 105).

И. п. — ноги занимают положение, аналогичное упр. 1, левая рука вытянута вперед, слегка согнута в локте, плечо и раскрытая ладонь параллельны полу, кисть сформирована в «стоящую ладонь». Правая рука находится у бедер, раскрытая ладонь параллельна полу, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

На вдохе делаем шаг правой ногой вперед и одновременно перемещаем правую руку вперед-вверх, кисть сформирована в «стоящую ладонь». На выдохе сгибаем правую ногу в колене, а согнутую в колене левую ногу переносим вперед сзади правой ноги, носок касается пола, пятка направлена вверх, левое колено прижато к правой икре.

При этом корпус поворачивается на 90° влево, правый бок направлен вперед, смотрим в направлении перемещения. Одновременно правая рука опускается ладонью вниз, а левая поднимается вверх, кисть согнута в лучезапястном суставе и тыльной стороной обращена наверх. Правая кисть параллельна полу.

На вдохе, распрямляя ноги и поворачиваясь на 90° вправо, возвращаемся в исходное положение, делая шаг назад левой, а затем правой ногой. Руки широким круговым движением также возвращаются в исходное положение.

Повторяем упражнение 4 раза, затем меняем положение рук и ног и делаем то же 4 раза с другой ногой.

Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы корпус не наклонялся, а постановка левой ноги на носок производилась одновременно с приходом рук в крайнее положение. Внимание концентрируем на кистях рук. При выполнении упражнения представляйте, что ладонью опу-

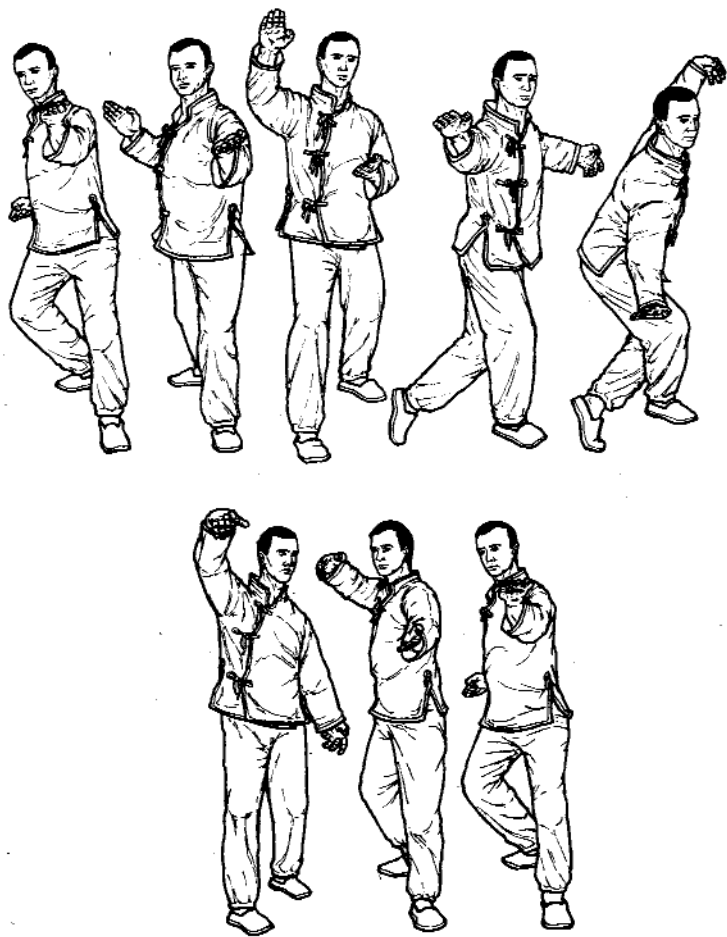


Рис. 105

щенной вниз руки как бы хлопаете по земле, вкладывая в удар не только руку, но и все тело.

Это упражнение развивает вестибулярный аппарат.

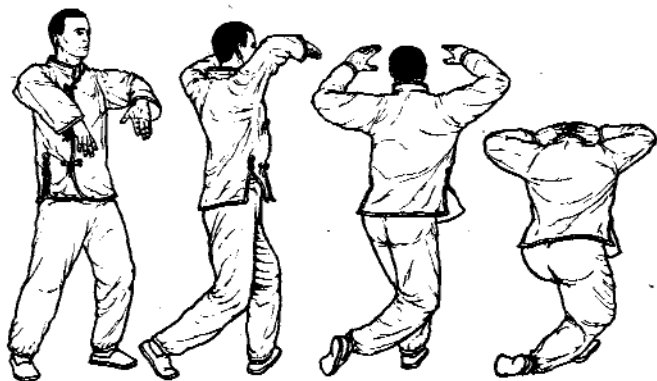


Рис. 106.

5. «Змея сворачивается в кольцо» (рис. 106).

И. п. — как в упр. 2.

Сгибая ноги в коленях, поворачиваемся корпусом влево на 180° . При этом правое колено прижимается к ахиллесову сухожилию левой ноги, подъем правой стопы лежит на полу. Корпус наклоняем вперед, таз подаем назад.

Одновременно с поворотом согнутые в локтях руки поднимаем вверх до уровня головы и кистями закрываем затылок, не прижимая к нему руки.

Внимание и напряжение концентрируем на кистях рук.

С вращением на 180° вправо выпрямляемся и занимаем исходное положение.

В этом упражнении оздоровительный эффект заключается как в разминочном воздействии на большую группу мышц, сухожилий и суставов, так и в тренировке кровеносной системы посредством изменения высоты положения тела относительно пола.

Кроме того, при выполнении упражнения оказывается значительное воздействие на точки и зоны верхней части стопы и пальцев ног, ответственных за тонус центральной нервной системы.

Повторяем упражнение по 7 раз в каждую сторону.

6. «Бросок удава» — это упражнение является последовательным применением 4 и 5 базовых движений (рис. 107).

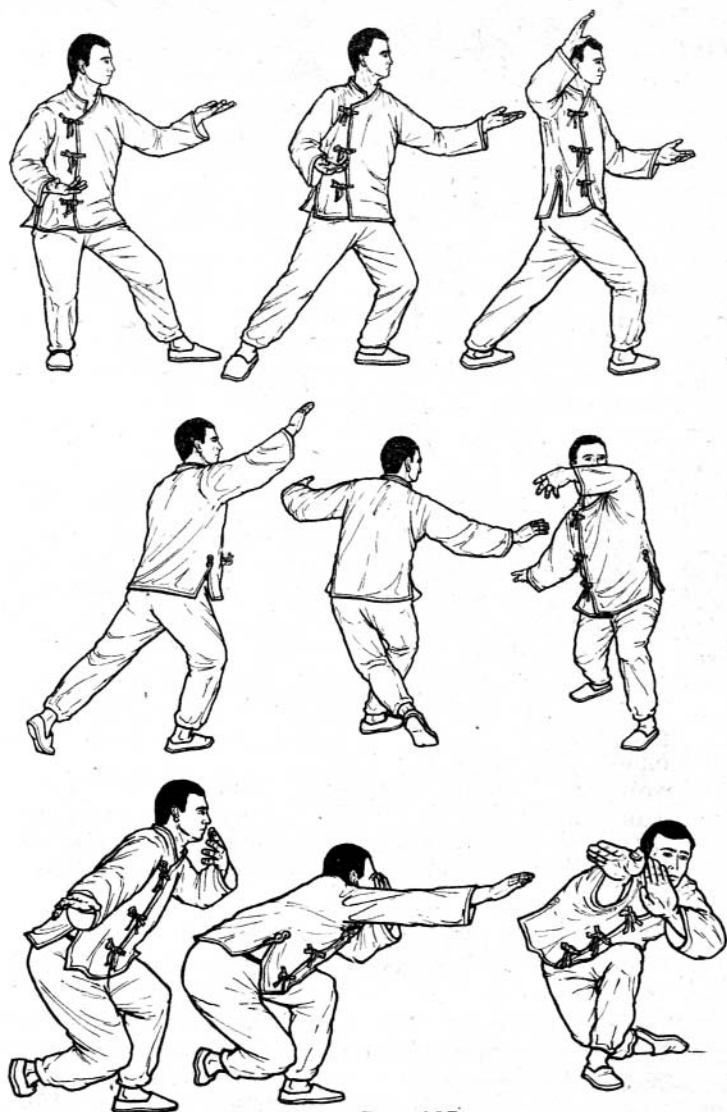


Рис. 107

И. п. — аналогично упр. 4.

Первая фаза движения в точности совпадает с 4 базовым движением: делаем шаг правой ногой вперед и приставляем левое колено к правой икре. Однако, не фиксируя его конечное положение, продолжаем вращательное движение влево, скручиваем ноги по 5 базовому движению, разворачиваясь в итоге на 360° по отношению к начальному положению. При этом правая рука после прохождения 4 базового движения перемещается по дуге окружности, описывая круг в горизонтальной плоскости, а левая — сгибается в локте и располагается поперек груди. Правая кисть параллельна полу и направлена вперед, левая кисть отогнута вверх, ладонь раскрыта и повернута вперед, пальцы направлены вверх. Ладонь прикрывает голову.

Распрямляя ноги и разворачиваясь на 180° вправо, приходим в стойку, аналогичную исходной, только вперед выставлена правая нога. Повторяем упражнение с левой ноги и возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При выполнении упражнения обращайте внимание на постепенное снижение положения тела по высоте в течение всего упражнения. В этом упражнении выдох более продолжительный, чем в упр. 4.

Упражнения 4—6 составляют вторую группу базовых движений бедер. При выполнении базовых движений с перемещениями следите за ритмикой дыхания: вдох должен быть более продолжительным и полным, выдох — сравнительно коротким и неполным.

Оздоровительный эффект этого упражнения сочетает в себе положительное воздействие упражнений 4 и 5.

Базовые движения ног («нога-змея»)

Базовые движения ног способствуют выработке «змеиного» стереотипа пластики, а также развивают подвижность суставов ног.

1. «Змея обвивает ноги изнутри» (рис. 108).

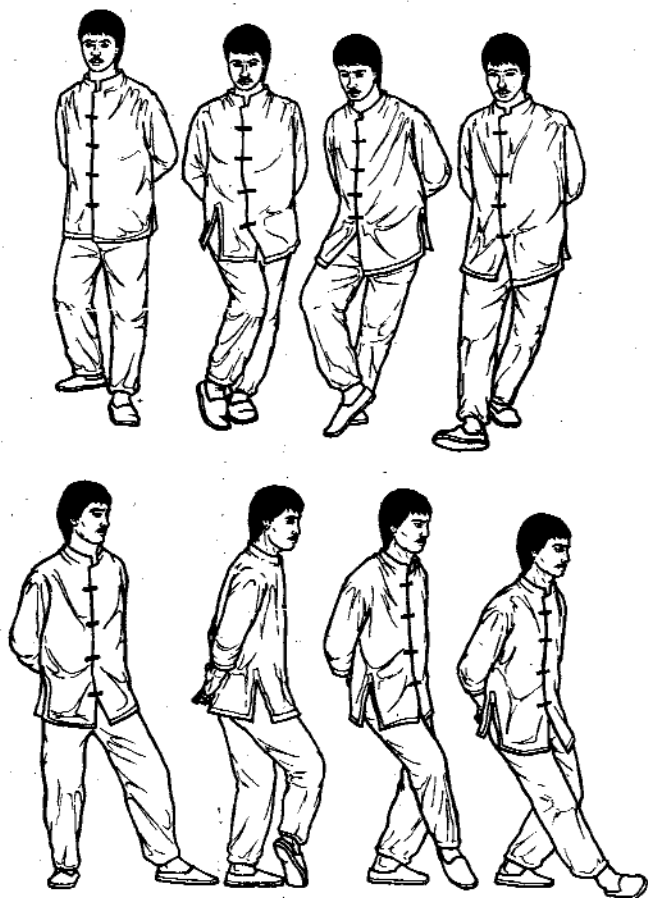


Рис. 108

И. п. — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед-влево, приподнимая ногу на носок и скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге

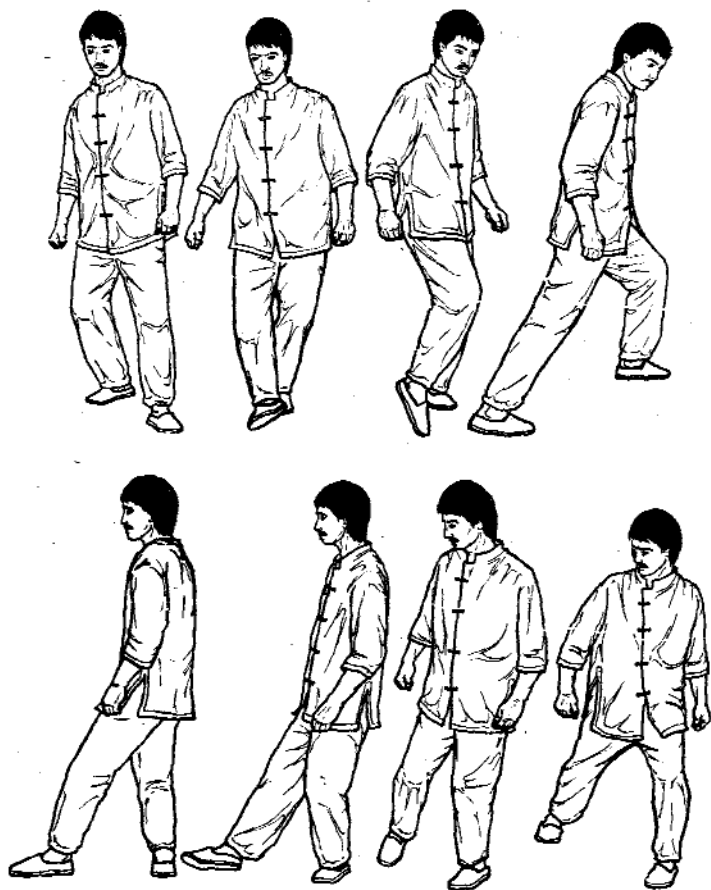


Рис. 109

окружности вперед-вправо и в конце движения переносим вес тела на правую ногу.

В этом упражнении носок правой ноги как бы отслеживает в своем движении перемещение колена, но по более короткой траектории. Причем движение колена опережает движение стопы.

На вдохе возвращаемся по той же траектории в исходное положение. Повторяем упражнение по 7 раз каждой ногой.

2. «Змея обвивает ноги снаружи» — это базовое движение аналогично первому, но выполняется по принципу зеркального отражения (рис. 109).

И. п. аналогично упр. 1.

На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед-вправо, приподнимая ногу на носок и скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге окружности вперед-влево и в конце движения, поворачиваясь корпусом влево на 180° (присутствует элемент третьего базового движения бедер), отставляем назад правую ногу, принимая переднюю левую стойку (левая нога согнута в колене и выставлена вперед, правая — выпрямлена).

Здесь, так же как и в упр. 1, движение носка как бы отслеживает траекторию движения колена.

На вдохе, поворачиваясь вправо на 180° , возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение по 7 раз каждой ногой.

3. «Змея обвивает ноги» — это движение является объединением первых двух базовых движений (рис. 110).

И. п. — аналогично упр. 1.

На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено влево-вперед, почти за левое колено, и далее по дуге окружности — вперед-вправо. При этом на выдохе поворачиваемся корпусом на 180° влево и распрямляем правую ногу, сгибая левую в колене, переходя в переднюю левую стойку.

На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Повторяем движение по 7 раз с каждой ноги.

При отработке движения обратите внимание на то, чтобы поворот совершался за счет перемещения тазобедренного сустава, а в конце движения распрямленная нога была напряжена.

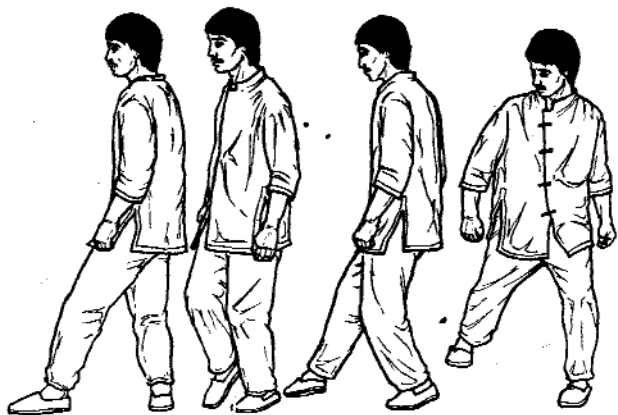


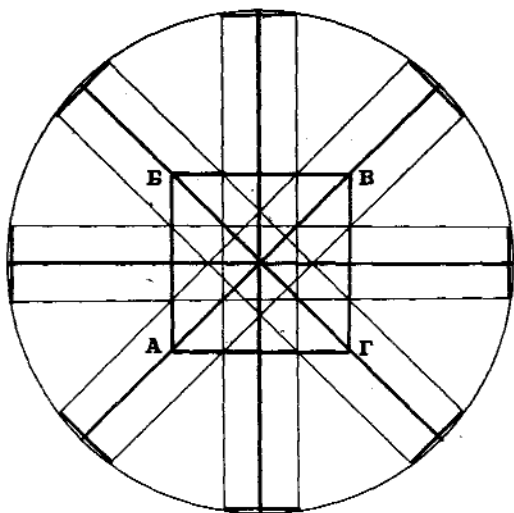
Рис. 110

Базовые комплексы перемещений

Отработка стоек, перемещений из стойки в стойку в сочетании с базовыми движениями рук, бедер и ног в школах у-шу проводится с использованием специальных базовых комплексов. Эти комплексы, наряду с тао (упражнениями, аналогичными ката в каратэ), составляют так называемую формальную технику школ.

При правильном выполнении движений «энергия произрастает из подошв, поднимается в ноги, укрепляется поясницей и проявляется в пальцах», — говорили древние мастера у-шу.

В эзотерических школах знания передавались в устной традиции и тщательно зашифровывались. В школе «Цай» трем базовым комплексам перемещений (по квадрату, прямой и кругу) соответствует свой символ (рис. 111).



Перемещение по квадрату (рис. 112, 113)

И. п. — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

1. На вдохе переносим вес тела на правую ногу и на выдохе делаем шаг вперед левой ногой, принимаем переднюю левую стойку (левая нога согнута в колене, носок повернут вправо на 60° , колено на одной вертикали с носком, носок правой ноги повернут вправо на 30° , правая нога слегка согнута в колене).

Одновременно выполняем первое базовое движение рук (правая рука поднята, левая опущена).

2. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подтягиваем к ней правую, согнутую в колене, скользя правым носком по полу. При этом руки принимают среднее положение. Голову поворачиваем направо.

Затем на выдохе делаем широкий шаг правой ногой, согнутой в колене, касаясь носком пола, вправо, переходя

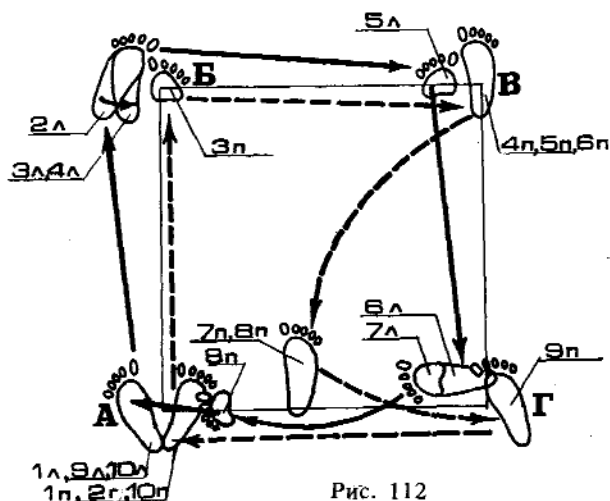


Рис. 112

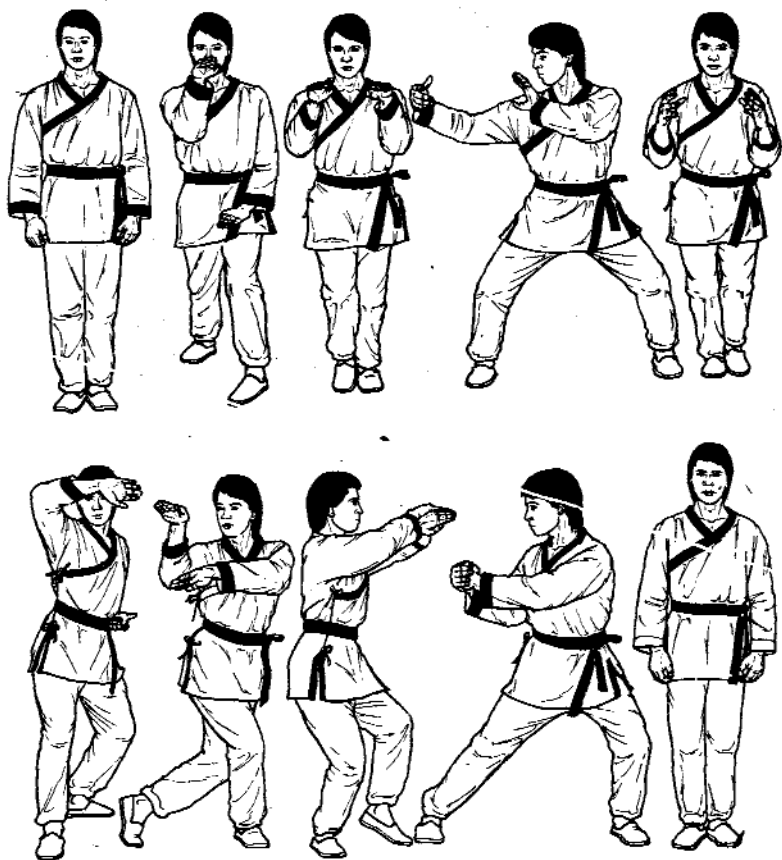


Рис. 113

дя в стойку «всадника» (ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, колени раздвинуты в стороны и находятся на одной вертикали с носками, стоим как бы на внешнем ребре стопы).

Одновременно руки совершают второе базовое движение вправо. Смотрим на правую кисть.

3. На вдохе переносим вес тела на правую ногу и под-

тягиваем левую ногу к правой. Руки при этом перемещаем в среднее положение. Голову поворачиваем прямо.

На выдохе делаем шаг левой ногой назад в заднюю правую стойку (левая нога согнута в колене, носок на 90° повернут влево, 70 % веса тела приходится на левую ногу; правая нога слегка согнута в колене, носок направлен вперед). Одновременно выполняем третье базовое движение рук (правая вверх, левая — вниз).

4. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подтягиваем правую ногу к левой, руки при этом перемещены в среднее положение.

На выдохе делаем шаг правой ногой влево спереди левой ноги в обратную заднюю левую стойку (правая нога перед левой стопой полностью стоит на полу, левое колено касается правой икры, левая нога касается пола только носком, пятка поднята вертикально, обе ноги согнуты в коленях).

Смотрим в прежнем направлении, вес тела в основном приходится на правую ногу. Одновременно руки совершают четвертое базовое движение (в конечном положении правая кисть сверху, левая кисть у правого локтя).

5. На вдохе подтягиваем левую ногу к правой, руки в среднем положении. На выдохе продолжаем движение левой ногой, переходим в заднюю ближайшую левую стойку (левая нога на расстоянии одной стопы от правой, слегка согнута в колене, касается пола подушечкой стопы; правая нога согнута в колене, носок повернут на 90° вправо; все тело в основном приходится на правую ногу). Корпус поворачивается на 90° влево.

При этом руки совершают пятое базовое движение (вытянуты вперед и вверх). Смотрим на руки.

6. На вдохе делаем небольшой шаг левой ногой вперед, складываем руки в «голову удава» и подтягиваем правую ногу. Поворачиваем голову направо.

Поворачиваясь корпусом вправо на 90° , отставляем правую ногу вправо и переходим в обратную левую стойку (стопы ног параллельны и направлены в исходном направлении, левая нога согнута в колене, правая распрямлена). «Голову удава» при этом круговым движением

сверху-вниз и слева-направо перемещаем вправо. Смотрим вправо. Плечи и грудь повернуты в исходном направлении.

7. Переносим вес тела на левую ногу, подтягиваем правую и возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение 4 раза. *

При перемещении нужно стремиться не менять положение тела по высоте и не отрывать ноги от пола (скользить по полу). Каждое движение начинайте с движения бедра. Внимание концентрируйте на кистях рук. Техника перемещения рук подробно описана ранее.

Перемещение по прямой (рис. 114, 115).

И. п. — аналогичное перемещению по квадрату.

1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и затем на выдохе делаем шаг правой ногой в левую переднюю стойку.

Одновременно делаем руками первое базовое движение (левая рука внизу, правая — вверх).

2. Подтягиваем на вдохе левую ногу к правой и на выдохе делаем шаг левой ногой назад в заднюю правую стойку.

Руки, проходя среднее положение, повторяют первое базовое движение (правая внизу, левая вверх).

3. На вдохе подтягиваем правую ногу к левой и затем на выдохе делаем шаг правой ногой назад и несколько подтягиваем к себе левую ногу в ближнюю левую заднюю стойку.

При этом руки совершают второе базовое движение (левая рука впереди, правая — ближе к телу, ладонью от себя).

4. Затем делаем вдох на выдохе, опуская левую стопу с носка на всю подошву и поворачивая пятку влево, переносим вес тела на левую ногу и отодвигаем правую ногу назад и влево. Корпус при этом поворачиваем на 90° вправо.

Руки соответственно совершают второе базовое движение (обе руки перемещаются влево). Смотрим влево (в прежнем направлении).

5. Делаем вдох и поворачиваем голову вправо.

На выдохе переносим вес тела на правую ногу, а левую сзади правой перемещаем вправо, принимая обратную левую стойку (левое колено прижимается к правой икре, обе ноги согнуты в коленях).

Руки при этом совершают второе базовое движение вправо.

6. Делаем вдох. Затем на выдохе переносим вес тела на левую ногу, которая опускается с носка на всю подошву (при этом пятка поворачивается влево), и с поворотом корпуса на 90° вправо делаем шаг правой ногой вперед в правую переднюю стойку.

Руки при этом совершают третье базовое движение (правая вверх, левая — у левого бедра). Смотрим прямо перед собой.

7. Делаем вдох и, перенося вес тела на правую ногу, подтягиваем левую.

На выдохе делаем левой ногой шаг вперед, переходя в левую заднюю стойку.

Одновременно руки совершают четвертое базовое движение (правая кисть вверх, левая — у правого локтя). Смотрим прямо.

8. Делаем вдох и, перенося вес тела на левую ногу, подтягиваем к ней правую. Затем на выдохе продолжаем движение правой ногой вперед в правую ближнюю переднюю стойку.

Руки при этом движутся вперед, совершая пятое базовое движение. Смотрим прямо.

9. Делаем вдох, одновременно складываем руки в «голову удава» и переносим вес тела на правую ногу.

На выдохе, опуская «голову удава» вниз, приставляем левую ногу к правой, распрямляем ноги и, опуская руки, разводим их в стороны к бедрам. Смотрим прямо. При этом возвращаемся в исходную стойку, повернутую на 180° относительно исходного направления.

