

АБАЕВ Н. В.

**ПСИХО-
физические
упражнения**

УШУ



Н. В. Абаев

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УШУ

Улан-Удэ
Бурятское книжное издательство
1989

ББК 75.6
А 13

Рецензенты:

канд. мед. наук Б. Г. Бальжиров,
врач-психиатр, психолог Ж. А. Рабчинский

ISBN 5—7411—0398—7

© Кооператив «Печатник»,
1989

ПРЕДИСЛОВИЕ

В традиционных медицинских системах Востока (тибетской, китайской, индийской и др.), наряду с широким применением лекарственных препаратов природного происхождения, важное значение придается немедикаментозным способам укрепления здоровья человека и профилактики заболеваний. Эти методы, как правило, передаются на протяжении многих поколений в общем комплексе культурных традиций и обычаев восточных народов. Среди населения наибольшей популярностью пользуются оздоровительные комплексы физических упражнений с психофизиологической регуляцией состояния организма. Издавна они используются с профилактической целью в Китае, Индии, Японии, Непале, Вьетнаме и других странах Востока. В древних трактатах, посвященных медицине и культуре психической деятельности народов этих стран, говорится о большой пользе физических упражнений в сохранении здоровья и увеличении продолжительности активной жизни человека. Как показали многочисленные исследования, применение специальных комплексов упражнений позволяет сравнительно быстро восстанавливать функциональное состояние органов и систем, противостоять различного рода недугам. В частности, в тибетской традиции врачевания физическим упражнениям отводится важная роль в общем комплексе лечебно-оздоровительных мер; они широко рекомендуются современными тибетскими врачами из Института тибетской медицины (Индия), Тибетского медицинского центра (Непал).

В нашей стране развитию массовой физической культуры уделяется большое внимание; на качественно новом уровне рассматриваются перспективы активных физических упражнений в укреплении здоровья и профилактики заболеваний, благодаря их значению в повышении устойчивости организма к различным экстремаль-

ным факторам, оптимизации адаптивных реакций. Безусловно, практический интерес в настоящее время вызывают целенаправленные физические упражнения в сочетании с концентрацией внимания, а также с элементами релаксации, дыхательных упражнений и самомассажа. Об их высокой эффективности по сравнению с просто физическими движениями свидетельствуют результаты, полученные при исследовании и апробации этих базовых комплексов во многих научно-исследовательских центрах как в нашей стране, так и за рубежом.

Предлагаемая работа Н. В. Абаева с описанием базовых упражнений ушу, разработанных на основе исследования древних трактатов и традиционного опыта, является ценным пособием; рациональное использование их принесет несомненную пользу, будет способствовать сохранению и укреплению здоровья человека.

С. М. Николаев

Доктор медицинских наук, зав. лабораторией экспериментальной фармакологии
Института биологии Бурятского научного
центра СО АН СССР

I. УШУ — ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В последние десятилетия в мире, в том числе и в нашей стране стали пользоваться широкой популярностью традиционные восточные искусства единоборства: каратэ, айкидо, тэ квондо, вьетводао и другие. Из этих видов, насчитывающих огромное количество, наибольший интерес как у специалистов, так и у широкой публики, вызывает своеобразная и эффективная система психофизической тренировки, возникшая в древнем Китае и получившая известность под названием «ушу». Распространенный на Западе термин «кунфу» является искаженной транскрипцией китайского слова «гунфу» («свободное время», «работа», «психофизическая тренировка», «мастерство», «совершенство»). Термин «ушу» буквально означает «воинское искусство», «боевое искусство», но его значение выходит далеко за рамки самой техники ведения поединка и включает в себя весь комплекс методов, приемов и средств психофизической тренировки с целью морально-психологического совершенствования человека с помощью искусства единоборства (как боевого, так и спортивного), а также различных гимнастических, дыхательных и других упражнений.

Ушу имеет длительную и богатую историю, тесно связанную с многовековой историей китайского народа, с его культурными традициями, обрядами и обычаями, философскими, этическими и психологическими учениями. С древнейших времен искусство единоборства использовалось в Китае как прекрасное средство тренировки тела и духа, морального, психологического воспитания и как средство самозащиты.