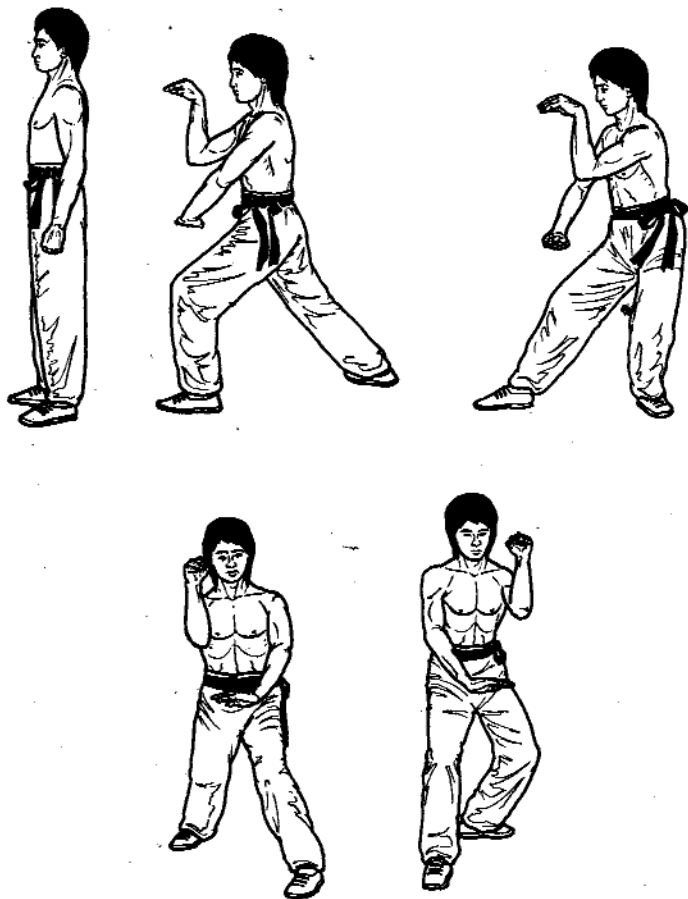


Рис. 114

Затем повторяем все упражнения в обратном направлении и возвращаемся в исходное положение.

Перемещение по кругу мы здесь не приводим, так как оно соответствует более высокому уровню подготовки занимающихся.

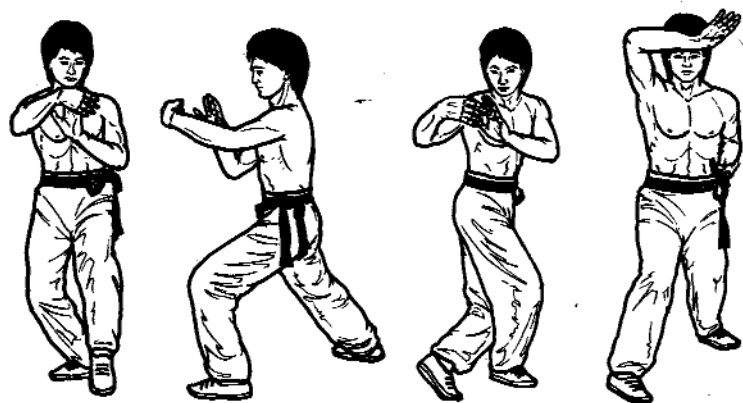
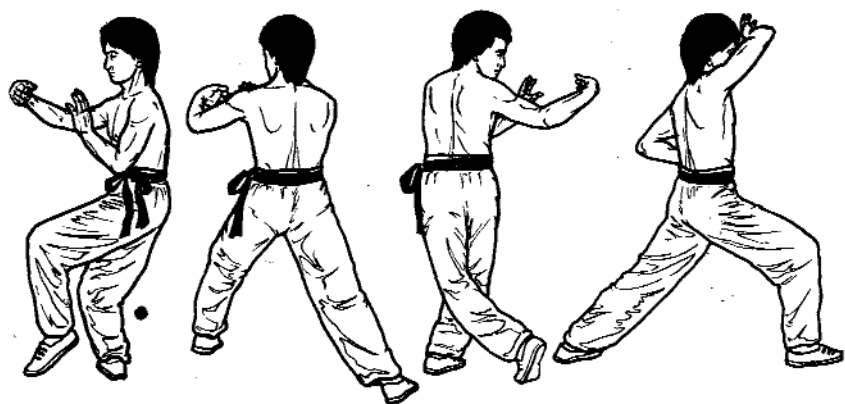


Рис. 114 А

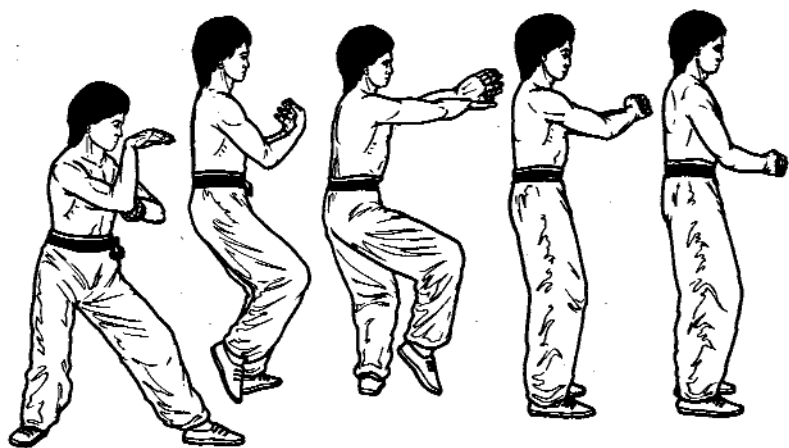


Рис. 115

Упражнения на пластику

В каждой школе у-шу существуют свои специальные упражнения для отработки культуры движения. Они выполняются легко, плавно, без силового противодействия партнеров. Помимо гибкости тела, пластичности движений, в этих упражнениях вырабатывается чувство партнера, координация парных движений и синхронность выполнения.

1. «Качающиеся змеи» — пластика на первом базовом движении бедер (рис. 116).

И. п. — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги расставлены на ширину стопы, руки согнуты в локтях и разведены на ширину плеч, ладонями касаемся друг друга.

Оба партнера делают небольшой шаг вперед левой ногой (стопа к стопе с внутренней стороны), при этом носок и колено правой ноги разворачиваются вправо на 90° . Затем один из партнеров на выдохе подает тазобедренный сустав вперед, сгибая в колене левую ногу и распрямляя правую, а другой партнер одновременно на вдохе подает таз назад, сгибая в колене правую ногу, левая нога почти полностью распрямлена (это положение соответствует задней левой стойке). При этом ладони рук и плечи не меняют своего положения.

Затем партнеры синхронно меняют позу: первый на вдохе подает таз назад, второй — на выдохе — вперед. Повторяем 7 раз.

Выполняя упражнение, сосредоточивайте внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка, как будто все движение заключается в перемещении этой точки вперед-назад.

2. «Играющие драконы» — пластика на втором базовом движении бедер (рис. 117).

И. п. — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, партнеры касаются ладонями, разведенными в стороны на ширину плеч или на всю длину рук.

Оба партнера на выдохе синхронно поворачиваются

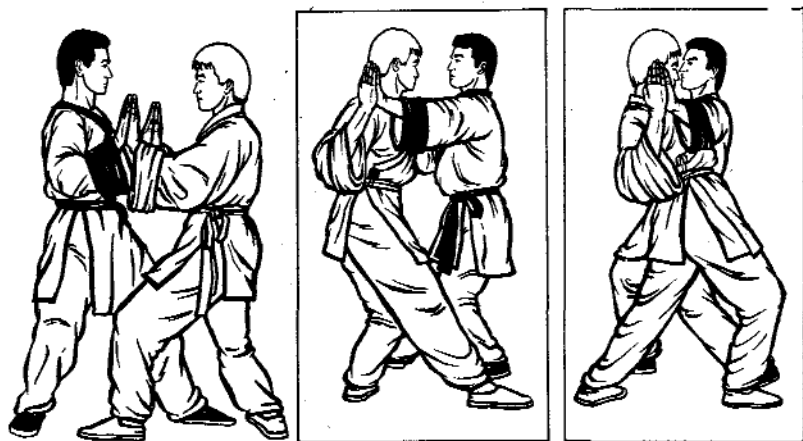
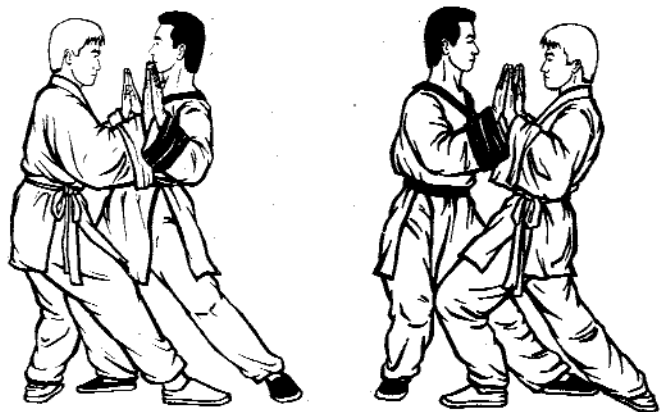


Рис. 116

корпусом влево на втором базовом движении бедер. При этом носок левой ноги поворачивается влево на 90° , а правая ступня практически не перемещается. В конце поворота оба партнера принимают заднюю левую стойку, смотрят друг на друга.

Затем партнеры на вдохе начинают поворот на 180°

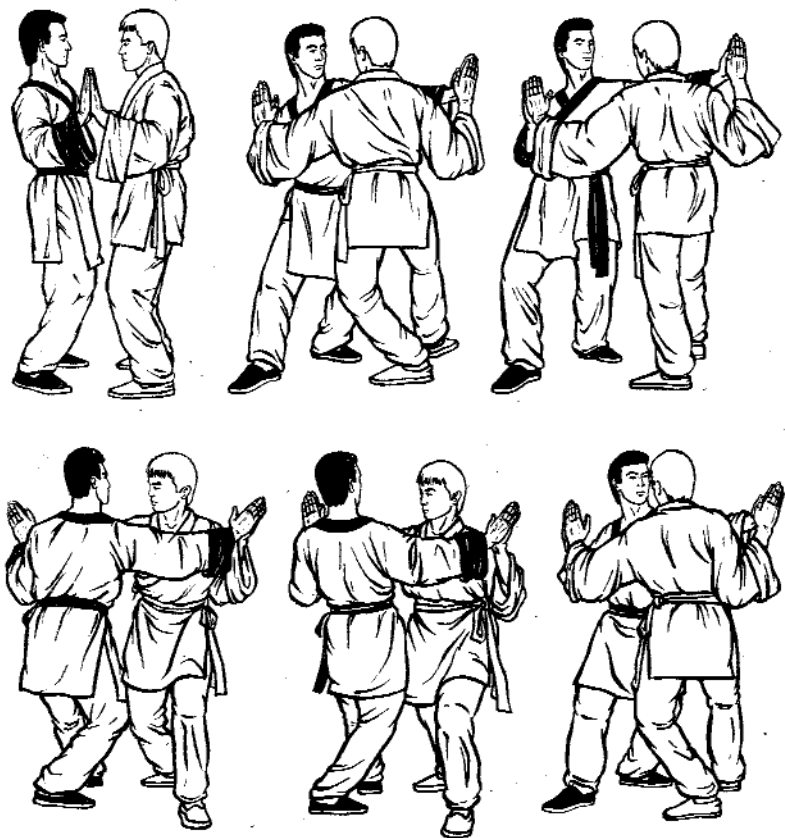


Рис. 117

вправо, переходя на выдохе в заднюю правую стойку. Все время смотрят друг на друга. Повторяем перемещение 7 раз.

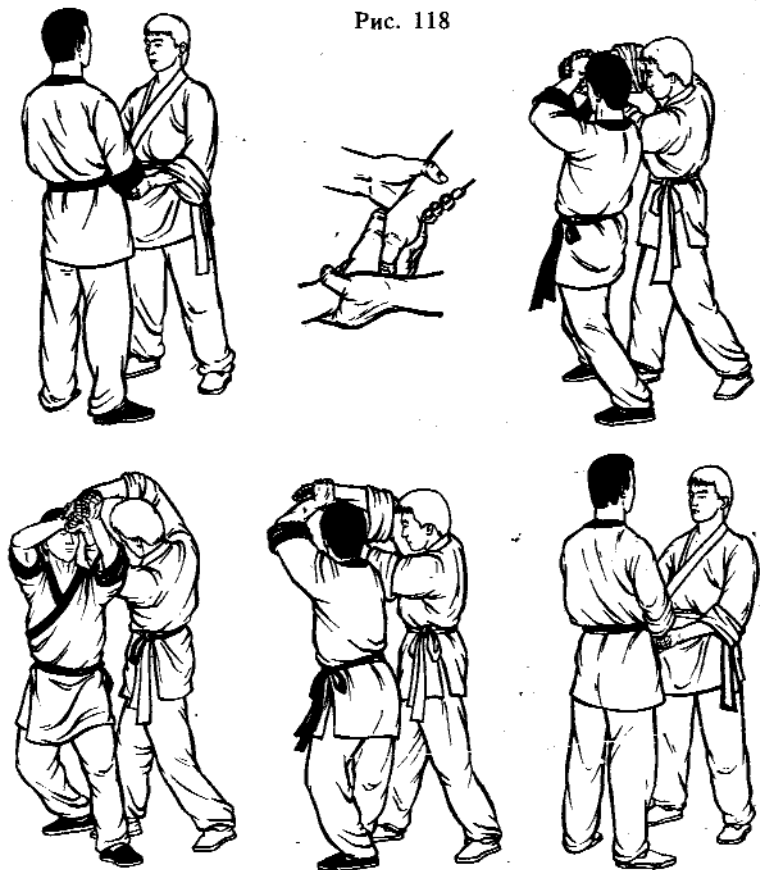
При выполнении упражнения следим за тем, чтобы тазобедренный сустав и верхняя часть корпуса полностью поворачивались на 90° по отношению к исходному положению, а руки не меняли своего положения относительно корпуса.

3. «Сплетающиеся драконы» — пластика на третьем базовом движении бедер (рис. 118).

И. п. — аналогично упр. 2. Правыми руками партнеры как бы обмениваются рукопожатием, а левой рукой придерживают правую руку партнера в нижней части предплечья.

Один из партнеров (левый) на выдохе делает шаг левой ногой вперед и вправо снаружи к левой стопе парт-

Рис. 118



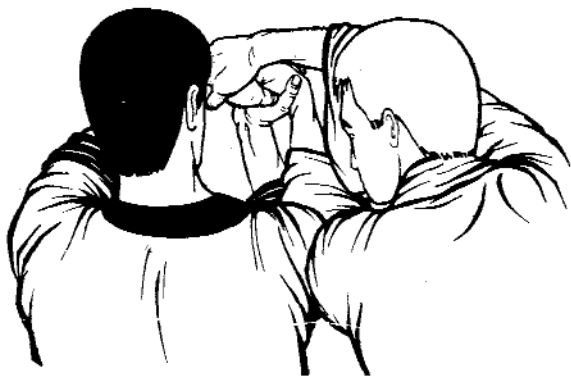


Рис. 118А

нера, переходит в переднюю левую стойку. При этом обеими руками приподнимает руки партнера на уровень головы. Продолжая движение на выдохе, с поворотом на 180° вправо переходит в заднюю правую стойку. Руки партнера по-прежнему должны находиться перед лицом. Второй партнер остается стоять на месте. После чего, поворачиваясь на 180° в обратную сторону, первый партнер возвращается в исходное положение.

Затем упражнение выполняется в другую сторону. На выдохе с шагом правой ноги вперед и влево за правую стопу партнера, поднимая руки партнера на уровень головы, поворачиваемся влево на 180° , переходя в заднюю левую стойку. Руки остаются на уровне головы. Второй партнер при этом стоит на месте. Поворачиваясь вправо на 180° , возвращаемся в исходное положение.

После этого партнеры меняются ролями.

При выполнении этих упражнений стремитесь, чтобы

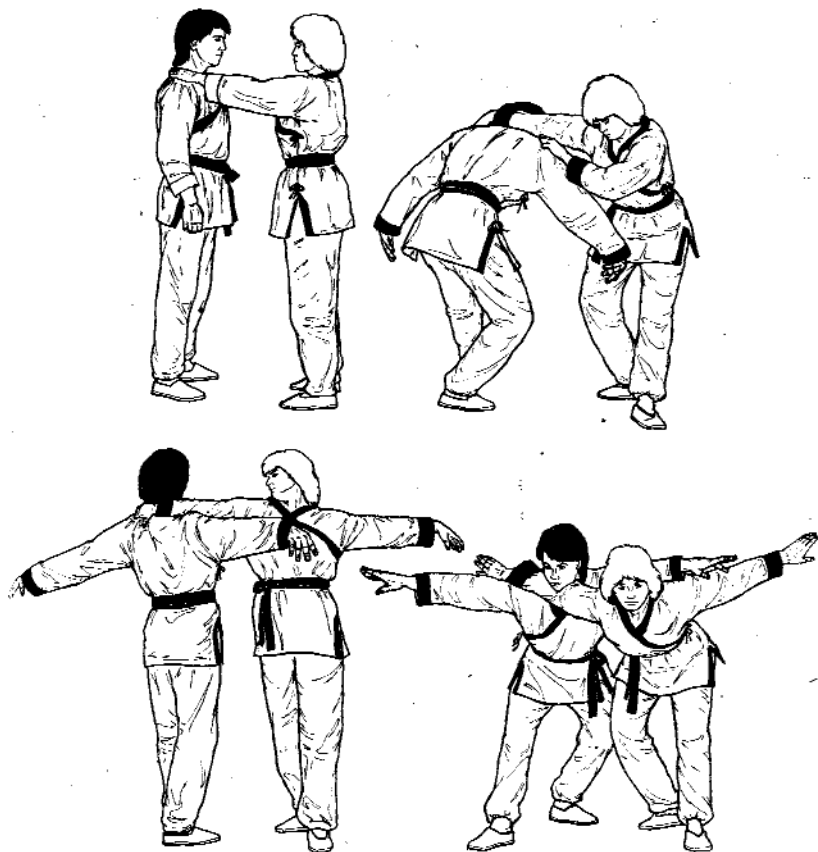


Рис. 119

ваше тело было ближе к партнеру, а в конце движения плечи партнеров были прижаты друг к другу.

4. «Игра журавлей» — пластика на втором базовом движении бедер (рис. 119).

И. п. — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч. Один из партнеров положил ладони на плечи второму (можно захватить одежду на плечах).

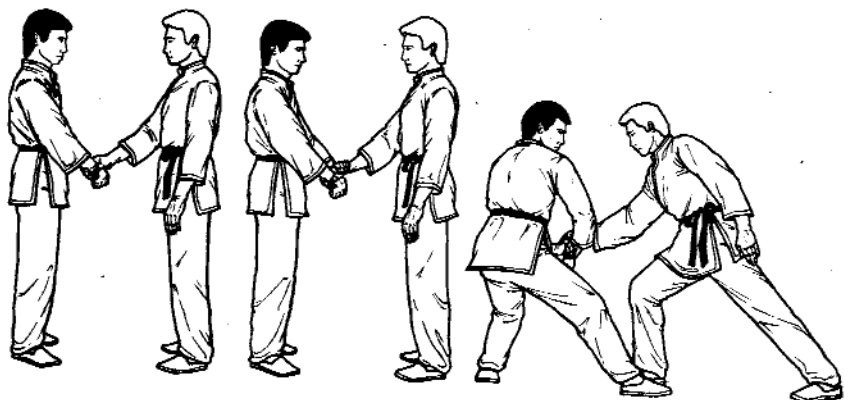


Рис. 120

Второй партнер на выдохе с поворотом корпуса на 90° влево на втором базовом движении, как бы ныряя под руки партнера, переходит в низкую заднюю левую стойку. При этом он разводит в стороны свои руки, кисти опущены вниз и сформированы в «скрученную ладонь». Затем на вдохе подаем корпус вперед и вверх, распрямляя правую и сгибая в колене левую ногу, прогибаемся грудью вперед и отклоняем голову назад, прижимая затылком правое предплечье партнера. Смотрим прямо. Продолжая движение, на выдохе поворачиваемся вправо на 180° и переходим в заднюю правую стойку, подаем голову вперед, слегка наклоняясь корпусом (движение «голова гуся»). Руки при этом по-прежнему расставлены в стороны. Партнер во время упражнения остается на месте.

Затем возвращаемся в исходное положение кратчайшим путем, поворачиваясь на 90° влево, и выполняем аналогичное движение в правую сторону. Повторяем весь комплекс 7 раз.

Потом роли партнеров меняются.

5. «Игра змей» — пластика «рука-змея» на четвертом базовом движении и на первом базовом движении бедер (рис. 120, 121).

И. п. — стоим лицом друг к другу на расстоянии

вытянутой руки, ноги слегка расставлены. Один из партнеров, например, правый захватывает правой рукой запястье одноименной руки партнера. Левый партнер накладывает левую ладонь на правую кисть напарника и на вдохе с отходом левой ногой назад переходит в заднюю правую стойку. При этом он подтягивает правый локоть к телу, вращая в локтевом суставе правое предплечье изнутри наружу, разворачивая правую кисть ладонью вверх, сформировав ее в «скрученную кисть».

При этом правый партнер делает шаг правой ногой вперед и переднюю правую стойку.

Продолжая движение, на выдохе левый партнер, подавая корпус вперед (движение начинается в тазобедренном суставе), переходит в переднюю правую стойку, разворачивая при этом правую кисть ладонью к партнеру. Одновременно правый партнер перемещается в заднюю правую стойку.

Затем левый партнер захватывает правой рукой правое запястье своего напарника и, завершая круговое движение корпусом и руками, возвращается в заднюю правую стойку, вытягивая правую руку партнера к себе влево-вниз. Партнер при этом перемещается в переднюю правую стойку, накладывая свою левую руку на правое запястье напарника.

Теперь правый партнер начинает аналогичное движение. Весь комплекс выполняем 7 раз. Затем можно поменять руки и повторить комплекс.

При выполнении этого упражнения сначала избегайте принять силовое противодействие. Только когда в полной мере освоите последовательность движений, постепенно усиливайте сопротивление и добивайтесь, чтобы противодействие сопротивлению достигалось не за счет силы, а вследствие правильного подключения всего тела в движении.

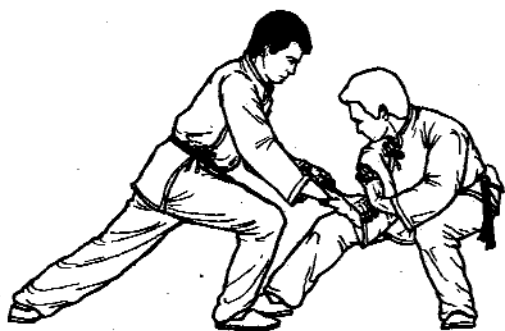
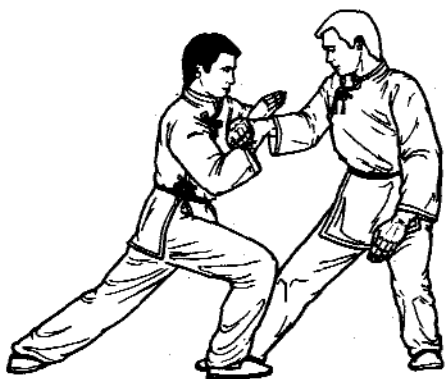


Рис. 121

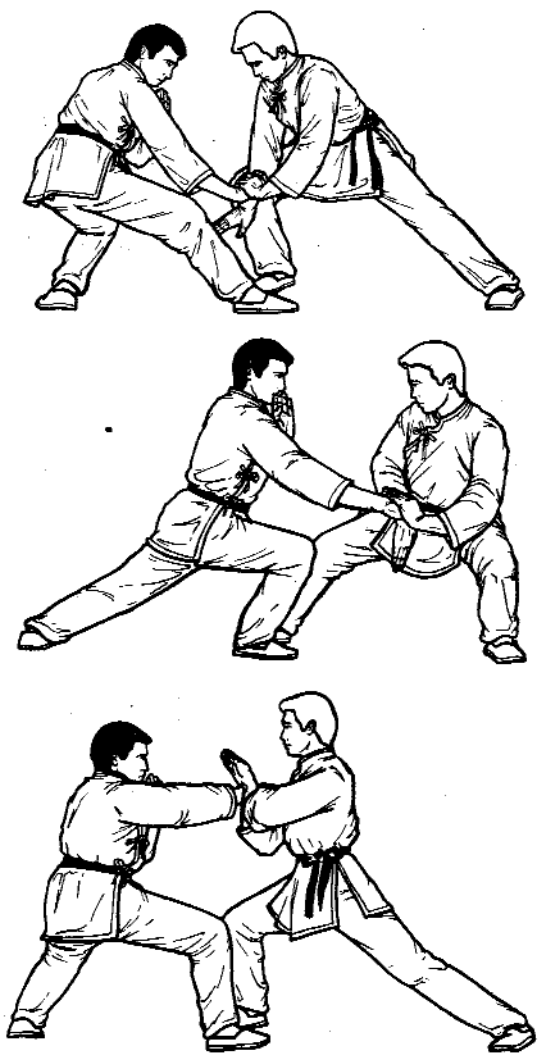


Рис. 121 А

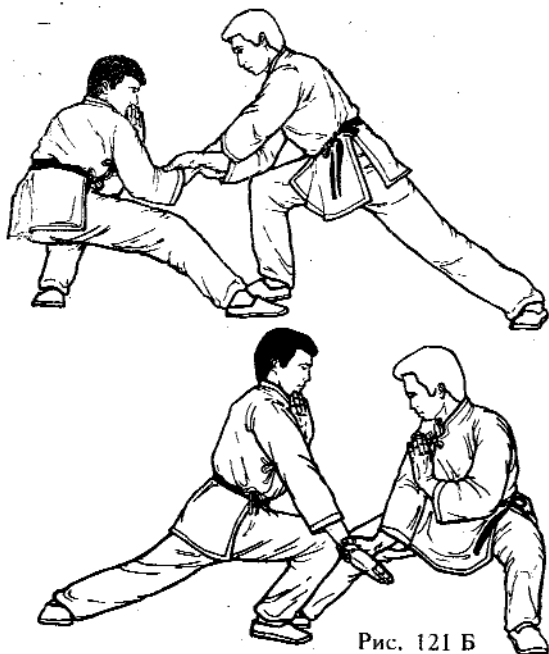


Рис. 121 Б

6. «Игра журавлей» — пластика на третьем базовом движении бедер (рис. 122, 123, 124).

И. п. — первый партнер стоит спиной ко второму на расстоянии вытянутых рук, второй — захватил одежду на плечах первого.

Первый делает короткий шаг правой ногой вперед, одновременно приподнимая перед собой согнутые в локтях руки (правая немного выше левой, кисти рук касаются большими и указательными пальцами) и отклоняя верхнюю часть корпуса назад. Плечи при этом практически остаются на месте. Выполняя третье базовое движение бедер с поворотом на 180° влево переходит в заднюю левую стойку (правая нога согнута, колено и носок отведены на 90° вправо, левый носок направлен к партнеру). Левая рука согнута в локте и направлена к партнеру, предплечье горизонтально, ладонь повернута вниз. Правая рука отведена назад.

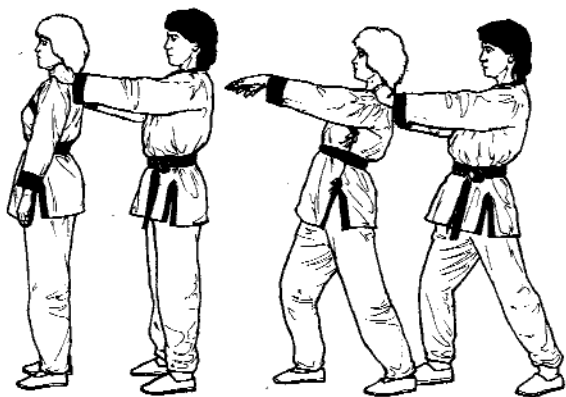


Рис. 122

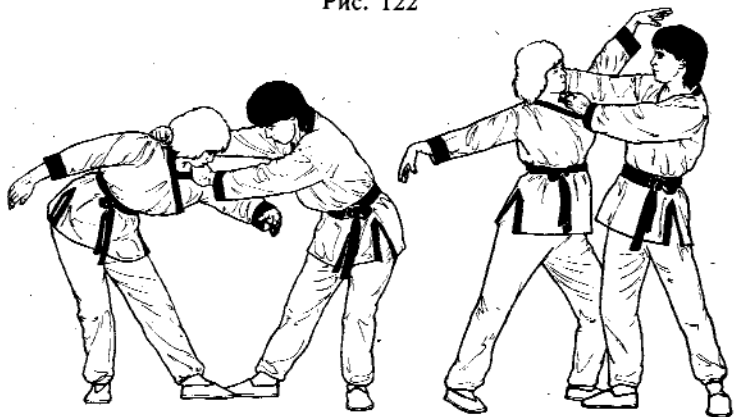


Рис. 123

С шагом левой ногой вперед и влево за правую стопу партнера как бы ныряем под его правую руку и выполняем третье базовое движение с поворотом на 180° вправо. Одновременно с поворотом поднимаем левую руку вверх и как бы оплетаем сзади-сверху-вниз правую руку партнера (в этой части упражнения нужно стремиться быть ближе к партнеру), при этом воздействуем на плечо

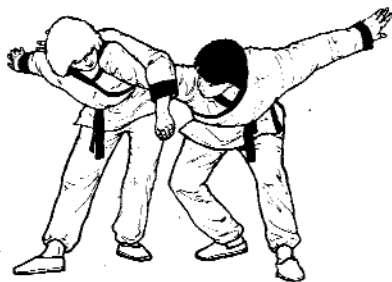


Рис. 124

и локтевой сустав партнера за счет движения всего тела.

Распрямляясь, кратчайшим путем возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза, затем партнеры меняются ролями.

7. «Игра драконов» — пластика на 4 базовом движении бедер (рис. 125).

И. п. — партнеры стоят лицом друг к другу почти вплотную, руки согнуты в локтях и касаются ладонями.

Оба партнера синхронно на выдохе с поворотом корпуса на 90° влево перемещают левую ногу максимально вправо и вперед позади правой ноги, скользя носком по дуге окружности по полу. При этом обе ноги сгибаются в коленях, левая пятка направлена вверх, а подушечка стопы касается пола. Руки при этом распрямляются в стороны: правая полностью, левая — слегка согнута. Партнеры смотрят друг на друга. На вдохе они возвращаются в исходное положение, затем на выдохе упражнение выполняется в другую сторону.

Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремитесь, чтобы бедра партнеров касались друг друга.

8. «Игра змей» — пластика на 5 базовом движении бедер (рис. 126).

И. п. аналогичное предыдущему.

Оба партнера на выдохе синхронно выполняют на 5 базовом движении бедер поворот влево на 90° (правое



Рис. 125

колено ложится на ахиллесово сухожилие левой ноги (подъем и стопы и голень правой ноги касаются пола). Руки распрямляются в стороны и поворачиваются вместе с корпусом. При этом правая рука переносится за голову партнера и распрямляется полностью, а левая — слегка сгибается. Смотрим друг за друга.

Вставая на вдохе с поворотом на 90° вправо, возвращаемся в исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Повторяем 7 раз. Дистан-



Рис. 126

ция в этом упражнении должна быть такова, чтобы в его заключительной части партнеры касались бедрами.

9. «Игра драконов» — пластика на 6 базовом движении бедер (рис. 127).

И. п. — аналогичное.

На выдохе партнеры одновременно делают шаг левой ногой вправо позади правой ноги, скользя носком по



Рис. 126 А

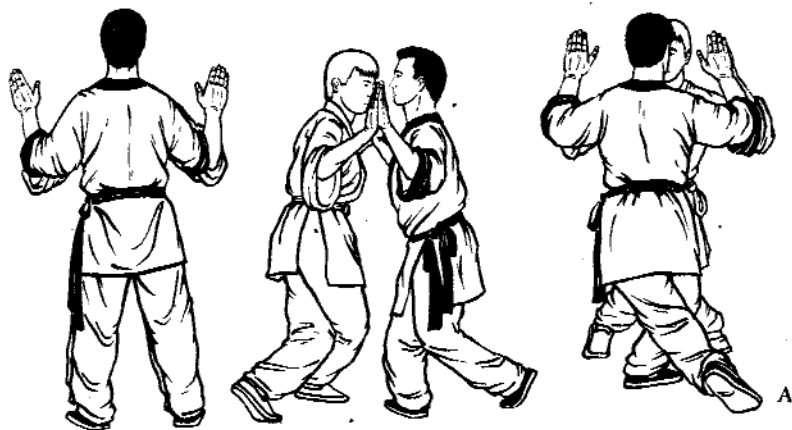
полу, на 4 базовом движении. Руки, как описано выше, вместе с телом поворачиваются на 90° влево и распрямляются. Продолжая поворот влево на 5 базовом движении, доворачиваемся еще на 270° . При этом руки партнеров сначала теряют контакт, а затем, поднимаясь над головой и скрещиваясь (правая сверху), снова касаются ладонями. Смотрим друг на друга из-под рук. В конечном положении правое колено касается ахиллесова сухожилия левой ноги, подъем стопы и голень правой ноги касаются пола.

Затем на вдохе, выполняя вращение вправо на 360° и вставая, возвращаемся в исходное положение. После этого выполняем упражнение в другую сторону. Повторяем 7 раз.

КЛЮЧИ К СЕКРЕТАМ

На гробнице одного из древних мастеров у-шу была написана печальная эпитафия: «Здесь покоится мудрость веков. Учитель, не найдя достойного ученика, унес ключ от тайного искусства с собой».

Что же это за ключ?.. Попытаемся чуть-чуть приоткрыть завесу этой тайны.



Ключей в искусстве у-шу несколько. Они как бы открывают двери в качественно новые ступени познания техники, существенно увеличивая ее эффективность. Естественно, для того чтобы получить ключ, нужно достойно пройти предыдущую ступеньку.

Для того чтобы читатель лучше понял путь совершенствования техники у-шу, покажем ему три ключа. Именно покажем, так как вполне воспользоваться ими

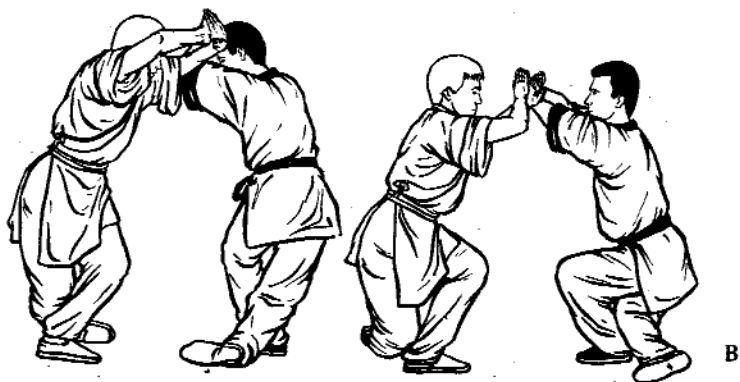


Рис. А, Б, В, Г

можно, только освоив всю описанную ранее базовую технику, когда усвоена культура базовых движений и перемещений. Причем под словом «усвоена» понимается длительный процесс повторения уже выученных движений, когда все тело почувствует гармонию движения. Иначе ключ не откроет таинственную дверь дальнейшего совершенствования.

Первый ключ. Попробуйте применить первое базовое



Рис. 128



Рис. 129

движение бедер к обычному перемещению вперед. Для этого на вдохе, подавая бедро вперед и прогибаясь в тазобедренном суставе, подтягиваем к передней ноге отставленную назад ногу, скользя носком по полу. Назовем эту позицию «среднее положение». На выдохе продолжаем движение ногой вперед и в конце его более резко переходим с носка на всю подошву, подавая таз назад. Обра-

тите внимание, чтобы плечи при перемещении не колебались вперед-назад (рис. 136).

Когда освоите совместную работу ног и тела, соедините перемещение с движением рук. Для начала совершайте обеими руками одновременно колебательное движение вверх-вниз, аналогично первому движению. Затем соедините перемещение с первым базовым движением рук. Причем с перемещением ноги вперед опускается вниз одноименная рука, то есть с шагом правой ноги вперед опускается вниз правая рука, а левая — поднимается. Вдох при этом производится в момент прохождения среднего положения и ногами, и руками. Среднему положению рук соответствует их одновременное нахождение на уровне груди. Выдох производится во второй фазе движения, когда руки приходят в крайнее положение (рис. 130 а, б, в, г).

Второй ключ. Применяется при использовании четвертого базового движения бедер. Из правой передней стойки делаем шаг левой ногой вперед-вправо сзади правой ноги, скользя носком по полу, пятка направлена вверх. Вес тела в основном приходится на правую ногу. Руки в исходном положении согнуты в локтях перед телом: правая выше, левая — ниже, ладони обращены вниз, левая кисть у правого локтя. С перемещением левой ноги левая кисть разворачивается ладонью к телу, сочетаясь с движением бедер и левой ноги, как бы помогая ему. Общее направление рук сохраняется.

Затем делаем «перекачку»: с движением бедер вправо переносим вес тела на левую ногу, опускаясь на всю левую стопу. При этом правая стопа ложится на наружное ребро. В этом движении и заключается суть ключа. После этого, продолжая движение бедер, с поворотом на 90° вправо переходим в переднюю правую стойку. Левая ладонь одновременно возвращается в исходное положение (рис. 128).

Третий ключ открывает секрет пятого базового движения бедер. Исходная стойка — правая задняя, руки — как в исходном положении при втором ключе.

Перенося вес тела на правую ногу, с поворотом на

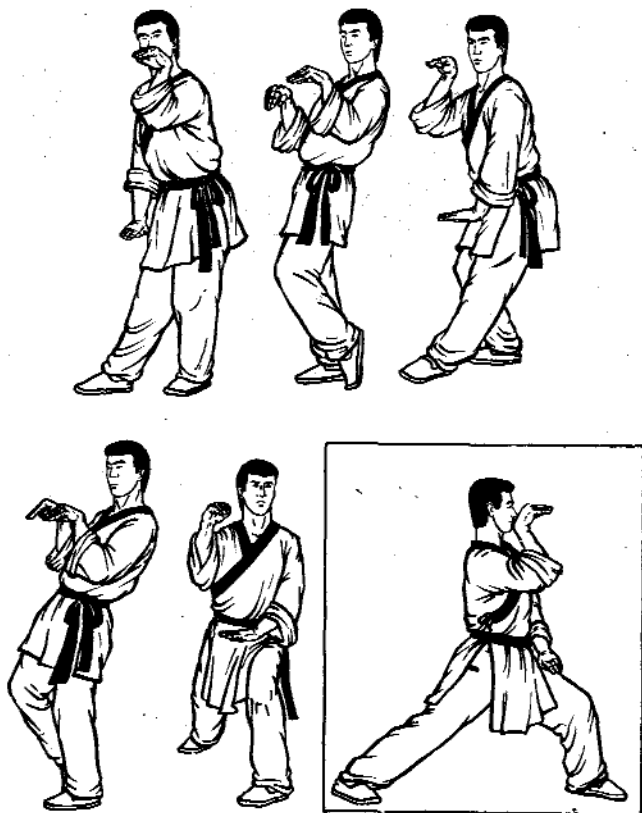


Рис. 130

90° вправо выполняем пятое базовое движение бедер: левое колено ложится на ахиллесово сухожилие правой ноги, подъем левой стопы касается пола. Руки при этом приподнимаем в стороны, плечи почти параллельны полу, предплечья практически вертикальны, кисти сформированы в «голову змеи».

Продолжая движение, выполняем доворот на 90° вправо и с «пересечкой» за счет движения бедер вправо переносим вес тела на левую ногу, всей подошвой вставая

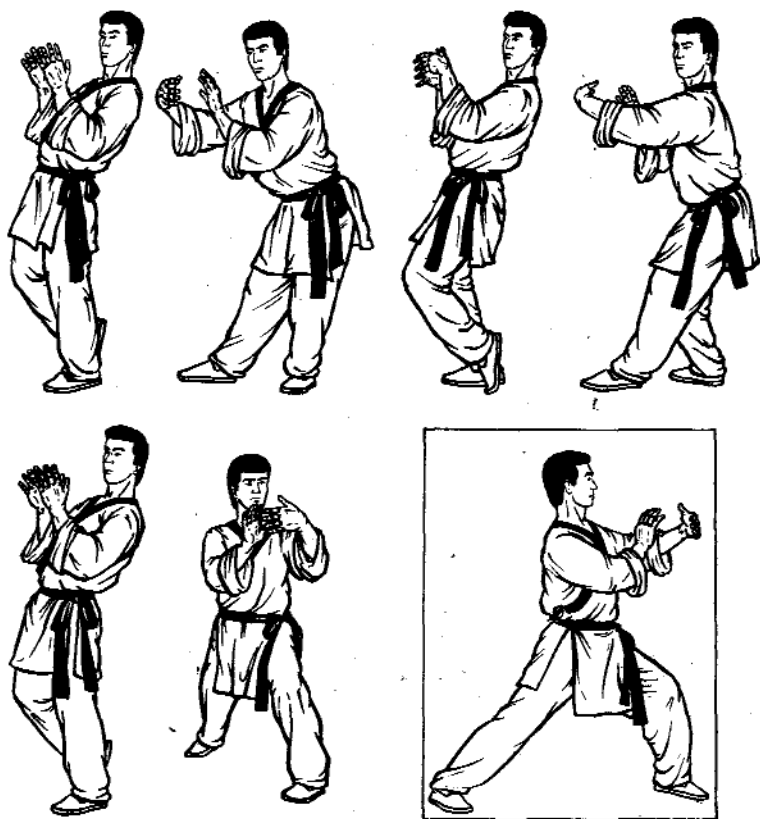


Рис. 131

на пол. В этом и есть ключ! Продолжая движение бедер, разворачиваемся еще на 180° вправо и делаем шаг правой ногой вперед в правую заднюю стойку (рис. 129).

С помощью первого ключа можно открыть секрет комплекса базового перемещения по кругу (перемещения по квадрату и прямой были описаны ранее). Это перемещение выполняется по кругу диаметром не менее 2,5—3 м с одновременным выполнением последовательно всех шести базовых движений рук и использованием первого ключа.

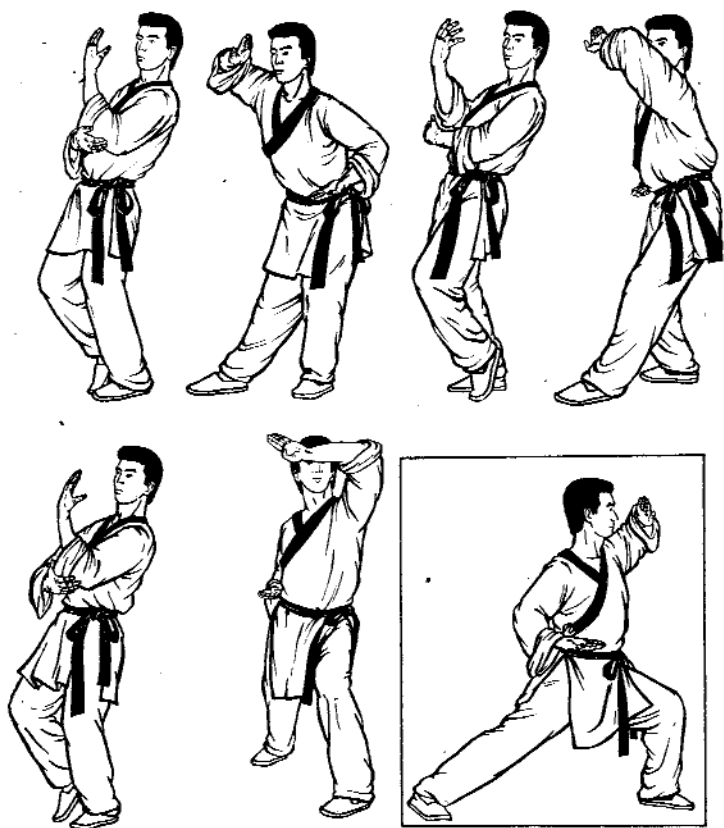


Рис. 132

Причем движение по окружности чередуется с выпадами к середине круга и от середины.

Покажем это на примере первого базового движения рук (рис. 130). Так, при перемещении по окружности против часовой стрелки после очередного шага правой ногой вперед за счет поворота бедер влево делаем резкий выпад левой ногой к центру круга, принимая левую пе-

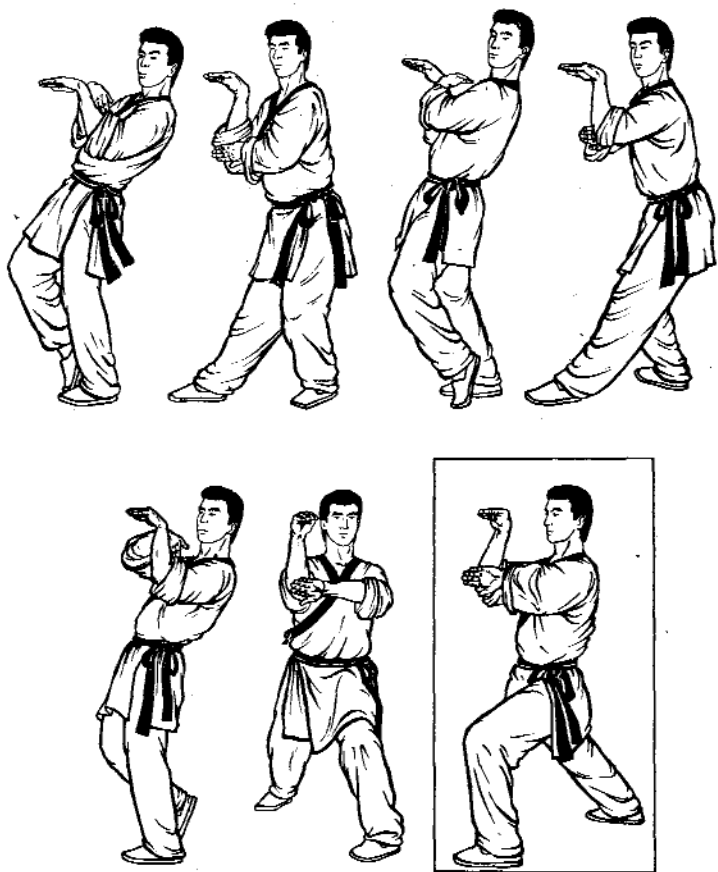


Рис. 133

реднюю стойку, одновременно, не нарушая ритмики сочетания движения рук и ног, левая рука опускается, а правая — поднимается. Затем переносим вес тела на левую ногу и выполняем очередную смену положения рук. Далее с шагом левой ногой вперед продолжаем движение по окружности.

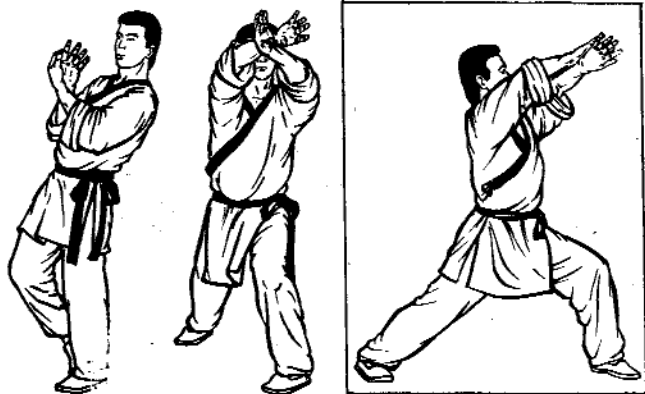


Рис. 134

Через несколько шагов после очередного шага левой ногой с поворотом бедер на 90° влево делаем выпад правой ногой от центра, переходя в левую переднюю стойку. Руки при этом выполняют очередное движение: правая вниз, левая вверх. С переносом веса тела на левую ногу поворачиваемся на 90° вправо и производим очередную смену положения рук. Затем с шагом правой

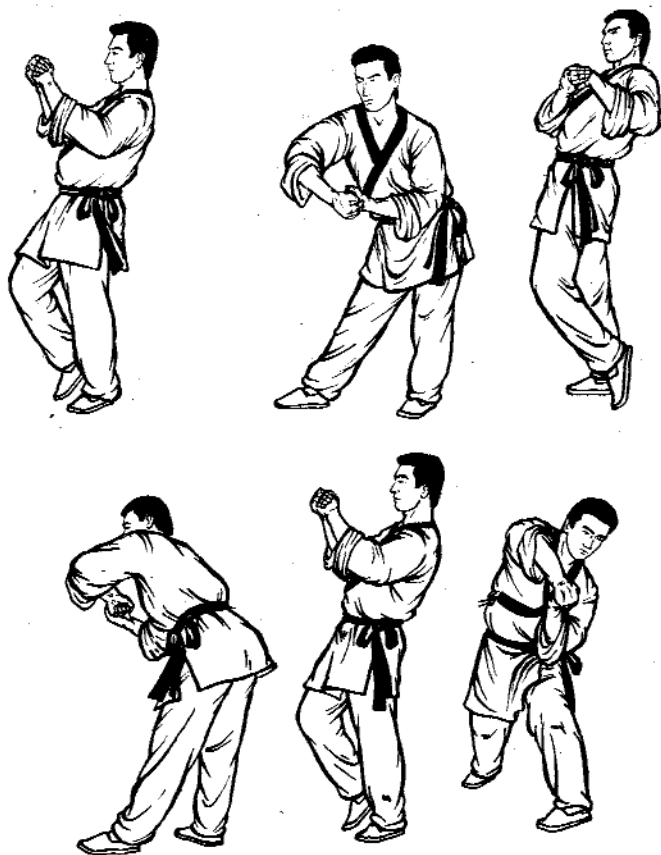


Рис. 135

ногой вперед продолжаем перемещение по окружности.

Перемещение по окружности с использованием других базовых движений рук выполняется аналогично. Поэтому мы их описывать не будем, лишь ограничимся приведением рисунков: на рис. 131 показано перемещение по кругу с использованием второго базового движения рук, на рис. 132 — с использованием третьего базового движения рук, на рис. 133 — четвертого, на рис. 134 — пятого

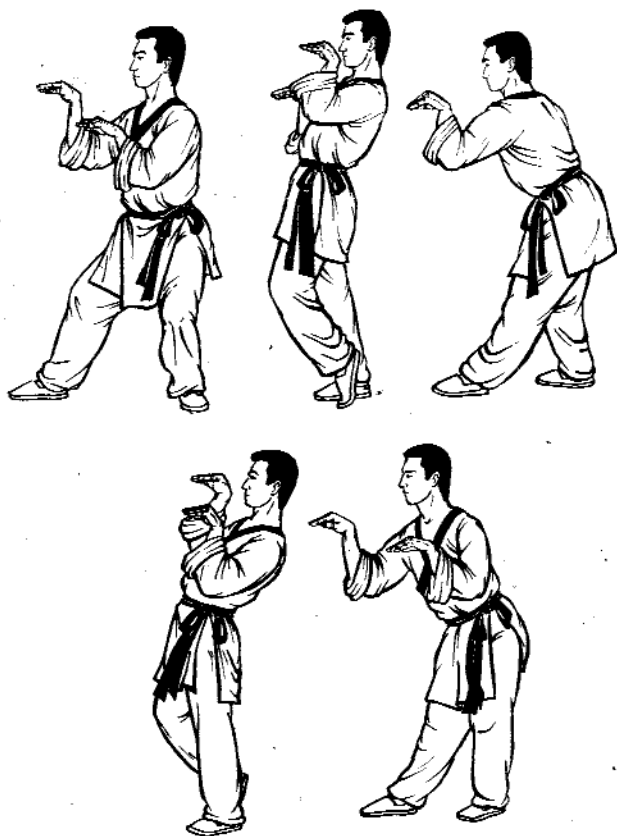


Рис. 136

и на рис. 135 — с использованием шестого базового движения рук. Причем в прямоугольниках помещены рисунки, поясняющие позиции при выпадах к центру или от центра круга.

ТОЛКАНИЕ РУКАМИ

В канонических комплексах сочетается использование базовых движений рук и бедер в игровых ситуациях. Они предназначены для закрепления техники перемещений вместе с базовыми движениями. В определенной степени их можно рассматривать как вводную часть в спортивную технику.

Комплекс на 1 базовом движении рук и бедер (рис. 137).

И. п. — партнеры стоят друг против друга в передней левой стойке. Руки согнуты в локтях, кисти сформированы в «голову змеи» и параллельны полу; левая кисть на уровне глаз несколько выставлена вперед, правая — в районе левого локтя, пальцы направлены на партнера. Партнеры касаются кончиками пальцев левой кисти.

Левый партнер на выдохе делает шаг правой ногой вперед в переднюю правую стойку и одновременно правой рукой делает небольшой выпад вперед вниз на уровне головы (руку полностью не распрямляем), левую руку опускает вниз (локоть — центр вращения), ладонь параллельна полу, пальцы направлены вправо.

Правый партнер одновременно с левым на выдохе делает левой ногой шаг назад, переходя в переднюю правую стойку, и при этом выполняет руками базовое движение: правая рука вверх под правую кисть партнера в районе запястья, а левую он опускает вниз аналогично левой руке партнера. В промежуточном (среднем) положении левая нога подтягивается к правой и носком касается пола, колени сомкнуты, обе руки находятся на уровне груди, кисти горизонтальны, пальцы направлены на партнера.

На втором шаге левый партнер перемещается с шагом левой ногой вперед в левую переднюю стойку, делая выпад левой рукой вперед. Одновременно правый партнер с шагом правой ногой назад переходит в левую стойку и выполняет 1 базовое движение рук: левая вверх, правая — вниз.