В отличие от других стран Востока и Запада (например, Японии или стран Западной Европы), где в средние века различные виды боевых искусств в основном культивировались среди правящих классов и служили их интересам, в древнем и средневековом Китае ушу, главным образом, практиковалось среди низших слоев населения и традиционно считалось народным искусством. Среди представителей правящей элиты старого Китая, прежде всего — воен-

но-феодалного сословия, известны имена многих прославленных полководцев, высших сановников и даже членов императорской фамилии, которые увлекались ушу¹. Но именно в народной среде, в рамках народной культуры традиционного Китая, это искусство считалось особенно любимым и почетным занятием.

Зачатки систем единоборства возникли в древнем Китае задолго до становления государственности, и их истоки восходят к архаическим народным танцам и военно-спортивным играм, первоначально носившим ярко выраженный ритуальный характер. Так, на территории современной провинции Цзян-си издавна существовал танец «кайшань» (раздвигать горы), главным действующим лицом которого было божество китайской мифологии Паньгу, демонстрирующее приемы владения боевым топором. На территории современных провинций Хэбэй и Шаньдун практиковался тотемический танец коровы «цзяоди» («бодание рогами»), во время которого «люди по двое-трое, надев рога, нападали друг на друга», нанося серьезные ранения.²

Постепенно такие довольно грубые и опасные для самих исполнителей ритуализированные представления становятся более утонченными, превращаясь в развитое искусство единоборства, носившее характер театрализованного действия. Вместе с тем идет длительный процесс соединения этого искусства с сугубо практическими приемами ведения боевого поединка, которые разрабатывались в среде профессиональных военных на основе народных тради-

¹ Знание приемов ушу приписывалось по китайской традиции даже легендарному императору Хуанди, почитавшемуся как первопредок китайцев. Считалось, что приемами боевого единоборства владел и величайший философ-гуманист Конфуций (551—470 гг. до н. э.), который якобы даже основал свою школу ушу «Кун мэнь цюань». Но эти сведения недостоверны и относятся к легендарно-мифологической традиции ушу. Более достоверны сведения о том, что различными видами боевого искусства занимались прославленный китайский полководец Юэ Фэй (1103—1141), возглавивший борьбу против нашествия чжурчженей и создавший свою школу ушу «чань-цюань — длинный кулак», а также выдающиеся военачальники Чжао Куанинь — основатель династии Сун, правивший под именем Тайцзу (960—976 гг. н. э.), предводитель народного восстания против монгольского ига в Китае Чжу Юаньчжан (ум. 1398), ставший первым императором династии Мин (1348—1644), и многие другие. Из членов императорского дворца последней правившей в Китае маньчжурской династии Цин (1644—1911) особый интерес к ушу, в частности, к оздоровительной гимнастике тайцзицюань, проявляла печально прославившаяся своей жестокостью и коварством императрица Цыси.

² *Чжан Вэньгуан*. Ушу юндун сяо чжиши (Краткие сведения о спортивном ушу). Пекин, 1983. С. 38.

ций борьбы и кулачного боя, фехтования и стрельбы из лука.

В результате этого, в древнем Китае складывается разветвленная система или, точнее, комплекс психофизической подготовки, состоящий из целого ряда компонентов: стрельба из лука, метание в цель различных метательных приспособлений, индивидуальные и групповые упражнения с мечом, копьем, алебардой и другими видами холодного оружия, приемы самообороны без оружия и т. д. Начиная с эпохи Чжоу (XI—III вв. до н. э.) искусство рукопашного боя широко культивировалось в древнем Китае наряду со стрельбой из лука, верховой ездой и фехтованием. В исторических хрониках встречаются упоминания, что уже в период династии Хань (206 г. до н. э.) существовали детально разработанные приемы и методы единоборства с применением оружия и без оружия, на основе которых впоследствии сформировался целый ряд разнообразных систем, вошедших в комплекс ушу.

Одной из наиболее характерных отличительных черт ушу является то, что начиная с самых ранних этапов развития этого искусства приемы единоборства практиковались в нем не только как средство самообороны и психофизической подготовки к экстремальным условиям деятельности, но и как терапевтическое, профилактическое средство³. Во многих школах ушу оздоровительный аспект постепенно стал доминирующим и оттеснил на задний план оборонительные функции (яркий пример — очень популярная в современном Китае оздоровительная гимнастика тайцзицюань). Под влиянием традиционной китайской медицины и других оздоровительных систем в комплексе ушу наряду с гимнастическими упражнениями стали широко применяться методы массажа, акупунктуры, психотерапии, фитотерапии, пульсовой диагностики, лечебной диеты, дыхательные упражнения и т. д.