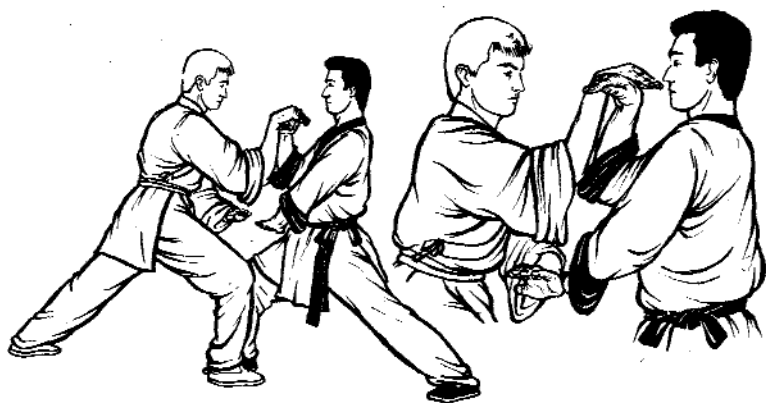
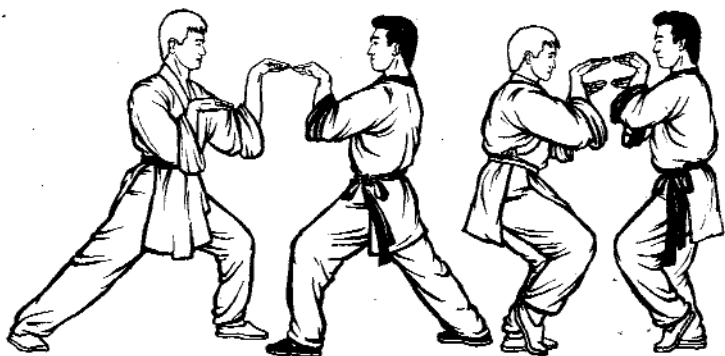


Рис. 137

Затем на третьем шаге повторяем движения, аналогичные выполняемым на первом. В конечной фазе движения правый партнер своей правой кистью и предплечьем отводит правую руку напарника по дуге окружности с центром вращения в локтевом суставе вправо-вниз и влево. На завершающей стадии к правой руке правый партнер подклю-

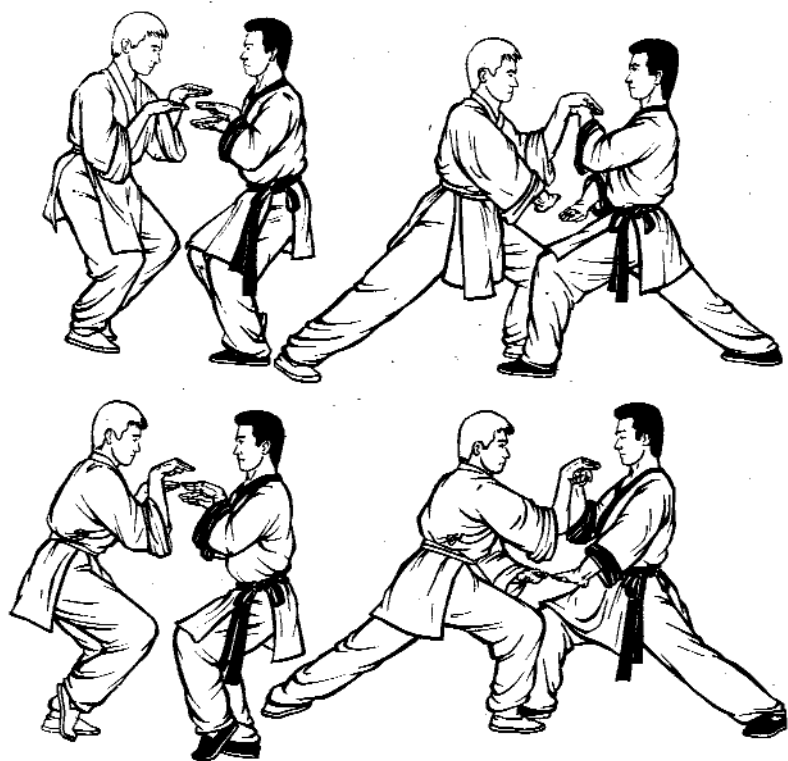


Рис. 137 А

чает левую руку. При этом «раскрываем» левого партнера и выводим его из состояния равновесия. Затем основанием ладоней толкаем его назад и влево в область грудной клетки.

После этого оба партнера принимают исходную стойку и меняются ролями. Повторяем все упражнения 4—7 раз.

В начале отработки этого упражнения силовое противодействие не применяется, все внимание обращено на координацию движений, синхронность с партнером, пол-

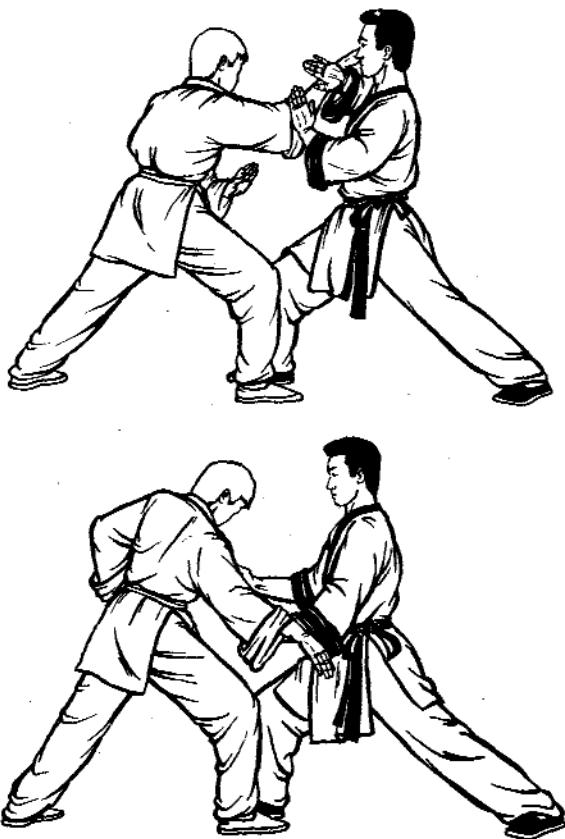


Рис. 137 Б

ноту включения всего тела в движение. Помните, что все движения начинаются с бедер и идут от точки, расположенной на 3—5 см ниже пупка.

Комплекс на втором базовом движении рук и бедер (рис. 138). И. п. — аналогично предыдущему комплексу.

Левый партнер выполняет на три шага движения, описанные в первом комплексе.

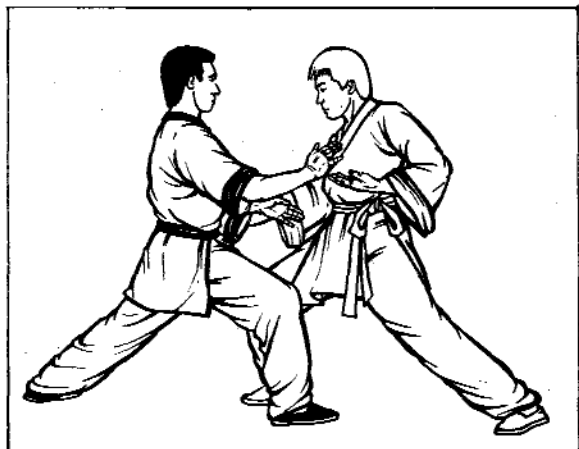


Рис. 137 В

У правого партнера в среднем положении руки согнуты перед грудью и как бы держат шар. Продолжая движение на первом шаге левой ногой назад, в переднюю правую стойку, правую руку подаем вперед, полностью не распрямляя, разворачивая кисть ладонью к себе. Левая кисть также подается несколько вперед ладонью от себя. Обе руки по-прежнему как бы держат шар. При этом

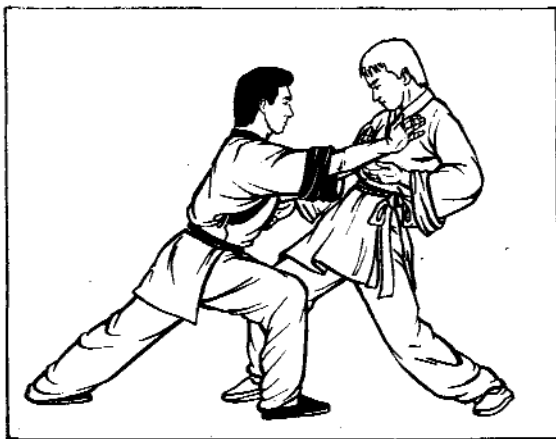


Рис. 137 Г

правая кисть тыльной стороной в районе лучезапястного сустава упирается в область лучезапястного сустава правой руки партнера.

На втором шаге положение рук меняется: левая кисть тыльной стороной упирается в область лучезапястного сустава левой руки партнера.

На третьем шаге положение рук и ног, как и при первом. Непосредственно после касания руки партнера правый партнер из передней стойки делает шаг левой ногой влево-вперед и на втором базовом движении с поворотом на 90° вправо переходит в заднюю правую стойку. Обе руки при этом опираются снаружи на правую руку напарника, как бы помогая ей перемещаться вперед и вниз, слегка разворачивая левого партнера к себе спиной. Вслед за тем, перенося вес тела на правую ногу, делаем левой ногой шаг в сторону партнера и основанием ладоней отталкиваем его от себя.

Затем оба партнера возвращаются в исходное положение и, меняясь ролями, выполняют упражнение в другую сторону. Повторяем 4—7 раз.

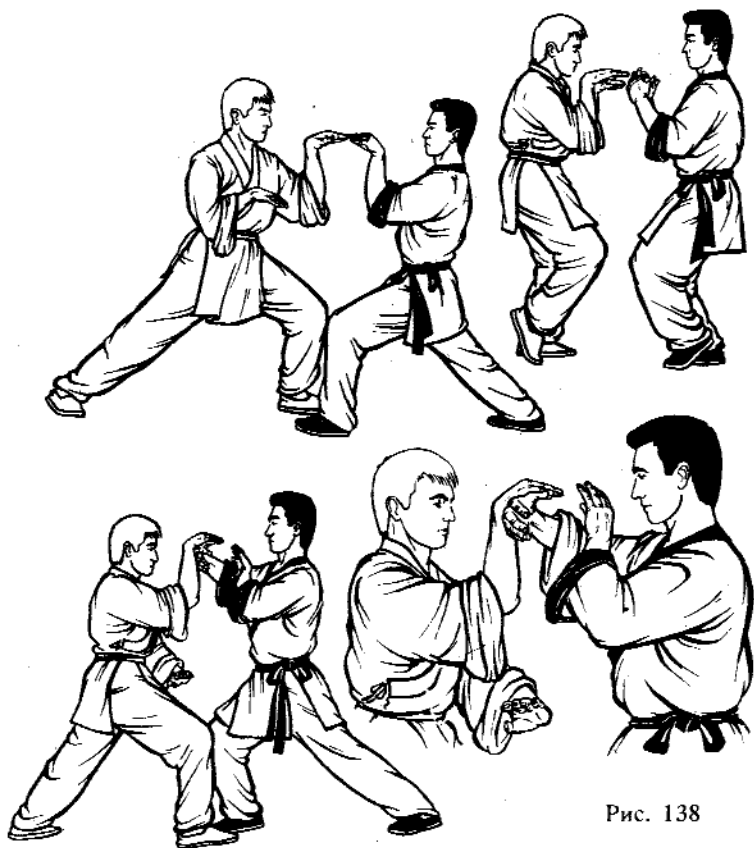


Рис. 138

Комплекс на третьем базовом движении рук и бедер (рис. 139). И. п. — аналогичное первым двум комплексам.

Левый партнер выполняет на три шага движения, аналогичные описанным выше.

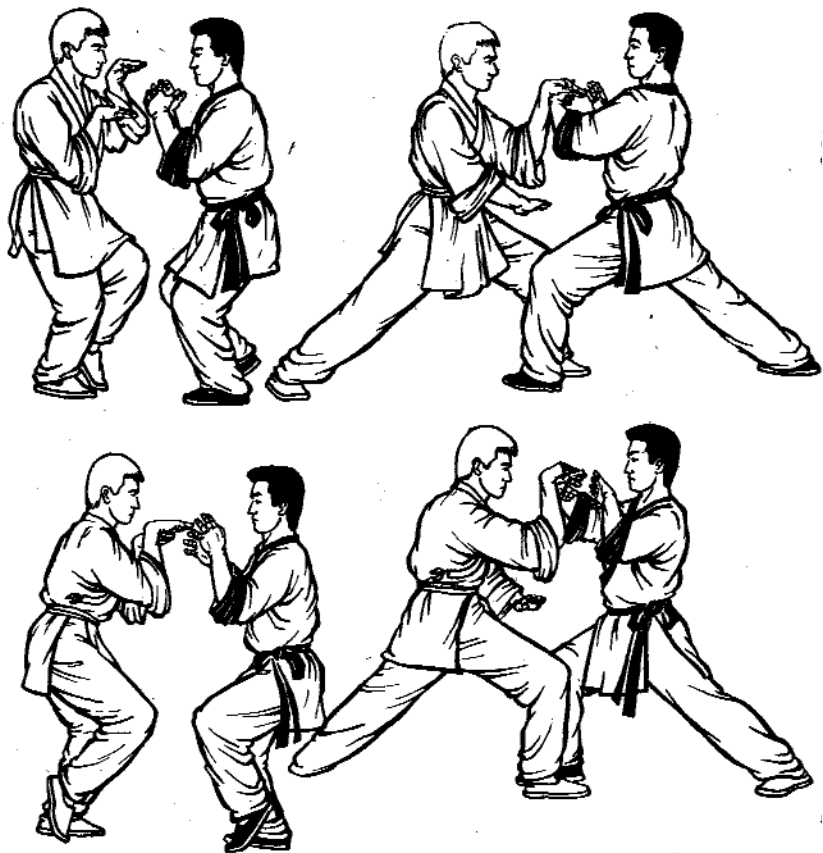


Рис. 138 А

Правый партнер на первом шаге подтягивает левую ногу к правой в среднее положение, при этом левое предплечье принимает вертикальное положение, кисть на уровне лица сформирована в «стоящую ладонь», ладонь повернута к лицу. Правое предплечье горизонтально и серединой касается левого локтя. Продолжая движение левой ногой назад, переходим в правую переднюю стойку, а руками выполняем третье базовое движение: правая



вверх, левая у бедра. Правое запястье упирается снизу в правое запястье партнера.

Со следующим шагом положение рук меняется.

На третьем шаге положение рук аналогично первому. Сразу после касания руки партнера правый партнер сначала опускает свой правый локоть, предплечье вертикально, затем вместе с движением верхней части корпуса вперед отводим правую руку партнера вправо-вниз-влево. После этого с шагом правой ногой вперед и влево от правой ноги партнера поворачиваемся на 180° влево в заднюю правую стойку, отодвигаем своим корпусом правую руку партнера в сторону, раскрывая его правый бок, и с шагом левой ногой в направлении к партнеру отталкиваем его основанием ладоней в область боковой части грудной клетки.



Рис. 138 Б

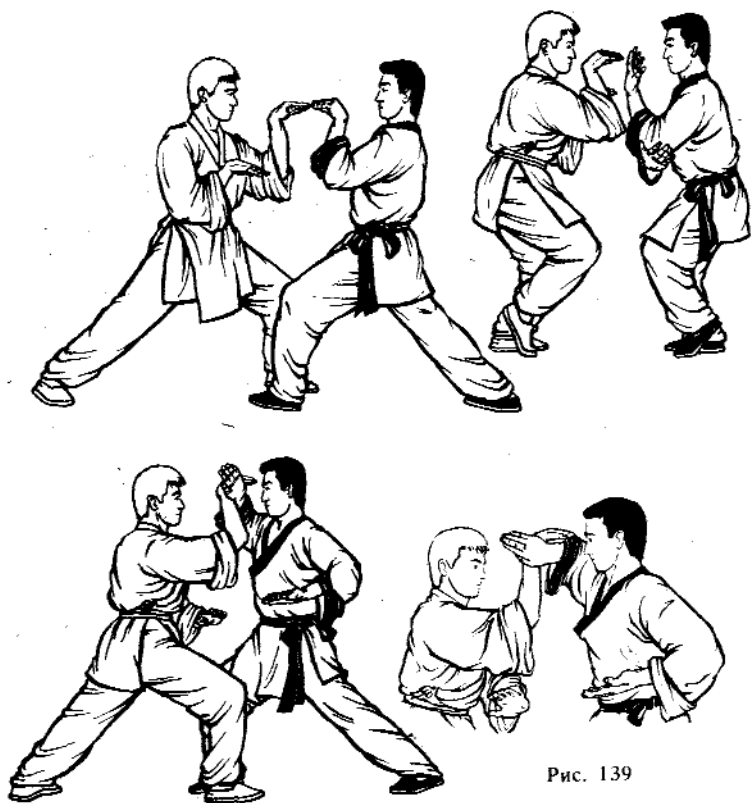


Рис. 139

Затем оба партнера возвращаются в исходное положение и, меняясь ролями, выполняют упражнение на три шага в другую сторону. Повторяем комплекс 4—7 раз.

Комплекс на четвертом базовом движении рук и бедер (рис. 140). И. п. — то же, что и ранее.

Левый партнер выполняет на три шага движения, аналогичные описанным выше.

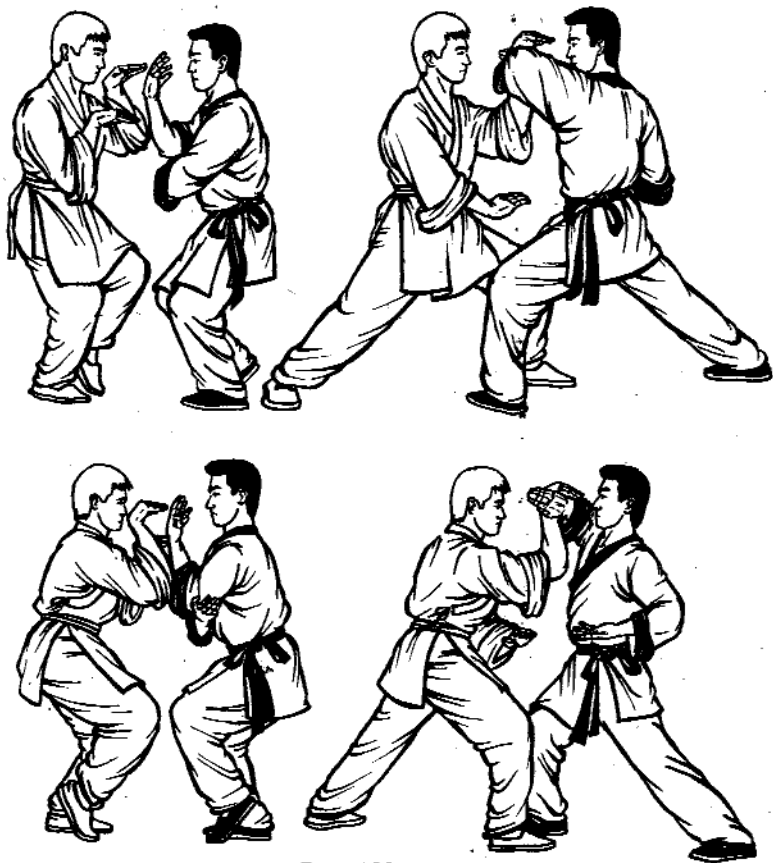


Рис. 139 А

Правый партнер на первом шаге, принимая среднее положение, держит согнутую в локтях руку перед грудью, кисти горизонтальны, ладони повернуты к полу, пальцы направлены на партнера. С перемещением в правую переднюю стойку выполняем четвертое базовое движение рук: правая кисть вверх, левая — у правого локтя.

На втором шаге положение рук меняется.

На третьем шаге после касания правой руки партнера

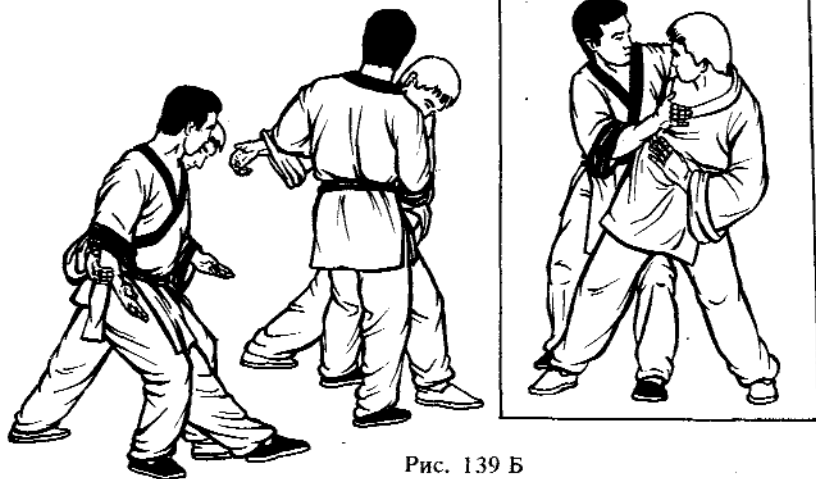
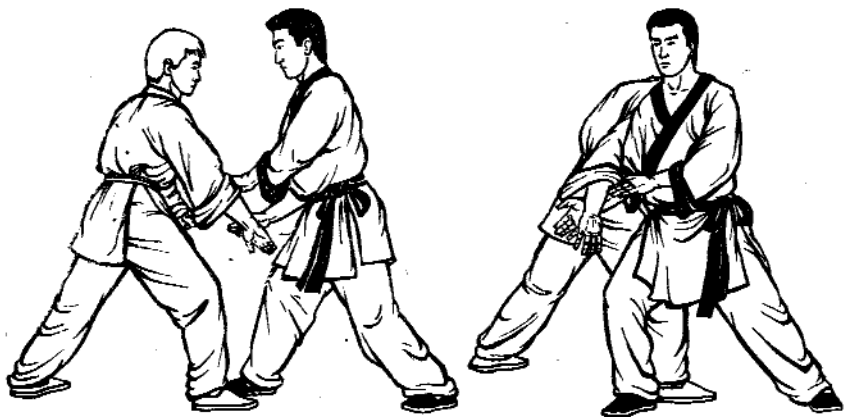


Рис. 139 Б

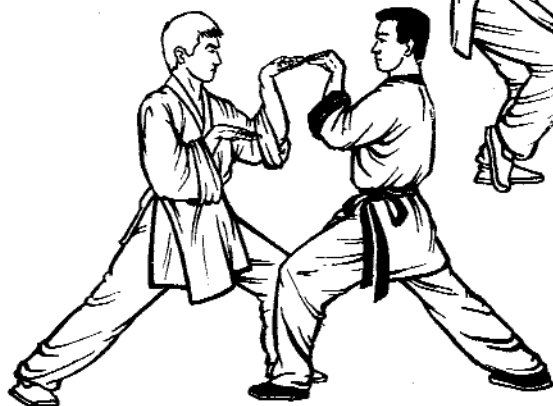
продолжаем круговое движение правым предплечьем и кистью вправо-вниз и влево, одновременно выполняя четвертое базовое движение бедер: делаем шаг левой ногой вправо сзади правой ноги с поворотом корпуса на 90° влево. Левая рука помогает правой отвести правую руку



Рис. 139 В



Рис. 140



партнера влево. Перенося вес тела на левую ногу, правый партнер делает шаг правой ногой в направлении левого партнера и одновременно отталкивает его, упираясь подушечками ладоней в область грудной клетки.

Затем партнеры возвращаются в исходное положение и меняются ролями. Повторяется упражнение 4—7 раз.

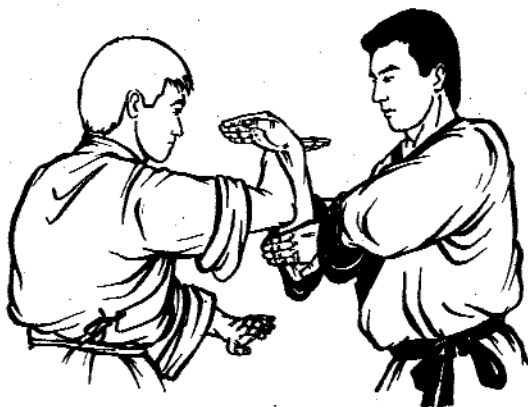
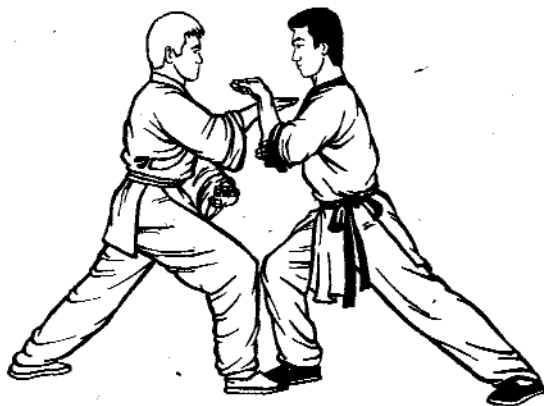


Рис. 140 А

Комплекс на пятом базовом движении рук и бедер (рис. 141). И. п. то же.

Левый партнер выполняет движения на три шага, описанные ранее.

Правый партнер, перемещаясь назад, в среднем положении держит скрещенные в районе запястий руки на уровне головы, ладони направлены вверх, кисти сформированы в «скрученную ладонь». Продолжая движение левой ногой назад с переходом в правую переднюю стойку,

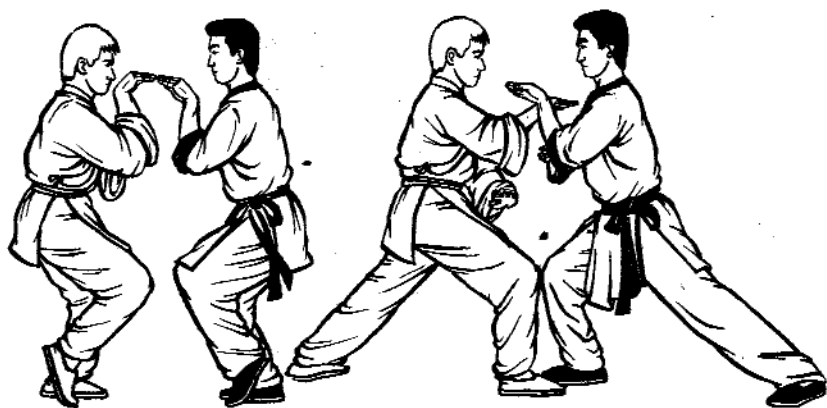
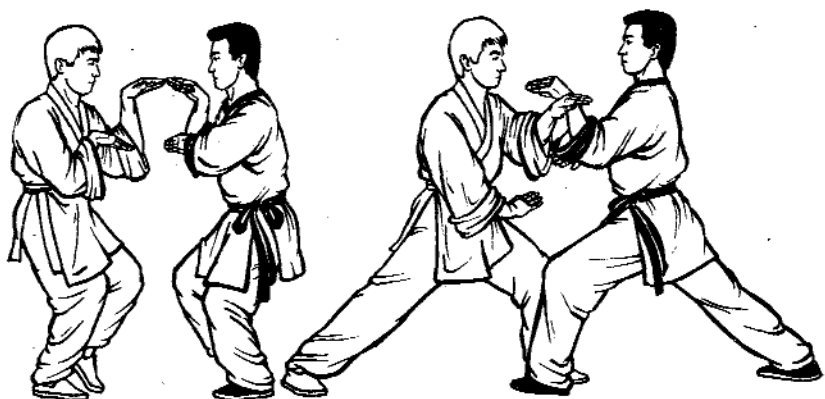


Рис. 140 Б

выполняет руками пятое базовое движение, распрямляя их и разворачивая ладонями друг к другу, массирует область лучезапястных суставов.

На втором и на третьем шагах движение повторяется. Однако в заключительной фазе на третьем шаге после перехода в переднюю правую стойку правый партнер делает шаг правой ногой вперед и влево на правую ногу напарника, скользя своей правой рукой снаружи по правому предплечью партнера, и с поворотом на 180° влево

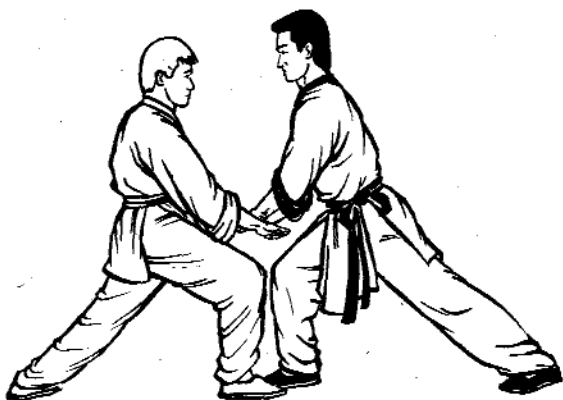


Рис: 140 В

выполняет пятое базовое движение бедер. Перенося вес тела на правую ногу, с шагом левой ногой в направлении партнера толкает его в область спины.

Затем партнеры возвращаются в исходное положение и меняются ролями. Повторяем 4—7 раз.



Рис. 140 Г

Комплекс на шестом базовом движении бедер и рук (рис. 142). И. п. то же.

Левый партнер выполняет на три шага движения, аналогичные описанным выше.



Рис. 141

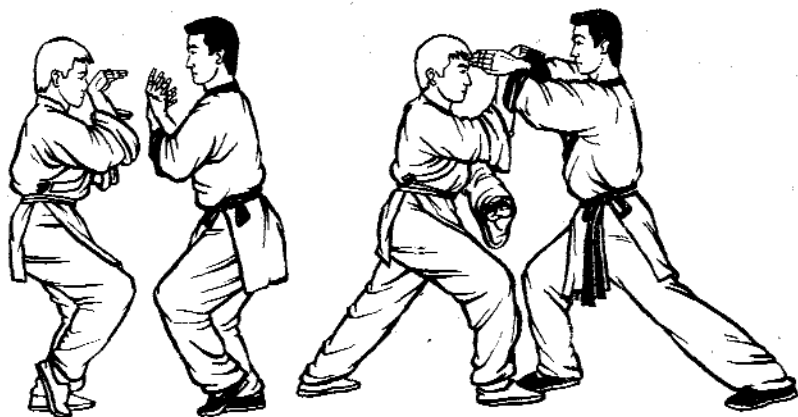
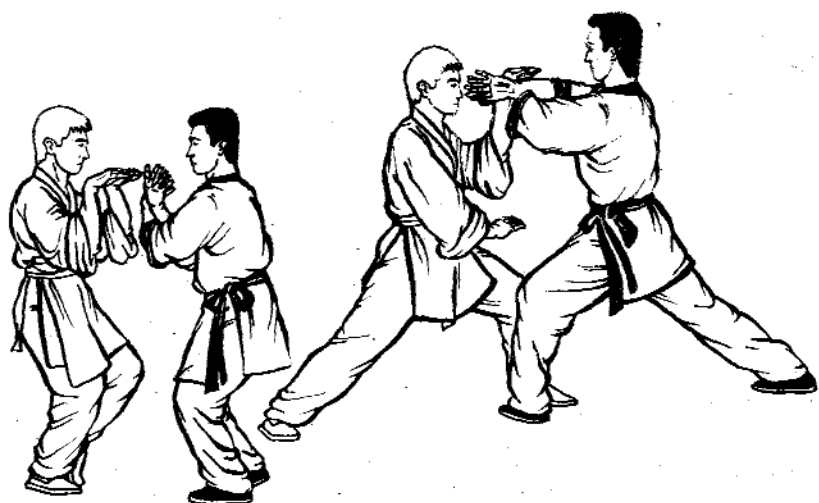


Рис. 141 А

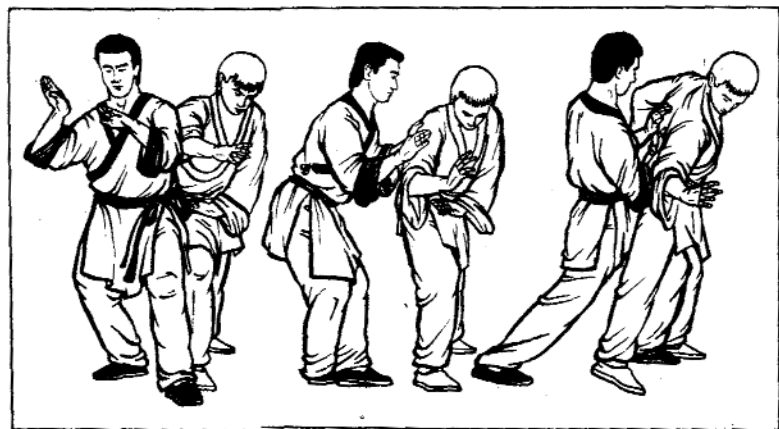
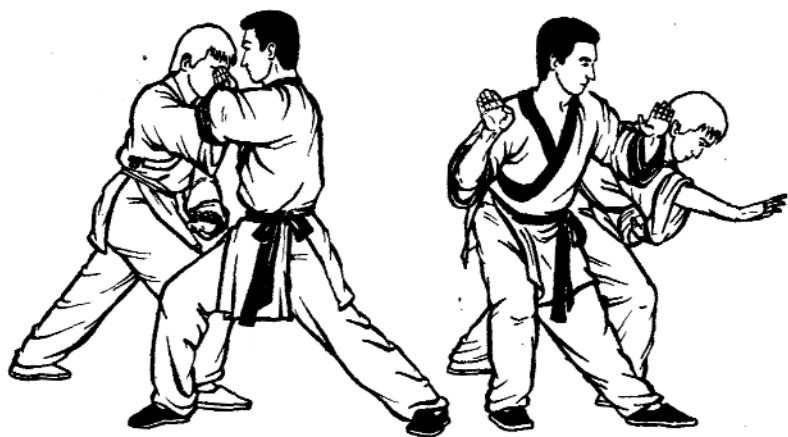


Рис. 141 Б

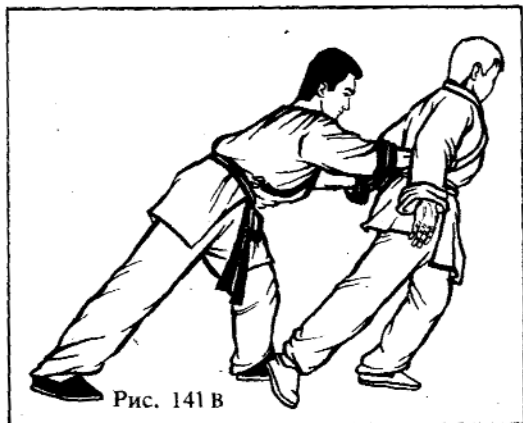


Рис. 141 В

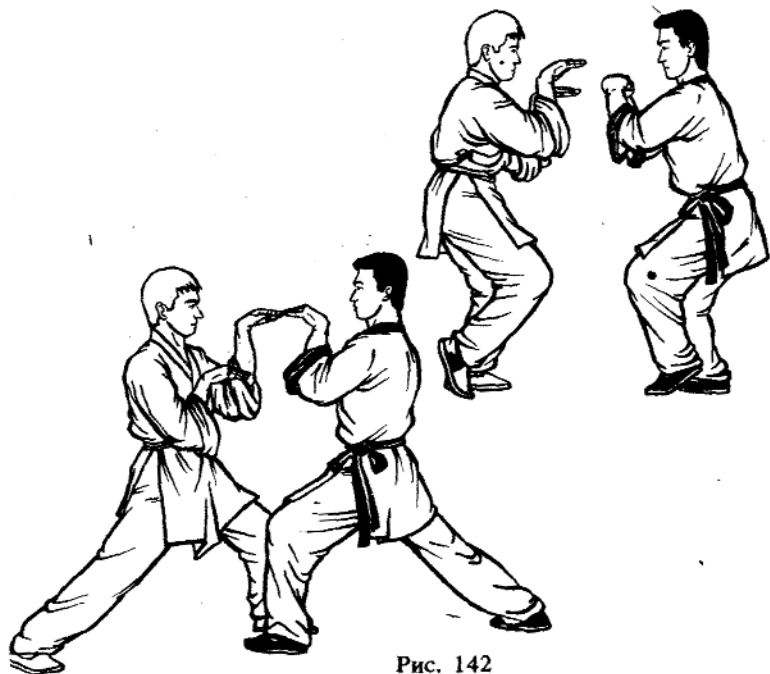


Рис. 142

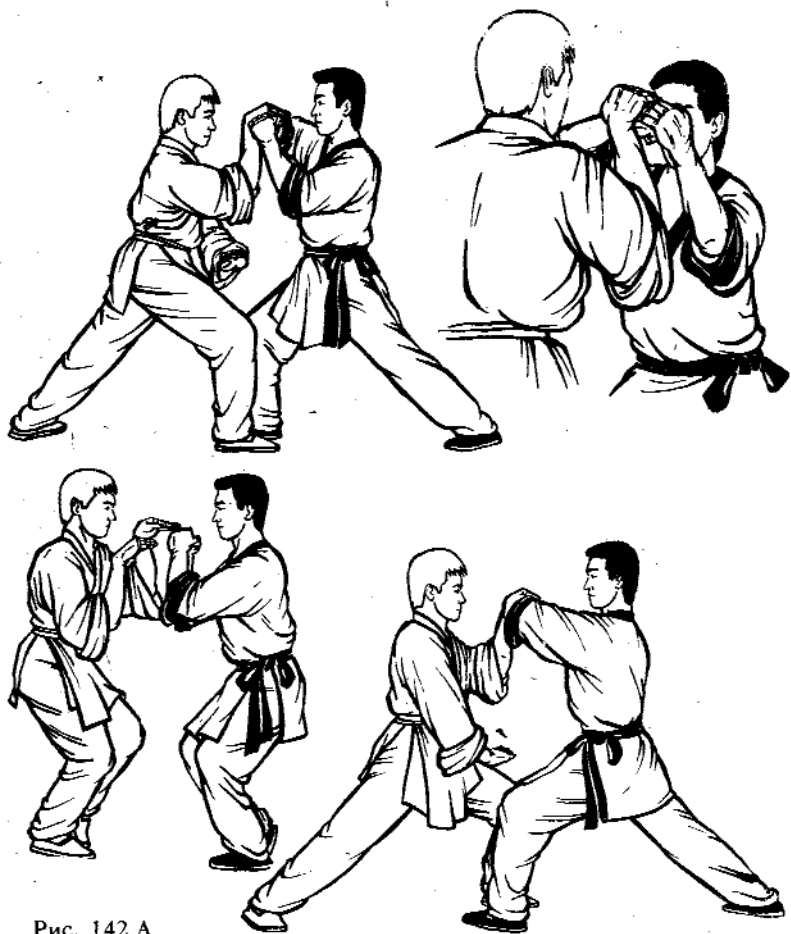


Рис. 142 А

Правый партнер с отходом левой ногой в среднее положение складывает руки перед грудью в «голову удава» (левая ладонь накрывает сверху правый кулак) на уровне груди. С переходом в правую переднюю стойку «голова удава» перемещаем вверх-влево, чтобы в крайнем положении правое предплечье было горизонтально и упиралось

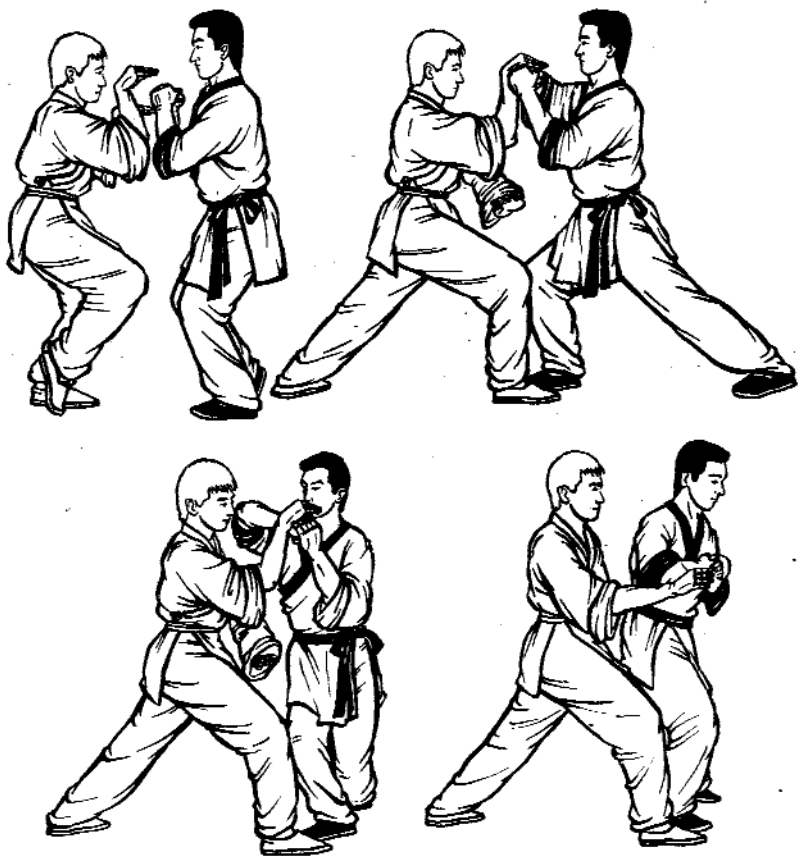


Рис. 142 Б

снизу в правое запястье партнера, а левое предплечье было вертикально.

Со вторым шагом «голова удава» перемещается круговым движением сначала вниз-влево, а затем вверх-вправо, так чтобы в конечном положении левое предплечье было горизонтально и упиралось в левую руку партнера, а правое — было вертикально.



Рис. 142 В

На третьем шаге в начальной фазе положение рук и ног аналогично первому шагу. Затем делаем шаг левой ногой вправо сзади правой ноги с поворотом на 360° , выполняя шестое базовое движение бедер. При этом «голову удава» сначала перемещаем вниз-влево, отжимая

вниз и влево правую руку партнёра. После поворота «голова удава» находится перед грудью. Переноса вес тела на правую ногу, с шагом левой ногой в направлении к партнеру толкаем его основанием ладоней в нижнюю часть грудной клетки.

Следует заметить, что во всех комплексах на «игры зверей и птиц» заключительное движение на третьем шаге выполняется непосредственно сразу же после перехода в правую переднюю стойку, без какой-либо задержки.

Конечно, многообразие «игр» на этом не исчерпывается. Здесь мы описали только шесть канонических комплексов, показав общую схему сочетания базовых движений рук и бедер в игровых ситуациях. Варьируя различные сочетания базовых движений, можно значительно расширить разнообразие комплексов.

КОМПЛЕКС ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ «ТРИ ВЛАДЫКИ»

В арсенале различных школ у-шу, как и в других видах единоборств Востока, имеются комплексные упражнения, в которых закрепляется базовая техника, так называемые упражнения формального типа (ката — в каратэ, тао — в у-шу).

Эти упражнения соответствуют достаточно высокому уровню подготовки, так как сочетают в себе технику перемещений с блоками и ударами, координацию движений и пластики, ритмику дыхания с концентрацией и релаксацией.

Поэтому исполнение формальной техники является непременным условием квалификационных выступлений, в которых спортсмены демонстрируют свое мастерство. В предлагаемом тао «Сань Хуан Фа» («Три владыки») по школе «Цай» сохраняются древние традиции этой внутренней школы: неразрывное сочетание элементов разминочной гимнастики и пластики, зашифрованных боевых движений с дыхательными упражнениями и элементами китайской акупрессуры.

Движения в этом комплексе чередуются в непрерывной плавной последовательности, но с определенной ритмикой: на вдохе медленно и ускоренно на выдохе.

Руки скользят по телу, вписываясь в его рельеф, или перемещаются максимально близко к нему.

Особое внимание обращается на синхронность перемещений с дыханием и движением рук.

Для обеспечения разучивания и отработки синхронности весь комплекс условно разбит на 21 позицию, начало и окончание которых можно проконтролировать с помощью поясняющих рисунков и схем перемещения ног. Общая схема перемещения ног показана на рис. 171. И. п.: стоим прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вдоль бедер, ладони повернуты к телу.

1. На вдохе отставляем назад правую ногу и поворачиваемся влево на 90° , сгибая при этом левую ногу в колене.

Одновременно правая рука, разворачиваясь против часовой стрелки относительно своей продольной оси и сгибаясь в локте, скользит тыльной стороной кисти (областью между большим и указательным пальцами — зона активной точки хэ-гу) по телу от правого бедра к середине живота и далее вверх. Локоть, поднимаясь, сначала закрывает лицо, предплечье прижимается наружной стороне шеи, ушной раковины к виску, поворачивается горизонтально и ладонью наружу прижимается к левому виску. Голова под давлением предплечья отклоняется назад. Соблюдайте осторожность! Движение головы должно быть плавным, мягким.

Левая рука при этом разворачивается вокруг своей продольной оси по часовой стрелке и, сгибаясь в локте, скользит по дуге окружности, прижимаясь большим пальцем и внутренней стороной лучезапястного сустава сначала к паху, затем вверх и влево по животу чуть выше бедра. Потом локоть отводится назад, кисть разворачивается ладонью вверх, кисть сформирована в «скрученную ладонь» (рис. 143, 144).

2. На выдохе перемещаем правую ногу по дуге окружности сзади левой ноги, не отрывая носок от пола, и

СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

ОБОЗНАЧЕНИЯ: И.П. - ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ :

⇨ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРАВОЙ НОГИ ; ⇨ - ЛЕВОЙ НОГИ :

П-1А - ПОЛОЖЕНИЕ ПРАВОЙ СТОПЫ В ПОЗИЦИИ 1А.

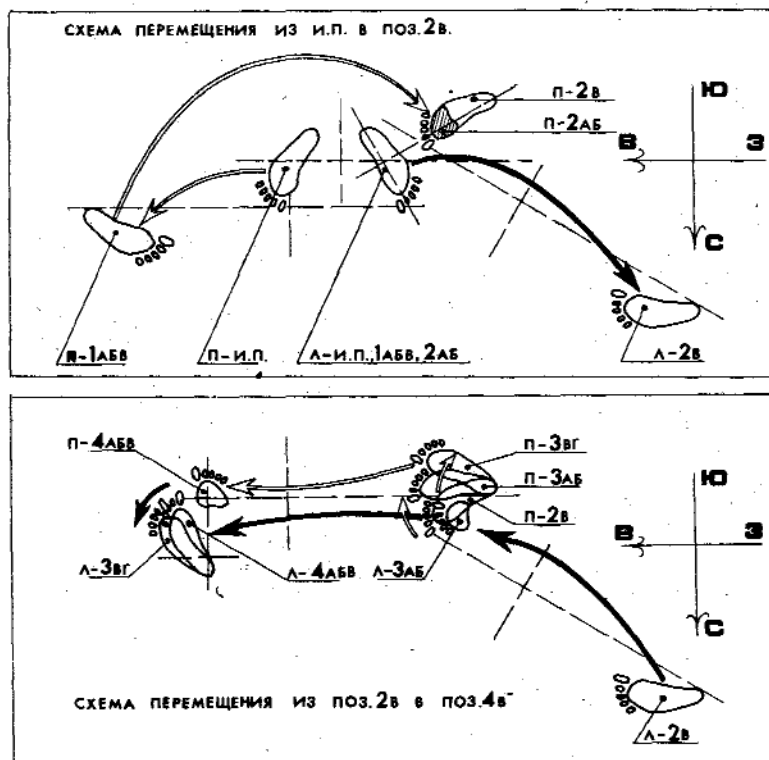


Рис. 143

поворачиваемся корпусом на 90° вправо, слегка наклоняясь вперед. Правое колено прижато к левой икре. Левая нога не меняет своего положения.

Одновременно опускаем правый локоть, при этом кисть, касаясь виска, поворачивается пальцами вверх,

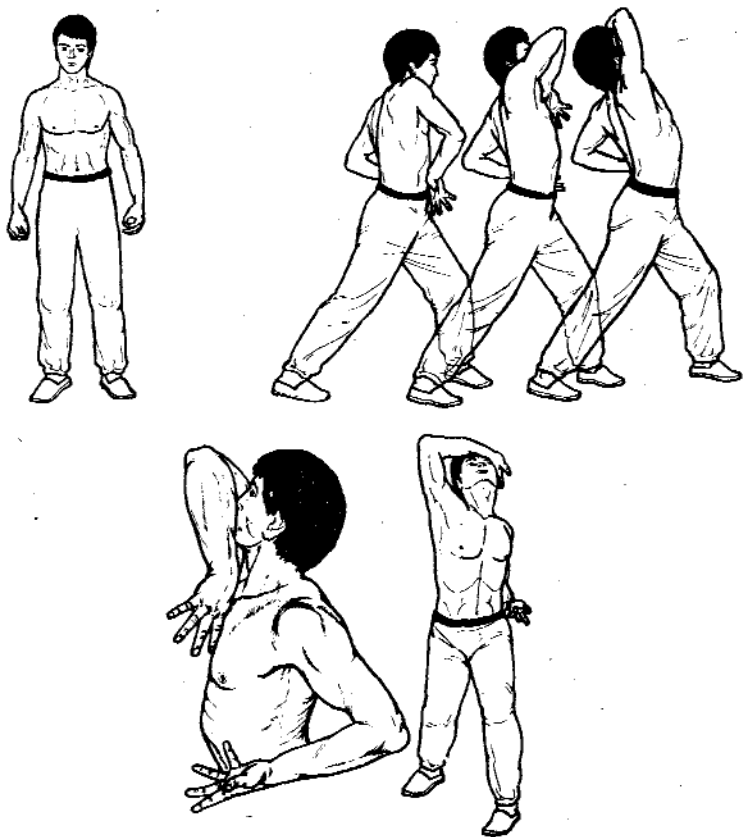


Рис. 144

предплечье вертикально и прижато к левой скуле, голова поворачивается вправо.

В то же время левая кисть совершает круговое движение назад-вверх и вперед, касаясь боковой поверхности грудной клетки, поворачиваясь в конце ладонью вниз. Пальцы выпрямляются и направлены вперед, область лучезапястного сустава прижата снизу к грудной мышце.

Продолжая выдох, делаем шаг левой ногой назад и поворачиваем корпус вправо на 90° . Правая стопа пово-

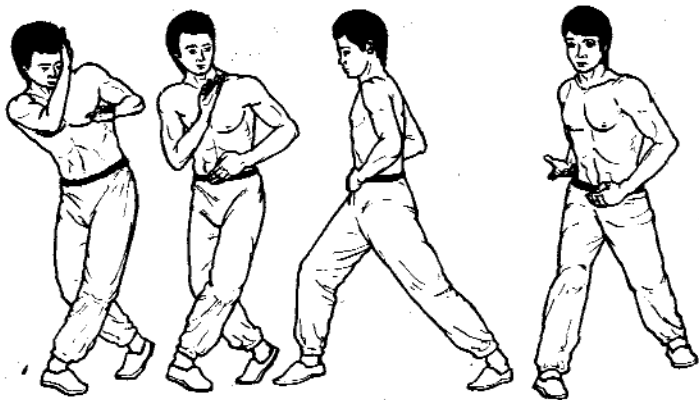


Рис. 145

рачивается на носке вправо и всей подошвой касается пола, колено согнуто. Левая нога распрямляется.

Правый локоть опускается вниз, кисть и предплечье при этом поворачиваются вокруг продольной оси по часовой стрелке. Кисть, опускаясь, массирует сначала область точки хэ-гу, подчелюстную зону, шею, а затем скользит ребром и тыльной стороной ладони (ладонь поворачивается вверх, кисть сформировывается в «скрученную ладонь») по диагонали груди между грудными мышцами, по области солнечного сплетения, далее по области печени к правому бедру. Локоть отводим назад.

Одновременно левая рука движется вперед-вправо и вниз, ладонью поворачиваясь к телу и накрывая пупок (подушечка мизинца прижата к животу на 2—3 см ниже пупка). Концентрируем внимание на этой точке (рис. 143, 145, 146).

3. На вдохе делаем шаг левой ногой вперед и влево по дуге, в промежуточном положении, касаясь правой ноги.

При этом левая рука, прижимаясь к телу, сначала разворачивается ладонью вверх, затем предплечье поднимается (кисть направлена вертикально, ладонь обращена влево). На уровне плеч разворачиваем кисть ладонью

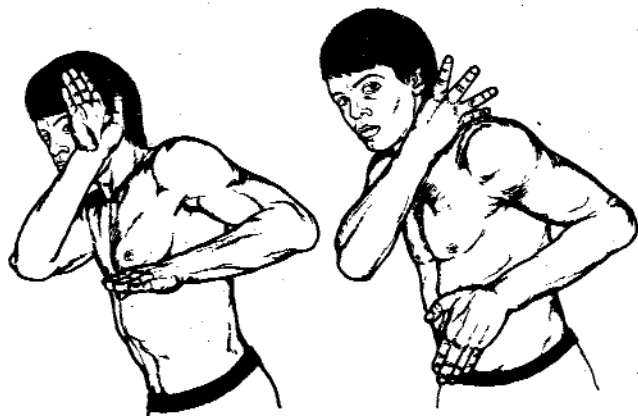


Рис. 146

вправо и сгибаем руку в лучезапястном суставе, отводя его вверх и влево, кисть сформировывается в «скрученную ладонь».

Одновременно правую руку, почти полностью распрямляя в локте, отводим максимально назад, сгибая в лучезапястном суставе, кисть принимает форму «скрученной ладони». Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу, как будто мы растягиваем нить.

При выполнении этой части комплекса сначала смотрим на левую руку, а затем на правую. Можно представить себе, что правой рукой как бы поднимаем чашку с родниковой водой, выпиваем ее, запрокинув голову назад, и стряхиваем остатки воды, а левой рукой поднимаем от пупка небольшой шар и затем перебрасываем его в правую руку (рис. 143, 147).

4. На вдохе с поворотом вправо на 90° подтягиваем на носке правую ногу, согнутую в колене, к левой, положение которой остается неизменным.

Левый локоть опускается вниз, предплечье вертикально, кисть на уровне головы, ладонь обращена к лицу.

Одновременно правая рука движется по дуге окружности по часовой стрелке к бедру и ребром ладони скользит по области печени вперед и далее влево, ладонь

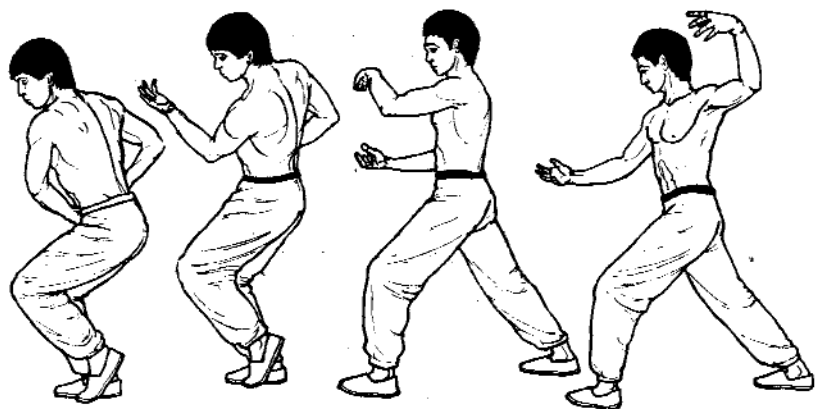


Рис. 147

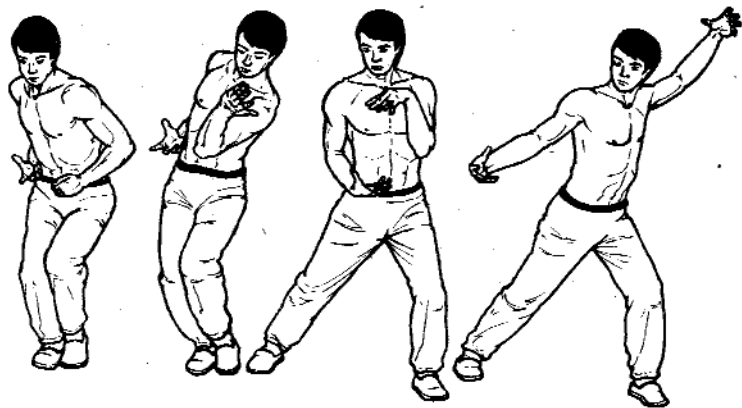


Рис. 148

повернута вверх, предплечье горизонтально, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

Затем правая кисть обхватывает снизу левый локоть и скользит по нему, большой палец ложится снаружи на сгиб локтя. Руки как бы скрещены.