Качественно новый этап в развитии ушу начнется после проникновения в Китай буддизма (I в. н. э.), который познакомил китайцев с богатейшим культурно-историческим наследием народов Индии, в том числе с достижениями в области культуры психической деятельности (например, йогой), медицины и боевого искусства.

³ Известно, что великий китайский врач Хуа То (141—208 гг. н. э.) разработал своеобразную систему оздоровительной гимнастики «Игры пяти животных» («У-цинъ си»), имитирующую движения зверей и птиц которая вошла в комплекс ушу и сохранилась до нашего времени (см.: У-цинъ си. Пекин: Изд-во Нар. здравоохранение, 1963).

V—VI вв. н. э. под влиянием индийских культурно-психологических традиций и искусства единоборства возникла одна из самых популярных в Восточной Азии школ ушу — шаолиньская школа. В эпоху Тан (618—907 гг. н. э.) шаолиньская школа распространяется за пределами Китая в соседних странах Восточной и Юго-Восточной Азии (Корея, Вьетнам, Япония), где на ее основе возникло множество национальных разновидностей ушу. К концу периода династии Мин (1368—1644) Чэнь Юаньюнь (1587—1671) из шаолиньского монастыря популяризировал искусство своей школы в Японии, где впоследствии в результате ее синтеза с традиционными японскими видами единоборства возникло джиу-джитсу, а затем и всемирно известное дзюдо, ставшее в наши дни олимпийским видом спорта. Многочисленные школы японских, корейских, вьетнамских, филиппинских, тайландских и других мастеров боевого искусства в большей или меньшей степени подверглись влиянию китайских школ ушу.

В последние годы ушу снова стало популярным в сопредельных странах Азии. Например, в Японии Союз «Шаолиньцюань», активно пропагандирующий искусство шаолиньской школы, имеет 2600 филиалов в стране и за рубежом и объединяет более миллиона членов. В странах Индокитайского полуострова регулярно организуются национальные соревнования, турниры, чемпионаты и показательные выступления. Начиная с 1969 года регулярно проводятся региональные соревнования, в которых принимают участие представители большинства стран Юго-Восточной Азии. Растет интерес к традиционным китайским ушу в США и Канаде, в странах Западной Европы и Латинской Америки.

В самом Китае в настоящее время существует огромное количество различных разновидностей, школ и направлений ушу, сформировавшихся в течение многовековой истории этого своеобразного искусства⁴. По недавним подсчетам западных специалистов, в КНР имеется 200 крупных и мелких школ. Если же учитывать многочисленные ответвления этих школ, то их количество достигает 400. Согласно традиционной китайской классификации, существует четыре разновидности ушу: кулачный бой, схватки с оружием в руках, парные поединки и схватки с несколькими противниками. Весь комплекс ушу принято также подразделять на четыре основных вида: 1) борьба и кулачный бой; 2) фехтование

⁴ Ван Дэин. Китайская борьба // Дружба, 1958. № 46.

с использованием различных видов оружия; 3) метание в цель различных предметов и орудий; 4) сценический бой.

Все школы ушу связаны с двумя крупнейшими направлениями в религиозной, философско-психологической и этической мысли старого Китая — буддизмом и даосизмом. С буддизмом (или точнее, с чань-буддизмом) было связано «шаолиньское направление» («шао-линь-пай»), сформировавшееся в монастыре Шаолиньсы (уезд Дэнфэн, пров. Хэнань на горе Суньшань). Основателем шаолиньской школы ушу считается легендарный основоположник чань-буддизма Бодхидхарма (кит. Дамо). В свою очередь, шаолиньская школа подразделяется на северное и южное направления, которые в процессе своего распространения и развития в неодинаковых социально-культурных и географических условиях Северного и Южного Китая приобрели некоторые стилевые различия в технике боя и методах психофизической подготовки.