Правая нога носком касается пола спереди левой ноги.

Затем распрямляем левую ногу и корпус; правое запястье скользит вверх по левому предплечью.

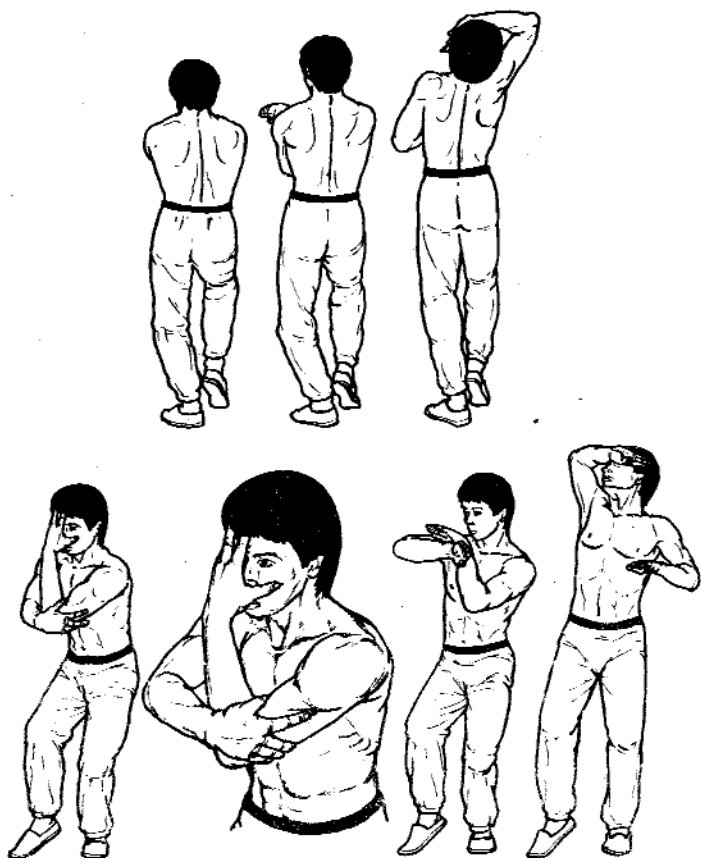


Рис. 149

Одновременно правое предплечье разворачивается наружу ладонью от себя и, опираясь кистью в левый висок и предплечьем о лоб, отклоняем голову назад.

Одновременно левая рука разворачивается предплечьем и ладонью вперед, затем левый локоть оттягиваем назад и разворачиваем ладонь вниз, кисть прижимаем снизу к левой грудной мышце (рис. 143, 148, 149, 150).

5. На выдохе сгибаем левое колено, правую ногу, со-

СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ. 4в в ПОЗ. 6г

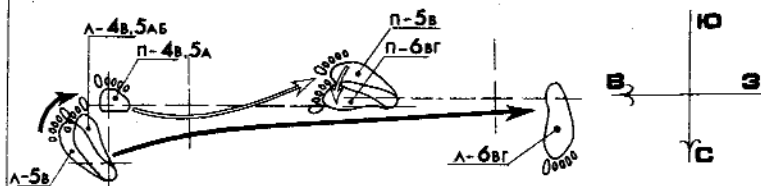


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ. 6г в ПОЗ. 7б

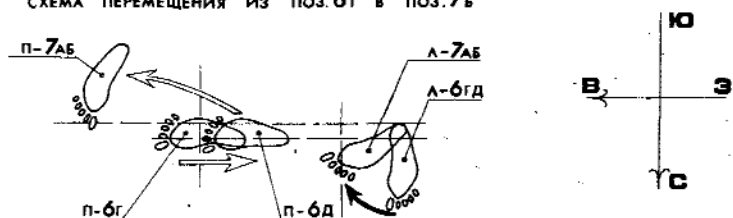


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ. 7б в ПОЗ. 12б

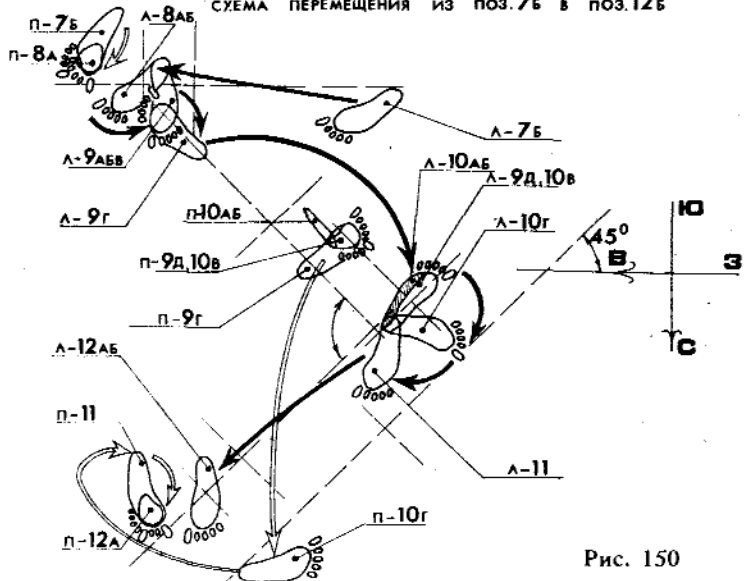


Рис. 150

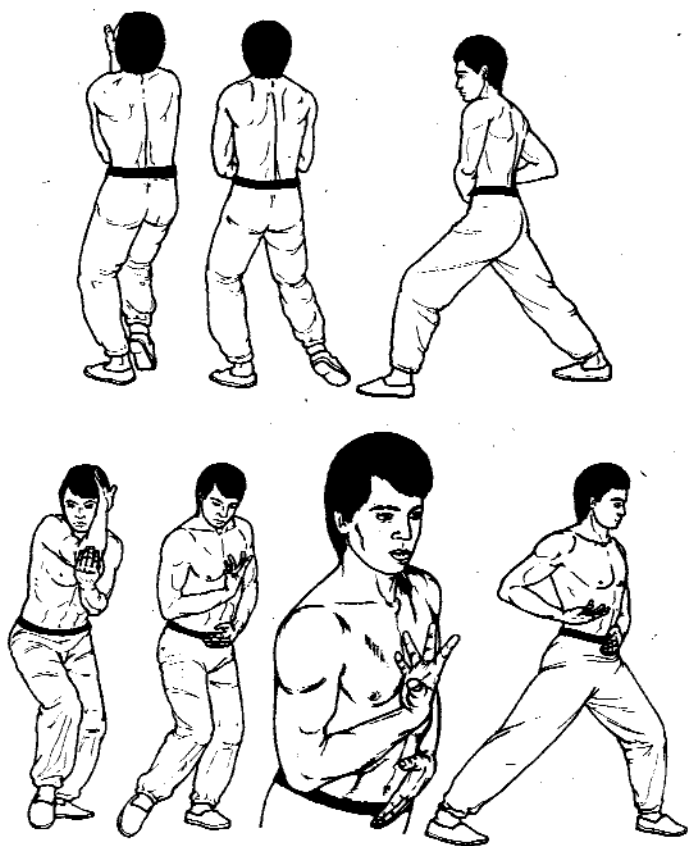


Рис. 151

гнутую в колене, подтягиваем к левой ноге и затем отставляем назад (принимаем переднюю левую стойку), одновременно поворачиваясь на 90° влево.

Правый локоть при этом опускается вниз, предплечье вертикально, кисть по-прежнему касается левого виска и поворачивается пальцами вверх, предплечье прижато к левой стороне головы. Затем правое предплечье,

опускаясь вниз, разворачивается в вертикальной плоскости, скользит ладонью по шее с левой стороны и далее по средней части груди сверху вниз. Локоть, касаясь тела, оттягивается назад, кисть разворачивается ладонью вверх и сформировывается в «скрученную ладонь».

Левое предплечье опускается вниз, разворачиваясь ладонью к телу, и скользит по животу, прикрывая точку на 2–3 см ниже пупка (рис. 150, 151).

6. На вдохе делаем шаг левой ногой назад и, сгибая ее в колене, принимаем заднюю правую стойку.

При этом правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке, касаясь правой стороны грудной клетки и разворачиваясь ладонью вниз. При дальнейшем движении вперед и вверх кисть разворачивается ладонью вверх и сформировывается в «скрученную ладонь». Одновременно левая кисть делает круговое движение по левой стороне живота вверх-назад до левой грудной мышцы, разворачиваясь ладонью вверх, далее вниз-вперед и обхватывает снизу правый локоть (рис. 150, 152).

7. Продолжая вдох, делаем шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене и распрямляя левую ногу, переходим в переднюю правую стойку.

Одновременно руки поднимаем вверх, упираясь расставленными пальцами правой руки в голову (большой палец и мизинец накладываются на височные кости; указательный, средний и безымянный — на лоб). Верхняя часть корпуса и голова отклоняются назад (рис. 150, 153).

8. Продолжая вдох, разгибаясь и отделяя правую руку от головы, разводим руки в стороны. Локти слегка согнуты, ладони рук обращены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь».

Одновременно подтягиваем левую ногу к правой и, перенося на нее вес тела, приподнимаем правое колено (рис. 150, 154).

9. На выдохе поворачиваемся на носке левой ноги влево на 90°, наклоняемся вперед, выполняя круговое движение руками вперед-вниз, (ладони обращены к полу и касаются друг друга большими и указательными пальцами, большие пальцы отставлены в стороны, локти слегка

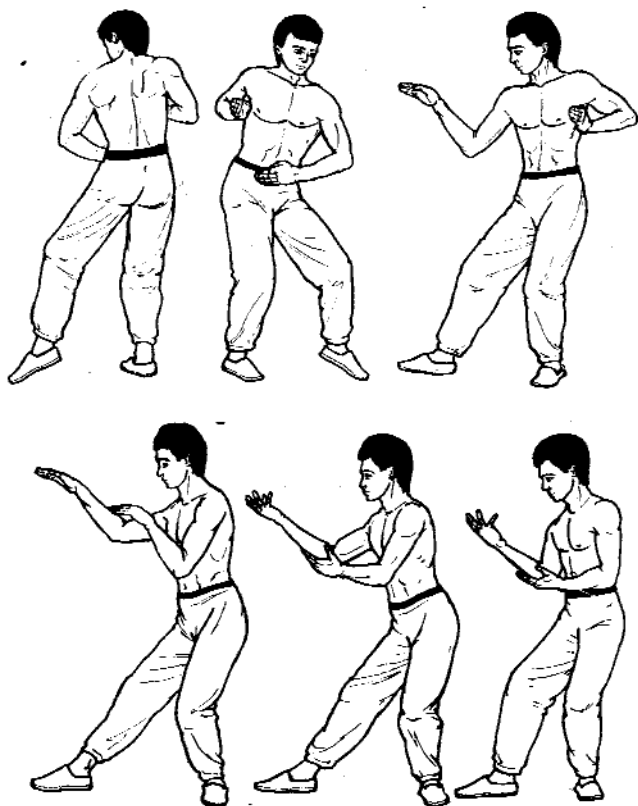


Рис. 152

согнуты). Затем руки, продолжая круговое движение, разводим в стороны и немного назад — ладони разворачиваются вверх, кисти сформировываются в «скрученную ладонь».

Одновременно с наклоном корпуса вперед правую ногу поднимаем назад и распрямляем в колене (пятка отставлена назад, носок к себе), прогибаемся в пояснице.

Затем с поворотом на левом носке на 180° вправо поворачиваем вправо корпус и правую ногу вокруг про-

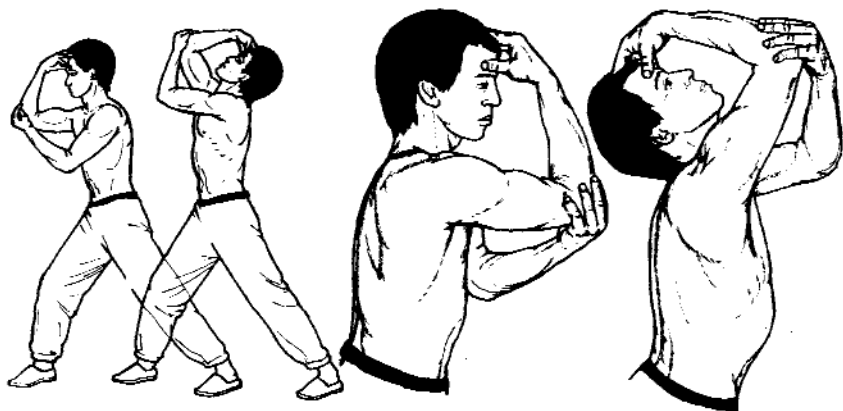


Рис. 153

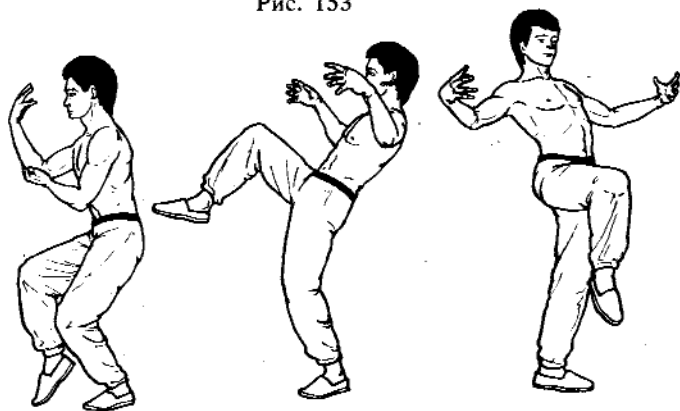


Рис. 154

дольной оси. Опуская ногу на пол, заканчиваем поворот на 270° вправо по отношению ноги, левая нога согнута в колене.

Переносим вес тела на правую ногу, делаем шаг левой ногой вправо спереди правой ноги, переносим вес тела на левую ногу, пятка правой ноги поднимается и касается пола носком. Обе ноги согнуты в коленях, правое колено прижато к левой икре.

При этом руки, завершая круговое движение, прикла-

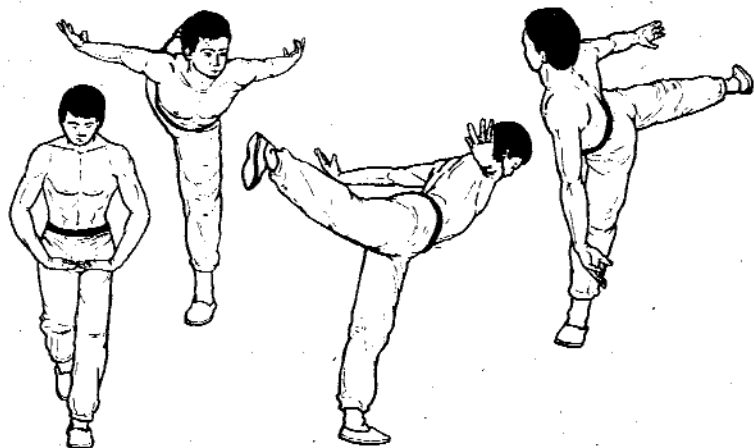


Рис. 155

дываются к верхней части живота: правая под левым соском с отставленным вертикально большим пальцем прикрывает солнечное сплетение, левая — ладонью прикрывает точку на 2—3 см ниже пупка, большой палец прижат к костяшкам пальцев на тыльной стороне правой кисти (рис. 150, 155, 156).

10. На вдохе руки разворачиваются ладонями вверх, правая скользит к правому бедру, левая поднимается вверх, скользя ребром ладони по средней части груди к левой ключице и далее тыльной стороной ладони по шее к левой скуле.

При этом вес тела переносим сначала на правую ногу, подавая таз назад, а затем, распрямляясь, подаем таз вперед, переносим вес тела на левую ногу и отставляем правую ногу назад-вправо, переходя в обратную левую переднюю стойку (левая нога согнута в колене, правая распрямлена, корпус слегка повернут вправо, смотрим вправо).

При этом правая рука движется вперед и влево, разворачивается ладонью вниз, прикрывая печень.

Одновременно поднимаем левый локоть, при этом

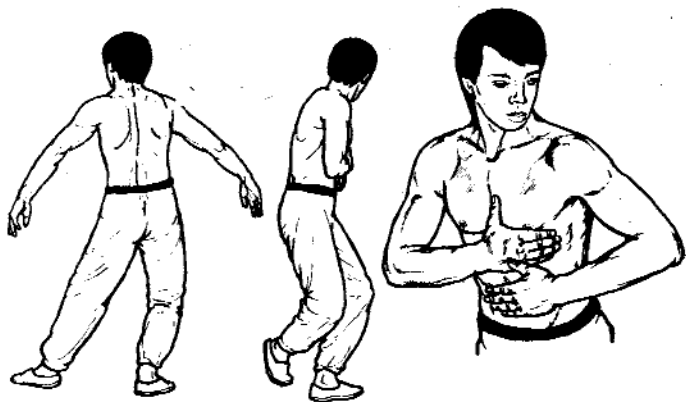


Рис. 156

левая кисть, касаясь левого виска, разворачивается пальцами вперед (рис. 150, 157).

11. На выдохе, разворачиваясь на носках, поворачиваемся на 90° вправо, переносим вес тела на правую ногу, сгибая ее в колене и распрямляя левую ногу, переходим в переднюю правую стойку.

Одновременно опускаем левый локоть, прикрывая им середину живота, не отрывая тыльную сторону кисти от скулы (пальцы направлены вверх), правая рука, разворачиваясь ладонью вверх, охватывает снизу левый локоть. Смотрим вперед (рис. 150, 158).

12. На вдохе подтягиваем левую ногу к правой и, перенося на нее весь вес тела, одновременно опускаем левую руку и поднимаем правую так, чтобы они скрещивались перед грудью. Кисти сформированы в «скрученную ладонь».

Распрямляя левую ногу и подавая таз вперед, поднимаем согнутую в колене ногу вперед и одновременно разводим слегка согнутые в локтях руки в стороны (на уровне плеч), ладони обращены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь» (рис. 150, 159).

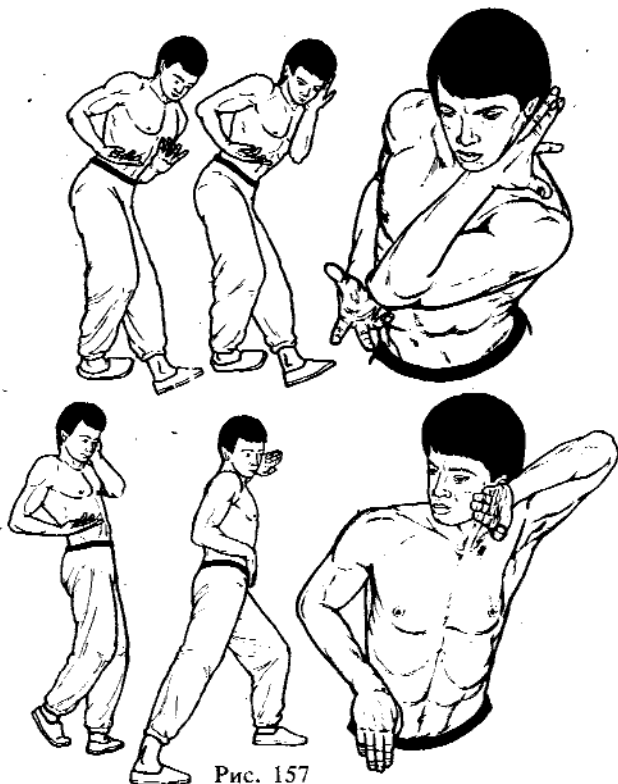


Рис. 157

13. Продолжая вдох, делаем правой ногой шаг вперед в правую переднюю стойку. Руки сначала возвращаются к груди (правая кисть тыльной стороной лежит на левой ладони), а затем выпрямляются, правая кисть сформирована в «голову змеи» ладонью вниз, а левая снизу охватывает правое запястье и при распрямлении правой руки скользит по внутренней стороне предплечья (рис. 160, 161).

14. Продолжая вдох, переносим вес тела на левую ногу, которую сгибаем в колене, правую ногу при этом распрямляем в колене.

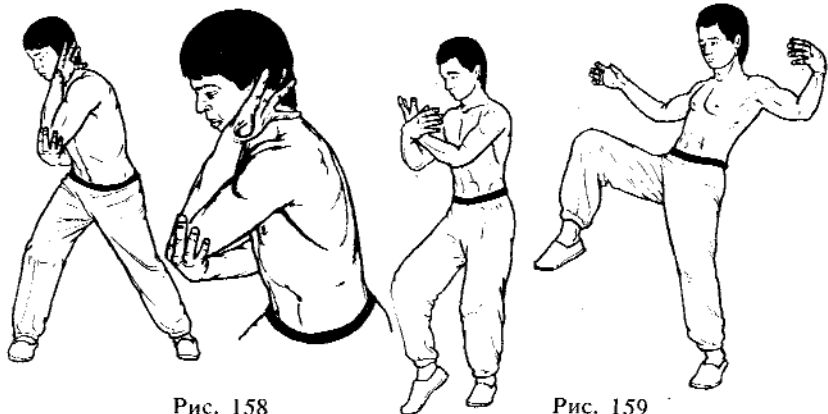


Рис. 158

Рис. 159

Одновременно правая рука, сгибаясь в локте и разворачиваясь ладонью вверх, подтягивается к телу, правое предплечье скользит по левой ладони. Положение левой руки практически не меняется (рис. 160, 162).

15. На выдохе возвращаемся в переднюю правую стойку. При этом правая рука распрямляется вперед и разворачивается ладонью вниз.

Переносим вес тела на правую ногу и передвигаем левую вперед, сзади правой, носком скользя по полу.

Одновременно с этим корпус поворачиваем влево на 90° . Руки распрямляем, при этом левая рука разворачивается ладонью вниз и скользит областью между большим и указательным пальцами сверху по правой руке в направлении к плечу (рис. 160, 163).

16. Продолжая выдох, переносим вес тела на левую ногу, вставая на всю подошву, и одновременно поворачиваемся тазом на 90° влево в направлении ранее вытянутых рук и наклоняемся вперед.

Левая рука скользит при этом по груди, а затем круговым движением отводится влево и назад.

Правая рука при этом поднимается назад: прогибаемся в пояснице, обе ладони повернуты вверх.

Затем опускаем правую ногу, ставим ее на пол впереди левой, развернув носком наружу (вправо) на 90° .

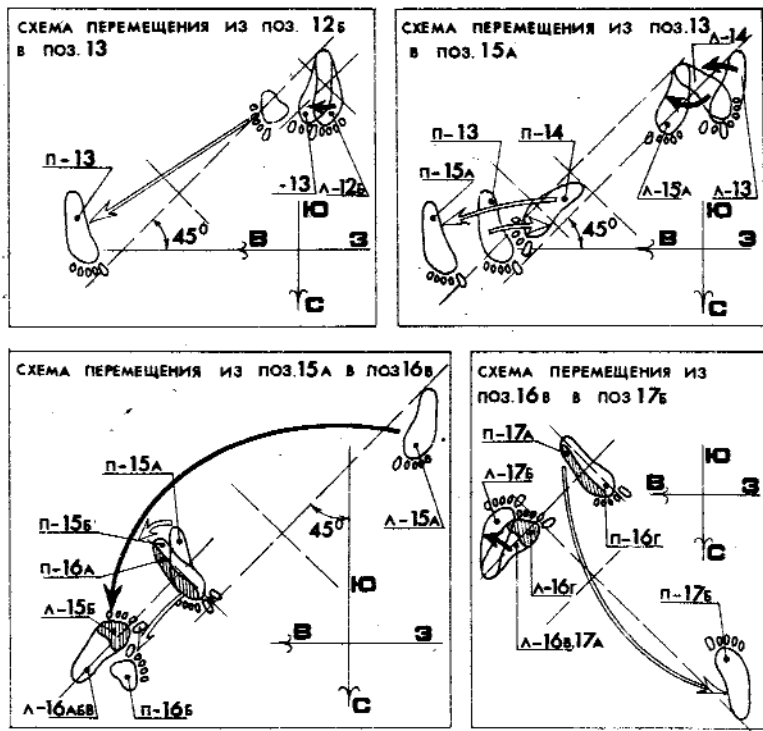


Рис. 160

Обе ноги согнуты в коленях, левое колено прижато к правой икре. Корпус поворачивается вправо на 90° .

Руки при этом круговым движением складываются на верхней части живота. Положение их аналогично позиции 9, только левая рука вверху, а правая внизу (рис. 160, 164).

17. На вдохе переносим вес тела на левую ногу, подавая таз назад и несколько наклоняясь вперед. Затем разворачиваемся на левом носке на 180° влево и, сгибая левую ногу в колене, отставляем правую ногу назад и распрямляем ее в колене.

Одновременно руки круговым движением разводим

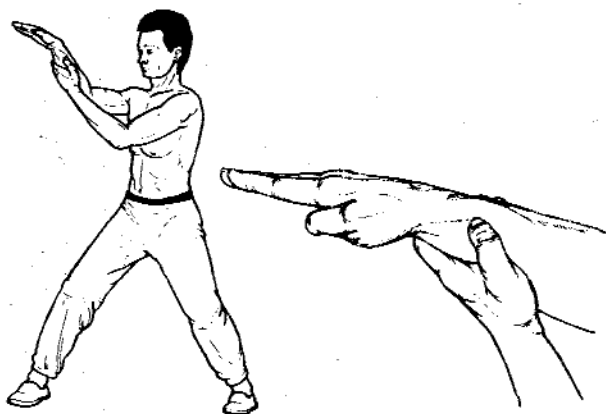


Рис. 161

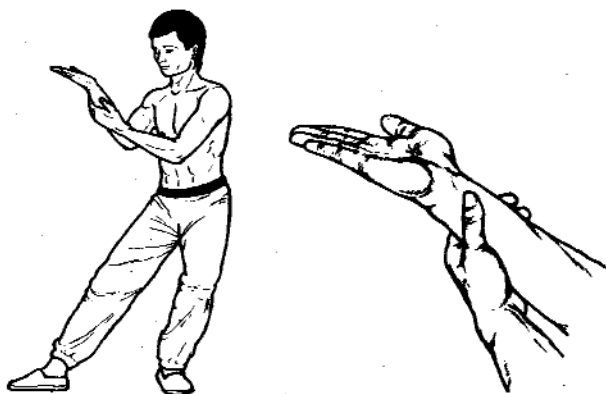


Рис. 162

в стороны, правая вверх (кисть на уровне головы), левая — вниз (кисть на уровне бедра). Руки слегка согнуты в локтях, ладони направлены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь» (рис. 160, 165).

18. Продолжая вдох, переносим весь вес тела на левую ногу и подтягиваем, касаясь носком пола, правую ногу к левой, затем делаем шаг правой ногой вперед, переходим в переднюю правую стойку.

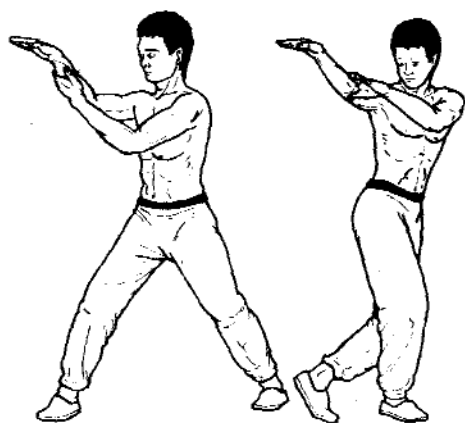


Рис. 163

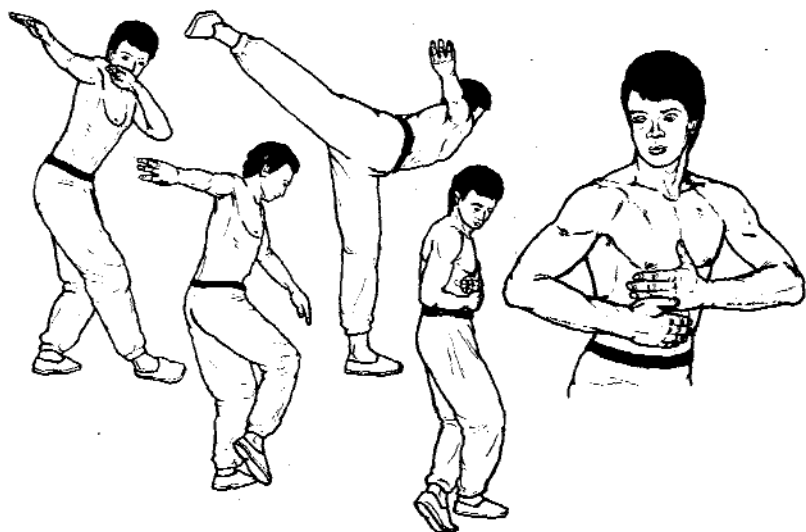


Рис. 164

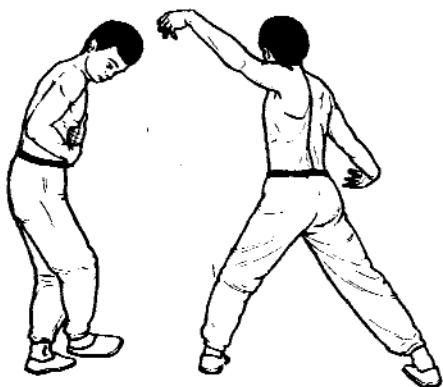


Рис. 165

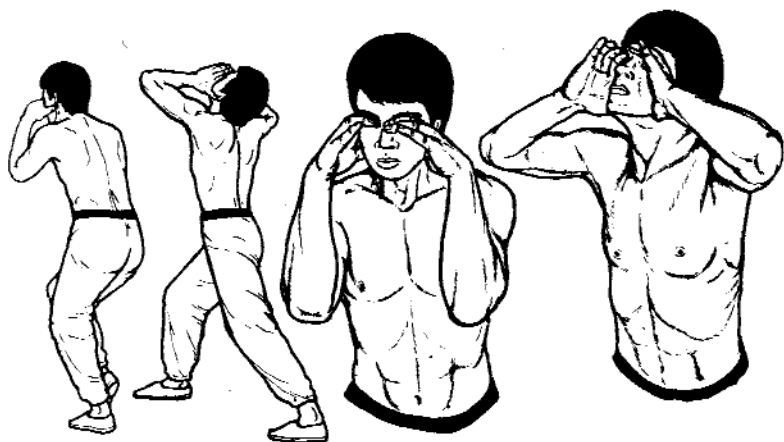


Рис. 166

Одновременно руки сгибаем в локтях и кистями охватываем лицо: большие пальцы прижаты к точкам под ушной раковиной, указательные и средние пальцы прижаты к надбровным дугам в районе переносицы, локти максимально сведены, голову держим прямо. При шаге правой ногой вперед разводим локти в стороны и сколь-

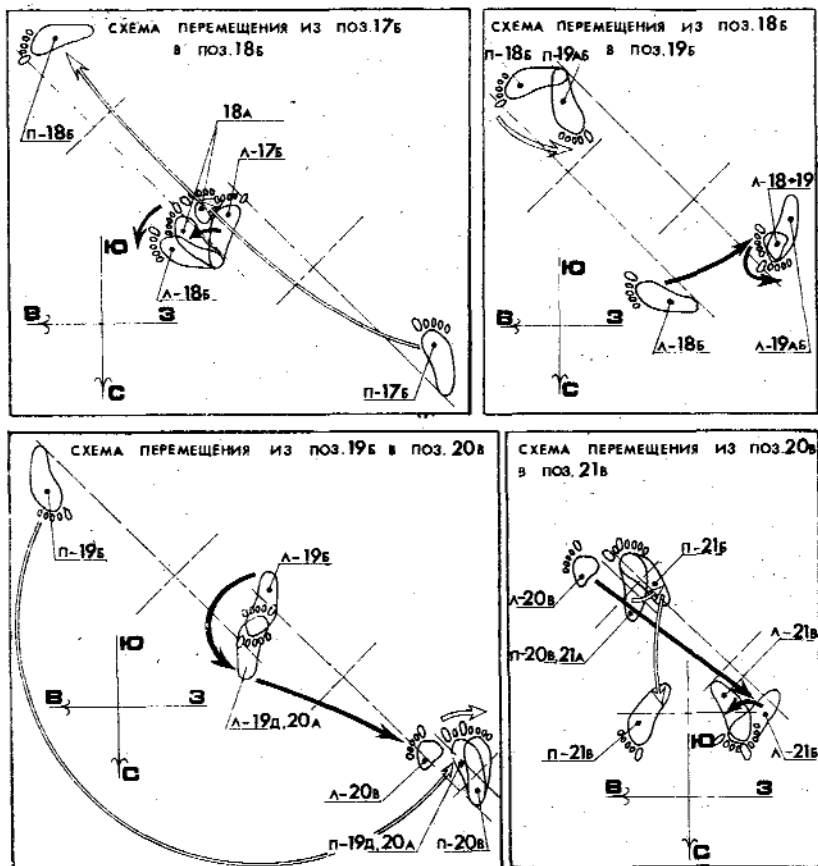


Рис. 167

зим пальцами по надбровным дугам к вискам, голову и верхнюю часть корпуса отклоняем назад (рис. 166, 167).

19. На выдохе разворачиваемся на носках на 180° и одновременно наклоняем корпус и голову вперед. Правая нога при этом распрямляется, а левая сгибается в колене (переходим в левую переднюю стойку).

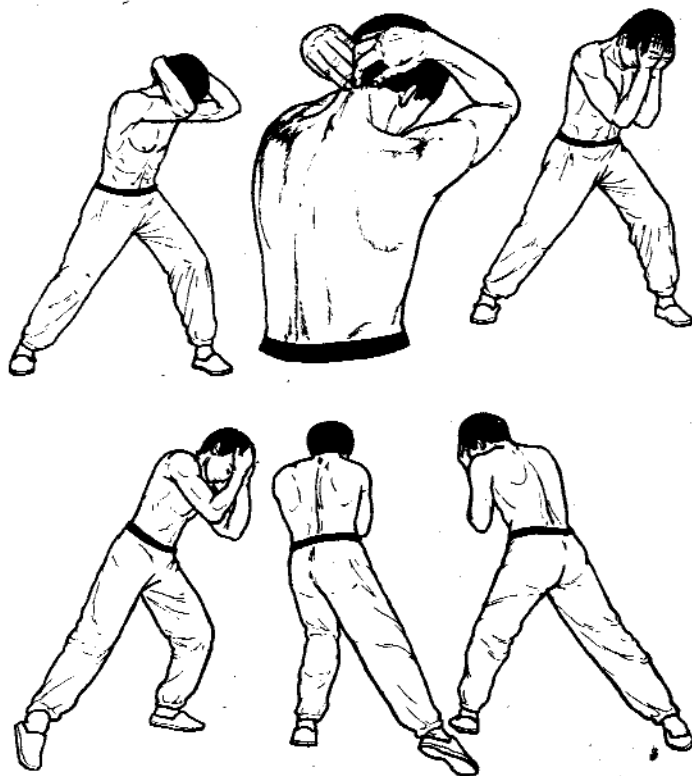


Рис. 168

Одновременно кисти рук скользят по вискам к затылочной области, разворачиваясь пальцами назад, охватывают затылок, пальцы рук касаются друг друга. Локти максимально сближены (предплечья прижаты к голове).

Затем разворачиваемся на носке левой ноги на 180° влево, при этом правой ногой описываем окружность.

Одновременно кисти рук скользят от затылка по верху головы ко лбу, и в конце движения подушечки ладоней прижимаются к лобным впадинам. Локти и предплечья прижаты друг к другу (рис. 167, 168).



Рис. 169

20. На вдохе переносим вес тела на правую ногу, сгибая ее в колене и распрямляя левую. Ладони при этом скользят вниз по лицу и под подбородком скрещиваются и прижимаются к плечам (правая сверху), большие пальцы надавливают на активные точки в углах ключицы (точки иглотерапии цюэ-пэнь).

Распрямляем правую ногу и подтягиваем к ней левую. При этом локти поднимаем вверх, отклоняем голову и верхнюю часть туловища назад (рис. 167, 169).

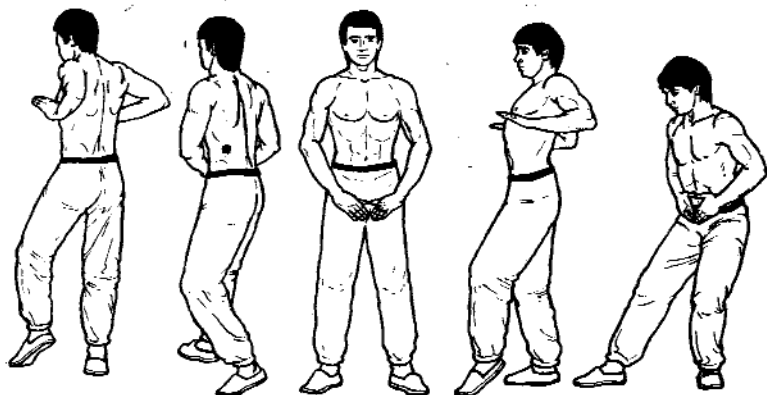


Рис. 170

21. На выдохе делаем шаг левой ногой назад, сгибаем ее в колене и переносим на нее вес тела, носок развернут на 90° влево (задняя правая стойка).

При этом локти опускаем вниз и отводим назад, голова возвращается в прямое положение, скользим боковой поверхностью кистей назад и вниз по боковой поверхности груди, далее к бедрам и вперед вниз к паху. Ладони распрямлены и повернуты вниз, пальцы направлены вперед, в районе паха пальцы направлены вниз и навстречу друг другу.

Перенося вес тела на левую ногу, разворачиваемся на левой пятке на 90° влево и подтягиваем правую ногу к левой.

Распрямляя ноги и разводя руки в стороны к бедрам, возвращаемся в исходное положение (рис. 167, 170).

Представленный комплекс позволяет оказывать воздействие на «трех владык» человеческого тела: дыхание, кровообращение и мышечную систему при помощи трех наиболее разработанных восточной медициной методов лечебного воздействия: дыхательной гимнастики, точечного массажа и гимнастических упражнений.

Выполнение комплекса сопровождается ощущением легкости, подъемом настроения, способно оказывать

ОБЩАЯ СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

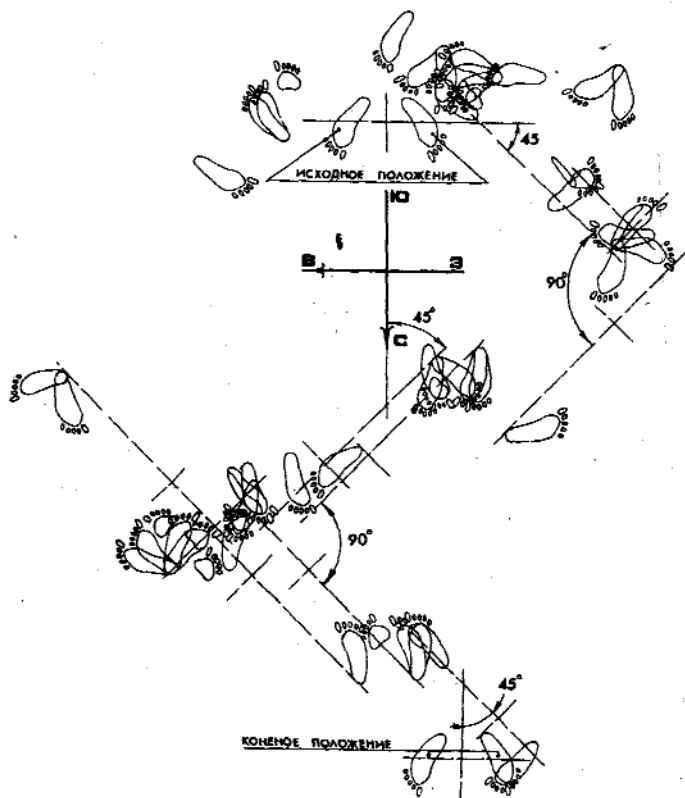


Рис. 171

положительный эффект при ряде заболеваний пищеварительного тракта, бронхо-легочной системы (естественно, не при обострении), препятствует преждевременному старению и снижению жизненных сил, укрепляет мышцы тела.

Комплекс является эстетическим и в некотором плане даже хореографическим упражнением, улучшающим коор-

динацию и пластику движений, придавая им пластичность и красоту.

Как и тао других школ у-шу, этот комплекс содержит в зашифрованном виде блокирующие и атакующие движения. Имеется расшифровка, представляющая собой вариант оперативно-боевого единоборства, позволяющий противостоять нападению нескольких противников.

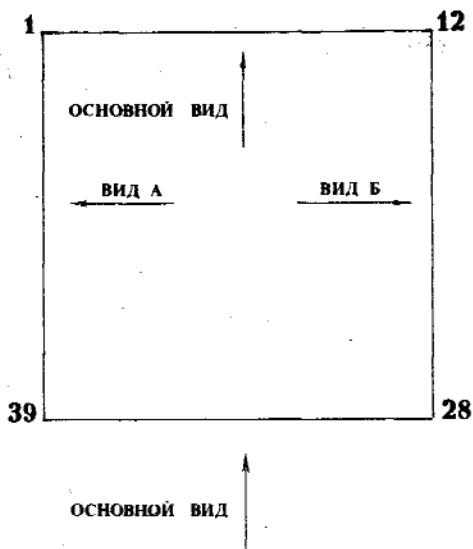
КОМПЛЕКС ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ «СЕМЬ БАШЕН СТРАЖИ»

Представьте себе древний монастырь, сооруженный в лучших фортификационных традициях Древнего и средневекового Китая...

Монастырь, как крепость, со всех сторон света окружен высокой стеной, оцетинившейся сторожевыми башнями и башенками. Он воплощает в себе высокое воинское искусство выдающихся военачальников Сун Цы и других, прославившихся своими победами и глубокими теоретическими трудами по стратегии и тактике войны, многие понятия из которых верны и поныне.

С высоты птичьего полета можно увидеть, что стена имеет форму квадрата. Поражает многообразие форм башен. Закономерно лишь их число — на каждой из стен по семь и то, что по углам располагаются более мощные башни округлой формы.

Так вот, каждой стене этого монастыря соответствует своя «дорожка» в тао — серия перемещений в одном направлении, а башням — активные атакующие или блокирующие движения и их связки, по семь на каждой дорожке. Причем конец седьмого движения является началом следующей дорожки. Движения следуют непрерывно одно за другим, каждое последующее использует инерцию и заготовку от предыдущего. Палка как бы является продолжением тела, а движение тела органически соединено с перемещением палки.



Предлагаем пройтись по стенам этого древнего монастыря и попытаться постичь гармонию его башен.

Необходимо сразу предупредить, что каждое движение, если это не оговорено дополнительно, выполняется на выдохе. Вдох производится сразу после завершения движения.

Знакомство начинается с приветствия: стоим прямо, ноги на ширине плеч, опущенными и слегка разведенными в стороны руками держим перед собой горизонтально палку. Обе кисти обхватывают палку сверху.

С шагом назад правой ногой переходим в заднюю правую стойку и одновременно поднимаем палку над головой: левый конец — вперед, правый — назад. Руки согнуты в локтях, левый конец ниже правого. Пальцы почти полностью распрямлены, палка зажата между большими и указательными пальцами — это исходное положение.

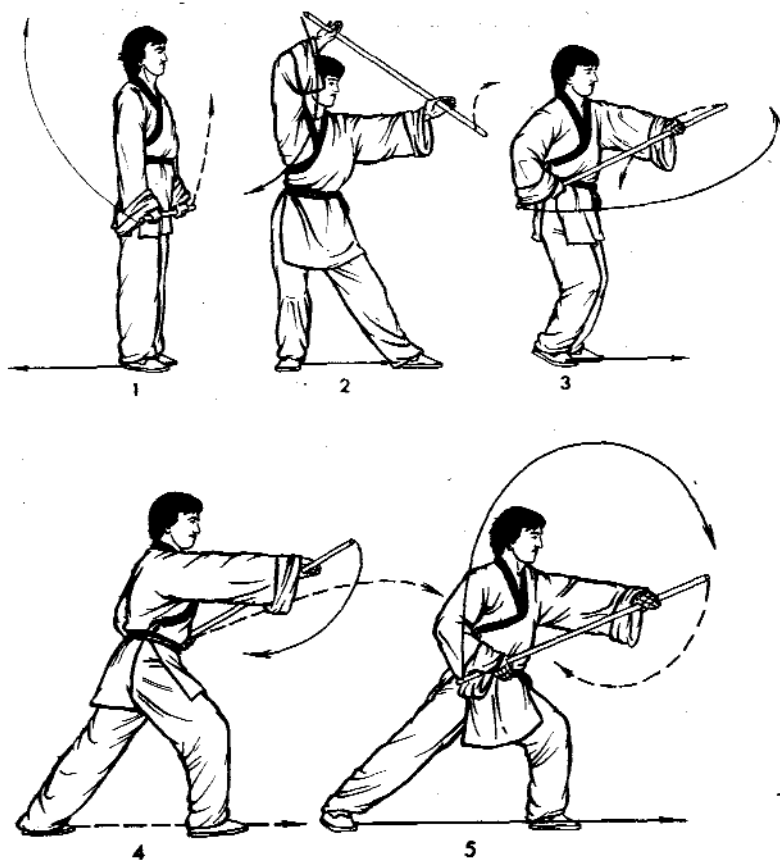


Рис. 172

Первая дорожка (рис. 172, 173). 1. На выдохе переносим вес тела на левую ногу, которую сгибаем в колене, и подтягиваем к ней правую, скользя носком по полу. Одновременно, совершая круговое движение правым предплечьем вокруг локтевого сустава, опускаем палку справа и зажимаем правый ее конец между плечом и правой боковой частью грудной клетки. При этом правый конец

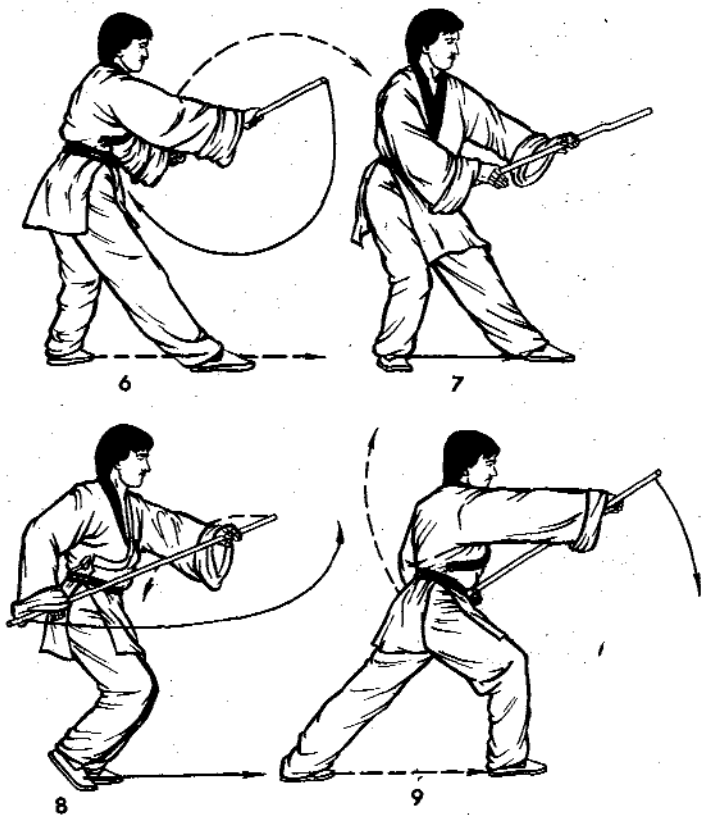


Рис. 172 А

лежит на правой ладони (кость сформирована в «скрученную ладонь», указательный и средний пальцы направлены вперед), левый конец поддерживаем левой кистью: ладонь накладывается сверху, большой палец прижимает палку снизу, пальцы направлены вперед и вправо. Левый конец палки по-прежнему направлен вперед.

Эта позиция очень напоминает позу рыцаря с копьем наперевес.



10



11



11 ВИД А

12 ВИД А

13 ВИД А

Рис. 173

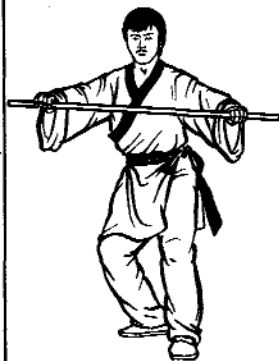
Продолжая шаг правой ногой вперед, переходим в правую переднюю стойку. Одновременно, слегка перемещая левую руку влево, отталкиваем правый конец палки от себя круговым движением сбоку-вперед на уровень головы. При этом палка скользит в правой ладони, кото-



13



14 ВИД А



14



15

Рис. 173 А

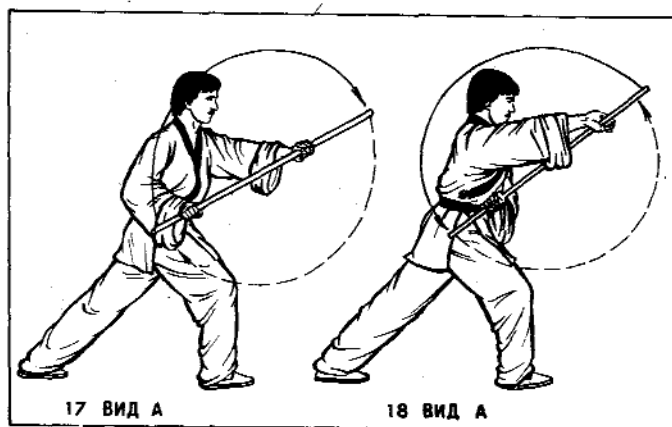


Рис. 174

рая накладывается на палку сверху и поддерживает ее большим пальцем снизу. Левый конец направлен назад и влево и лежит на левой ладони, левая кисть сформирована в «скрученную ладонь».

2. С шагом левой ногой вперед в левую переднюю стойку отталкиваем от себя круговым движением сбоку-

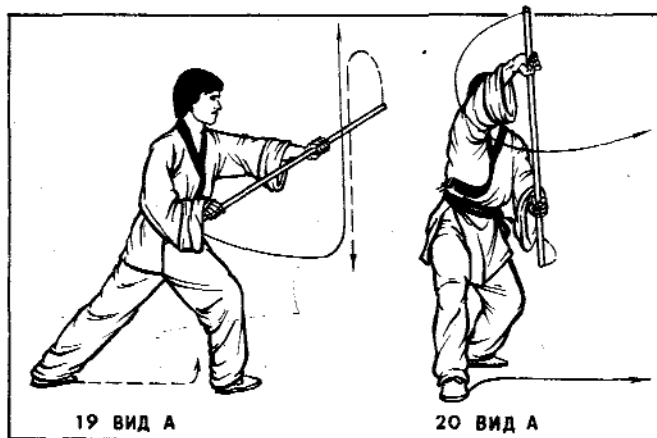
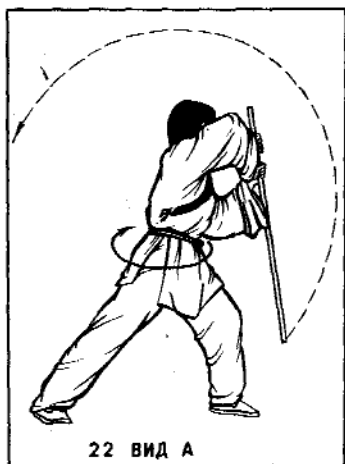


Рис. 174 А

вперед на уровень головы левый конец палки, одновременно притягивая к правому бедру правый конец. В конечном положении руки держат палку симметрично предыдущему движению.

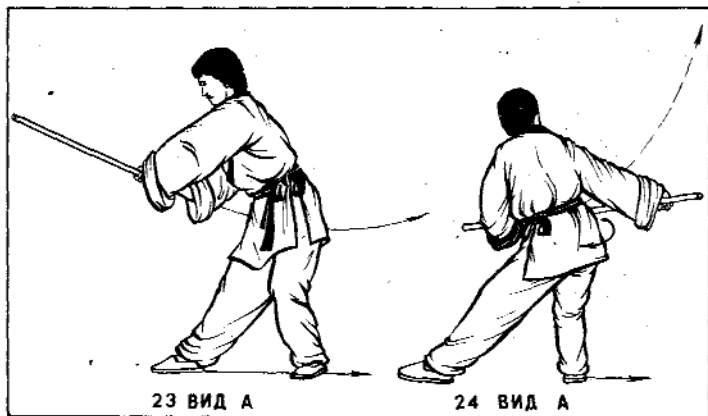
3. С шагом правой ногой вперед переходим в правую заднюю стойку. Одновременно палкой выполняем



22 ВИД А



22



23 ВИД А

24 ВИД А

Рис. 175

движение в вертикальной плоскости симметрии: правый конец перемещен вверх-вперед на уровень головы, а левый — притягиваем к себе на уровень живота.

Положение рук на палке аналогично первому движению.

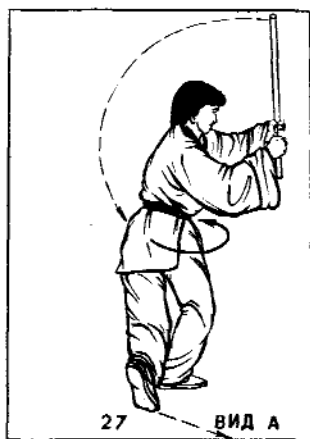
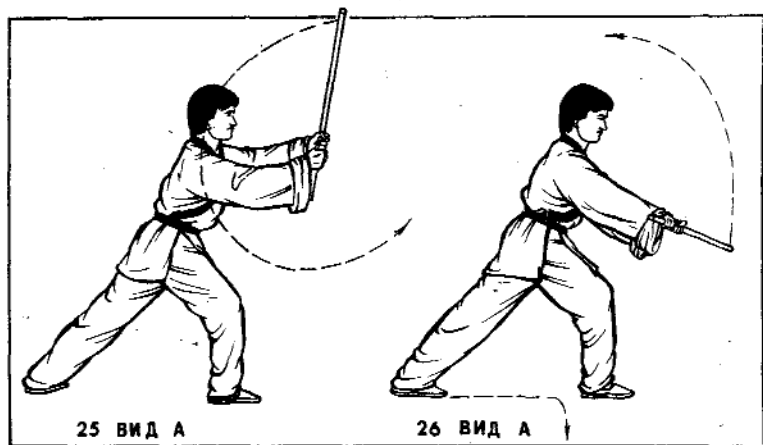
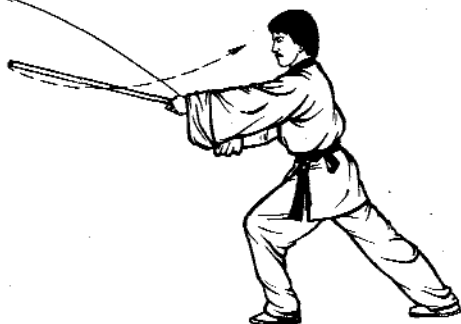


Рис. 175 А

4. С шагом левой ногой вперед переходим в левую заднюю стойку. Одновременно выполняем палкой в вертикальной плоскости движение, аналогичное предыдущему: левый конец перемещен на уровень головы, правый — к животу.



28 ВИД А

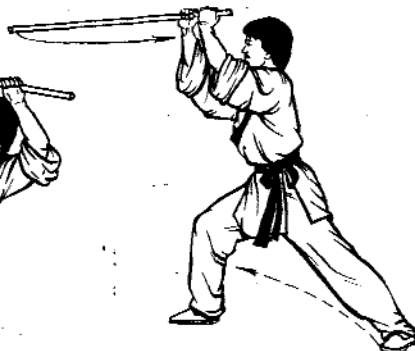


28



29

Рис. 176



30

5. С шагом правой ногой в переднюю правую стойку отталкиваем правый конец палки через сторону вправо-вверх на уровень головы, левый конец — притягиваем к левому бедру.

6. На выдохе с шагом левой ногой вперед перемещаемся в левую заднюю стойку. Одновременно притягиваем правый конец палки к себе на уровень живота, скользя



31



31 ВИД А

Рис. 176 А

ладонью к правому концу палки. Левый конец отталкиваем от себя по дуге окружности вверх и вперед на уровень головы, при этом палка скользит в левой ладони. Левая ладонь накладывается на палку сверху, правая снизу. Движение полностью аналогично четвертому.

7. На вдохе с шагом правой ногой вперед поворачиваемся на 90° влево и подтягиваем, скользя носком по полу, левую ногу к правой, переходя в ближнюю заднюю стойку. Смотрим прямо перед собой. Одновременно притягиваем палку к себе, расположив ее вертикально, правый конец направлен вверх и расположен на уровне лица, левый — вниз. При этом левая рука скользит по палке к правому концу.

В конечном положении палка прижата к левому предплечью, правая ладонь плотно обхватывает палку, правое предплечье горизонтально. Левая ладонь распрямлена, палка зажата между большим и указательным пальцами, все пальцы направлены вперед.

Мы как бы закрепились палкой. Эта позиция называется «плащ монаха»... представьте себе, как, приподняв левый край плаща, им укрываются.

На выдохе, перенося вес тела на левую ногу, опус-

каясь на полную стопу и разворачивая ее на 90° вправо, делаем шаг правой ногой вперед позади левой ноги, скользя носком по полу, переходим в обратную заднюю стойку. Корпус при этом разворачивается на 90° вправо.

Одновременно предплечьем отталкиваем палку от себя, придерживая верхний (правый) конец. При этом нижний конец палки описывает дугу окружности, перемещаясь влево-вверх и вперед на уровень головы. Правый конец опускается на уровень живота. В конечном положении левая ладонь накладывается на палку сверху, правая — плотно захватывает палку снизу (рис. 172, 173).

Вторая дорожка (рис. 173, 174, 175, 176). 8. На вдохе с поворотом на носках вправо на 90° переносим вес тела на левую ногу, распрямляем ее и приподнимаем согнутую в колене правую ногу. Одновременно поднимаем над головой палку, горизонтально: левый конец направлен влево, правый — вправо. За счет скольжения левой ладони к левому концу палки руки в верхнем положении расставлены шире плеч.

Заключительное движение первой дорожки и начало второй невольно ассоциируются с образом сторожевой башни монастыря, с укрытиями для стрелков и галерей — пропилями, позволяющей быстро осуществить вылазку или неожиданную атаку на врага, а также активно обороняться, обрушивая на противника камни и простреливая главный вход.

9. На выдохе делаем правой ногой шаг вперед, переносим на нее вес тела и затем делаем левой ногой шаг вперед-вправо позади правой ноги, которую сгибаем в колене. При этом корпус поворачивается на 90° влево. Одновременно с постановкой левой ноги толкаем палку правым концом вправо и вниз, при этом палка скользит в правой ладони. Смотрим вправо.

10. Делая выдох с поворотом корпуса на 90° вправо, делаем шаг правой ногой вперед в правую переднюю стойку. Одновременно, скользя ладонью по палке, отталкиваем левый конец вперед, а правый конец притягиваем к правому бедру. Руки держат палку аналогично позиции первой дорожки.

Сразу же, скользя по палке, притягиваем к правому бедру левый конец палки и отталкиваем вверх и вперед правый конец. Палка при этом перемещается в вертикальной плоскости. И затем с шагом левой ногой вперед и влево отталкиваем левый конец вперед-влево и вверх и притягиваем к себе правый конец. Продолжая движение, поворачиваемся на 90° вправо, переходя в правую заднюю стойку, и одновременно подаем левый конец палки вниз и вперед, а правый — поднимаем вверх на уровень головы. При этом палка располагается вертикально. Смотрим прямо. Кисти рук плотно обхватывают палку.

11. На выдохе с поворотом корпуса на 90° влево делаем шаг правой ногой влево, переходя в правую переднюю стойку. Одновременно отталкиваем правый конец палки по дуге окружности влево и вверх, придерживая левый конец на уровне живота. Смотрим прямо.

На вдохе делаем левой ногой шаг вперед в левую переднюю стойку и на выдохе поворачиваемся вправо на 180° , принимая заднюю правую стойку.

Одновременно с шагом левой ногой вперед подаем в том же направлении левый конец палки и с поворотом кругом поднимаем палку над головой, скользя ладонью по палке, отталкиваем левой рукой левый конец от себя. При этом левый конец палки перемещается по дуге окружности вверх-вперед и вниз, останавливаясь на уровне головы или плеч, а правый — притягивается к себе на уровне бедер. Захват палки аналогичен позиции первой дорожки.

12. На выдохе делаем шаг правой ногой назад в заднюю левую стойку. Одновременно перемещаем палку возле правого бедра назад. При этом палку крепко держим левой рукой, скользит она в правой ладони. Смотрим в направлении движения палки.

13. С поворотом корпуса на 90° вправо делаем шаг правой ногой вперед в переднюю правую стойку. При этом перемещаем левый конец палки вперед и вверх, а правый остается внизу. Левая ладонь опускается вниз к правому концу палки.

14. На вдохе перемещаем левую ногу вправо сзади

правой ноги, скользя носком по полу. Корпус при этом поворачивается на 90° влево. Одновременно, описывая левым концом палки круг, приподнимаем его вертикально вверх.

Продолжая поворот еще на 180° влево, переходим в переднюю правую стойку. При этом описываем левым концом палки круг, постепенно его опуская вниз, а в конце приподнимаем.

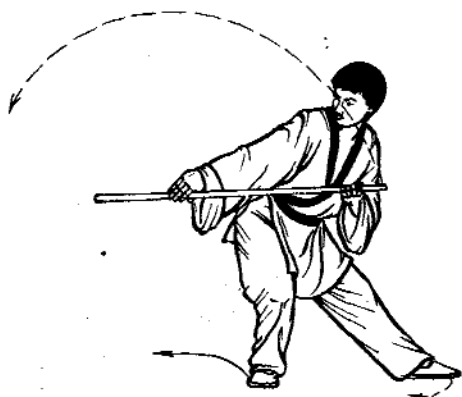
При выполнении этого движения необходимо особенно внимательно следить за тем, чтобы движение палки отслеживалось (задавалось) движением тела (рис. 173, 174, 175, 176).

Третья дорожка (рис. 176, 177, 178, 179). 15. Продолжая поворот телом еще на 90° влево, на вдохе поднимаем палку над головой (при этом левая рука скользит к левому концу палки), правый конец направлен вправо, левый немного выше правого. Одновременно, разворачиваясь на левом носке, выполняем правой ногой круговой боковой удар на верхний уровень. Смотрим вправо.

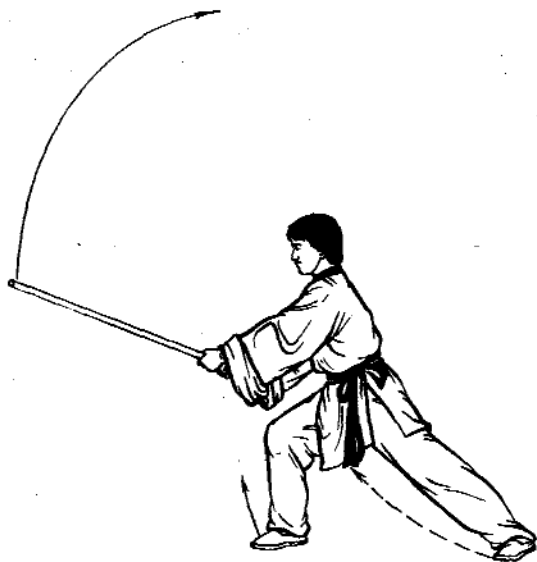
16. На выдохе, поворачиваясь на 90° вправо, переходим в правую переднюю стойку и одновременно посылаем палку вперед правым концом. При этом палка скользит в правой ладони. В конце движения обе руки сжимают левый конец палки на уровне головы. Смотрим прямо.

17. На вдохе поднимаем палку над головой, разворачивая ее на 90° вправо, так чтобы правый конец был направлен вправо, а левый влево. При этом правая рука скользит по палке к правому концу. Одновременно левой ногой делаем шаг вперед позади правой ноги, скользя носком по полу. Бедро при этом поворачивается на 90° влево. Смотрим прямо.

18. На выдохе выполняем поворот влево на 180° , с шагом правой ногой назад, переходя в заднюю левую стойку. Одновременно опускаем левый конец палки на уровень бедер и отталкиваем правый конец от себя, перемещая его за счет кругового движения правого предплечья с центром в локтевом суставе. В заключительной



32



33

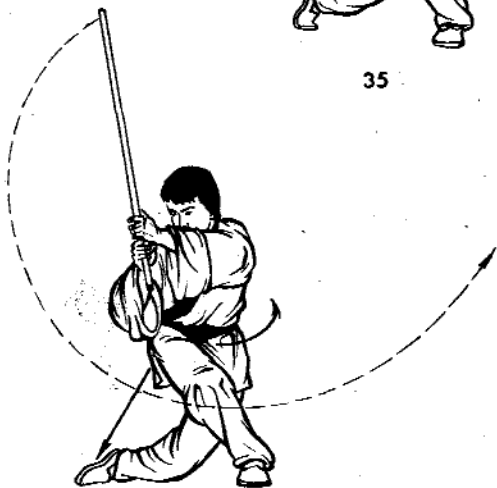
Рис. 177



34



35



36

Рис. 178

фазе выполняем ударное движение правым концом палки назад аналогично движению 12 второй дорожки. Смотрим на правый конец палки.

19. Повторяем полностью движение 13 второй дорожки.

20. С прыжком вперед поднимаем палку над головой, описываем левым концом палки круг.

Приземляемся в низкую стойку на согнутые ноги: левая выставлена вперед позади правой, бедра повернуты на 90° влево.

21. С поворотом на 180° от исходного положения до прыжка садимся на левую ногу, согнутую в колене, правая — вытянута перед собой. При этом описываем палкой круговое движение на 270° влево. В конечном положении палка, плечи и голова повернуты на 90° влево.

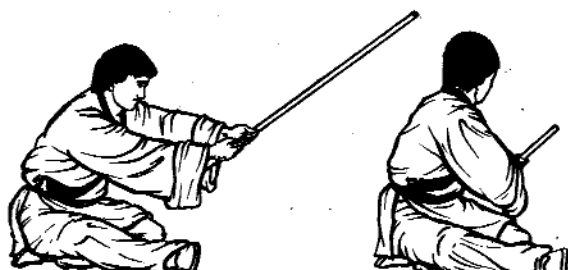
Четвертая дорожка (рис. 179, 180, 181, 182). 22. На вдохе, сохраняя направление палки, встаем на правой ноге, скользя подошвой левой ноги по полу, переходим в заднюю левую стойку.

23. На выдохе делаем шаг правой ногой вперед, прогибаясь в тазобедренном суставе. Одновременно отталкиваем правый конец палки вперед-вверх и, скользя левой рукой по палке к левому концу, поднимаем ее над головой. Правый конец палки ниже левого и направлен строго вперед. Смотрим вперед.

24. На вдохе, сохраняя положение палки, делаем шаг левой ногой вперед сзади правой ноги, при этом бедра поворачиваются на 90° влево. Смотрим по-прежнему вперед. Затем на выдохе выполняем правой ногой обратный круговой удар.

25. Одновременно с постановкой правой ноги на пол поворачиваемся на 90° вправо и переходим в переднюю правую стойку. При этом выполняем толкательное движение палки правым концом вперед аналогично движению 16 третьей дорожки.

26. На вдохе с переносом веса тела на левую ногу подтягиваем правую ногу к левой, скользя носком по



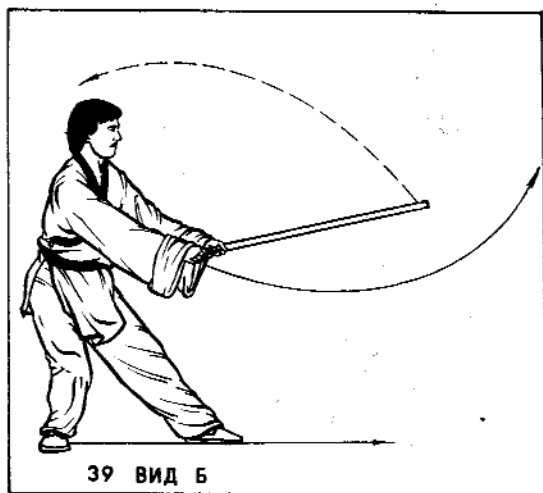
37



38



39



39 ВИД Б

Рис. 179

полу. Одновременно поднимаем палку над головой, так чтобы правый конец был направлен вправо, а левый — влево. При этом правая рука скользит по палке к правому концу.

27. На выдохе с подшагом правой ногой вперед выполняем в прыжке удары сначала левой, затем правой ногой

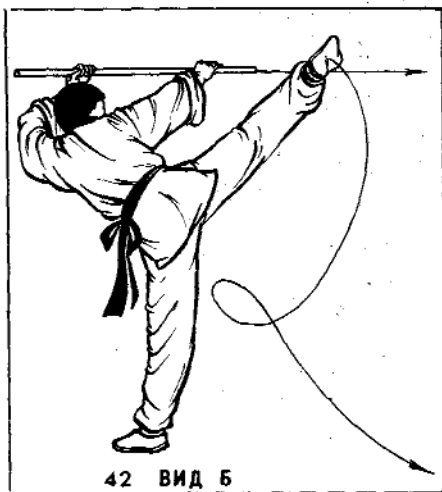
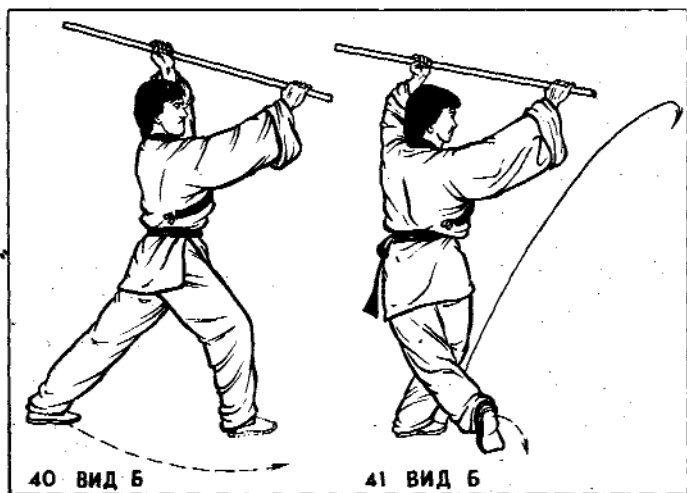


Рис. 179 А

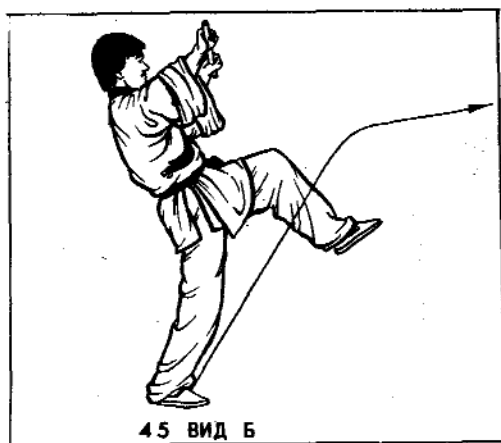
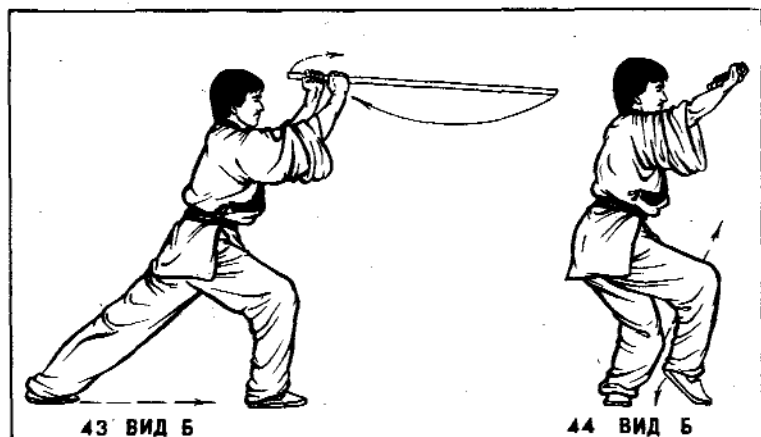


Рис. 180

вперед и приземляемся одновременно на обе ноги в правую заднюю стойку. При приземлении отталкиваем правый конец палки, а левый перемещаем к груди (правая рука скользит к левому концу палки). Палка опускается на уровень груди, и в конечном положении правый конец

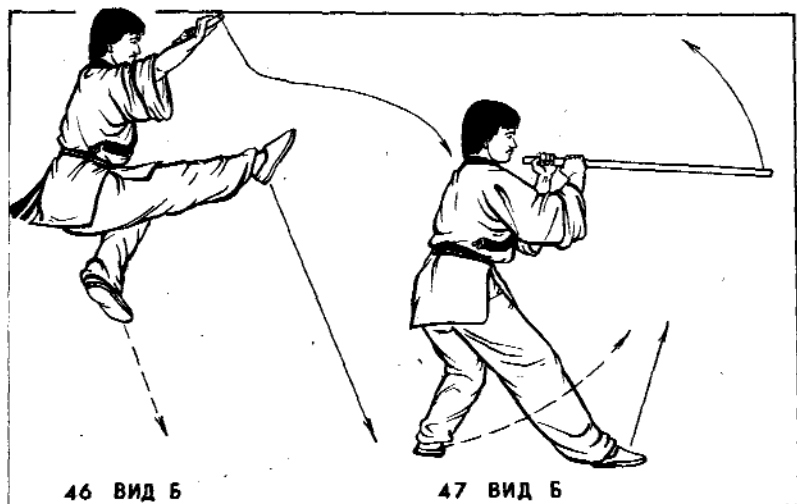


Рис. 180 А

ее направлен вперед. Палка практически параллельна полу. Смотрим вперед.

28. С прыжком вперед приземляемся в низкую стойку на согнутые ноги: левая нога выставлена вперед позади правой. С поворотом на 360° влево опускаемся на правое колено (голень и подъем стопы лежат на полу), которое касается ахиллесова сухожилия левой ноги. Носок левой ноги повернут влево на 90° .

Одновременно с поворотом описываем палкой полный круг, постепенно опуская ее. В конечном положении палка, руки и плечи повернуты влево на 90° .

После выполнения последнего движения четвертой дорожки также выполняется приветствие. Для этого, вставая, поворачиваемся на 90° вправо и одновременно устанавливаем палку вертикально перед телом: левый конец вверху, правый внизу. При этом правая рука скользит по палке в направлении к правому концу, а левая — несколько перемещается от конца к середине палки. Смотрим прямо.

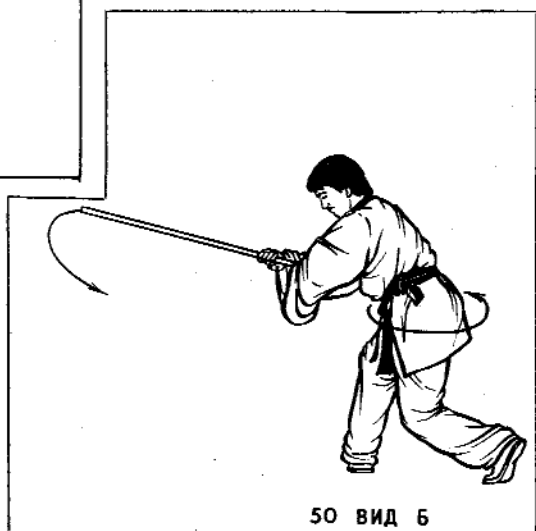


Рис. 181

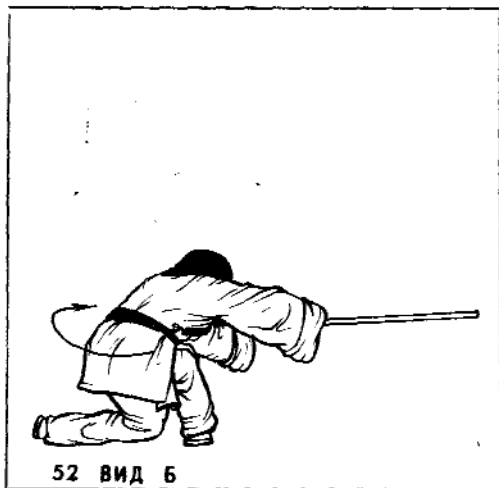
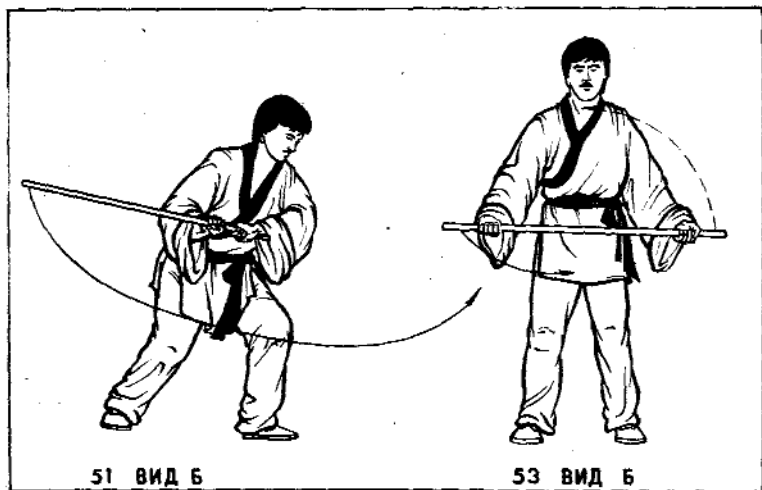


Рис. 182

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нет предела совершенству. Изложенные комплексы упражнений — это только первая ступенька на пути к совершенству, пути, который длится всю жизнь. Встав на этот путь, вы непременно улучшите здоровье, а вместе с ним укрепите оптимистическое отношение к жизни.

Для людей, стремящихся к дальнейшему совершенствованию в у-шу, изученное явится прочной основой, базой, с которой можно отправиться дальше к удивительным открытиям своих возможностей. Путь этот потребует еще большего упорства, необходимого для многолетней сосредоточенной работы. Не случайно монахи знаменитого Шаолиня постигали искусство у-шу 12 лет кряду и только после этого допускались к финальному экзамену.

Одним из примеров великого труда на «пути воина» является жизнь первого патриарха школы «Цай-Ли-Фо».

...В 1830-х годах молодой Чан Хеун был послан семьей изучать боевые искусства под руководством патриарха школы «Фо Гар» — Чана Юэнь У. Эта школа соответствует «стилю дракона». Десять лет провел в учении Чан Хеун и, когда в совершенстве овладел этим стилем, попросил рекомендательное письмо к патриарху знаменитой школы «Ли Гар» — школы «тигра». Школа была основана великим мастером Ли Шэ Каем, одним из пяти спасшихся монахов монастыря Шаолинь. Патриарх Ли Яо Шай сразу же захотел посмотреть, на что способен Чан Хеун. В спарринге Чану удалось крепко захватить старого мастера сзади. Однако в этом положении Ли сумел нанести удар ногой через плечо в лоб Чана. Тот отлетел на несколько метров. Как и каждый большой мастер у-шу, Ли был известным врачом и за две недели вылечил Чана. Под непосредственным руководством Ли в течение 5 лет Чан овладел искусством этой школы. Однако жажда познания побудила Чана просить рекомендательное письмо еще к одному мастеру-патриарху школы «Цай Гар» (змея). С этим письмом он прибыл в монастырь Лао Фоу Шань. У дверей заброшенного монастыря старый монах толк кору для лекарства

в огромной каменной ступе. Чан пояснил цель своего прихода. Монах в ответ попросил передвинуть ступу весом около 200 кг на другое место. Немало потрудившись, Чан передвинул ее всего на полметра. Тогда монах ударом ноги отбросил ступу на три метра и представился, что он Чой Фук — тот, кого и ищет Чан. Затем около 4 лет Чан помогал патриарху ремонтировать монастырь, и лишь после этого Чой начал открывать тайны своей школы. Чан постигал их еще 8 лет. И вот Учитель попросил Чана показать свои способности на той самой ступе. Чан нанес сокрушительный удар ногой... Ступа разлетелась на куски! Наконец, после 27 лет учения Чан получил право открыть свою школу, которую в честь своих учителей назвал «Цай-Ли-Фо».

Это, конечно, предание, которое передается с давних пор адептами школы. Но фантастические сказания подтверждаются чудесами сегодняшнего дня. Сравнительно недавно в печати появились сообщения о Хое Шуйинге — короле цигуна. Хой демонстрирует удивительные способности: разбивает рукой камни, головой — кирпичную стенку толщиной 10 см, ударом ноги разбивает на куски каменную плиту толщиной 15 см. Вершиной его искусства является выступление, когда он, упираясь острием копья в шею, надавливает на него, сгибает дугой и даже ломает его с треском! Или когда 5—6 силачей, ударяя с размаху в живот Хоя бревном диаметром в полметра, даже не могут сдвинуть его с места.

Это не трюки иллюзиониста, а результат громадного труда с детских лет. Это прежде всего каждодневный труд, как говорит сам Хой Шуйинг. Хотите верить, хотите — нет, но некоторые китайские специалисты считают, что такой тренированный человек, сконцентрировав все свои силы, может развить усилие до 25 тонн.

Конечно, таких мастеров не так уж много, но они убедительно показывают, что возможности человеческого организма неограниченны.

Путь к совершенству — это трудный путь познания, когда человек в упорном труде открывает себя, учится управлять собой и развивает свои скрытые способности.

中國古代書畫