Другое влиятельное направление ушу — «уданское» сформировалось в горах Удан-шань, возникнув как один из активно-динамических вариантов даосской эзотерической практики («нэй-гун»). Оно называлось еще «внутренним», в отличие от шаолиньского, которое традиционно считалось «внешним». Из этого направления выделились такие крупные школы ушу, как «тайцзицюань» (Кулак Великого Предела), «багуацюань» (Кулак Восьми Триграмм), «синъицюань» (Кулак мысле-форм).

Третье, сравнительно молодое и гораздо менее влиятельное по сравнению с двумя предыдущими, возникло в горах Эмэй-шань в провинции Сычуань и называлось «эмэйским направлением». Считается, что оно занимает промежуточное положение между двумя главными направлениями, вобрав в себя методы «внутренней работы» из уданской школы и технику ведения боя из шаолиньской. Кроме того существовало большое количество школ, совмещавших в себе в разной пропорции их стилевые характеристики, развивавшихся отдельно от этих направлений в рамках других этнокультурных и религиозных традиций — мусульманской, ламаистской и т. д.⁵

Каждая школа ушу включает в себя целую систему приемов и методов единоборства, детально разработанных и све-

⁵ Например, школа «Чжа-цюань», основанная в эпоху Мин семьей Чжа, исповедовавшей ислам, была в основном распространена среди китайских мусульман, принадлежащих к народности хуэйцау (дунганы). А так называемое «ламское» или «тибетское» ушу, разработанное тибетским ламой в XV в., практиковалось у народов, исповедовавших буддизм-ламаизм (тибетцы, монголы).

денных в единую, стройную последовательность движений, ритмично сменяющих друг друга в определенном порядке. Эти взаимосвязанные циклы упражнений состоят из таких основных элементов, как уклоны, повороты, захваты, отбивы, скручивания и т. д., причем в каждой школе они образуют уникальное сочетание, отражающее ее характерные стилевые особенности. Но, пожалуй, главной особенностью китайских единоборств является то, что все движения, все действия руками, ногами и другими частями тела гармонично увязываются со столь же стройной и детально разработанной системой психических упражнений, приемов и методов психосоматической саморегуляции и аутогенной тренировки. Характерная для ушу тесная связь физической культуры с психологической заметно отличает это искусство от аналогичных европейских видов спорта, в которых элементы аутогенной тренировки стали вводиться совсем недавно. Ушу присуща также и связь со всем комплексом традиционной китайской медицины, астрономическими и экологическими знаниями, биоэнергетикой, диетологией, философией, психологией и т. д.

Являясь важным составным элементом всей культурной традиции Китая, искусство ушу оказало заметное влияние на все стороны духовной жизни китайского народа, наложило глубокий отпечаток на устное народное творчество, литературу и поэзию, живопись и скульптуру, сценическое искусство. Особенно сильное воздействие ушу оказало на традиционные китайские методы морально-психологического воспитания, на медицинские и экологические традиции китайцев.

Следуя за буквальным переводом термина «ушу» (боевое искусство), это явление культуры на Западе зачастую понимается только как вид боевого единоборства с восточной спецификой. В результате его значение крайне сужается и выпадает из системы культурных ценностей китайского народа. При этом не учитывается, что ушу представляет собой целый комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединяющихся на основе общих психологических, философских и этических принципов.

Как один из способов воспитания индивидуума этот комплекс включил в себя и методы боевого единоборства, но техническое мастерство в приемах самозащиты никогда не рассматривалось как главная и конечная цель всего процесса формирования целостной и гармонично развитой личности. Система воспитания в ушу фактически охватывала все аспекты человеческой деятельности, в том числе нормы

нравственного поведения и коммуникации, методы лечения и поддержание здоровья, правила питания и приемы психической саморегуляции, изучение исторических романов, философских трактатов и т. д. Овладение приемами самообороны играло важную роль в процессе воспитания и самовоспитания, но отнюдь не доминировало во всей целостной системе методов морального и психологического совершенствования личности. К тому же в процессе овладения приемами единоборства главный акцент делался на сугубо оборонительные функции, на их использование в качестве оздоровительного и профилактического средства, способствующего формированию здорового тела и духа как важнейшего условия гармоничного развития человека. При овладении приемами ушу тренирующийся должен был прежде всего стремиться не к победе над противником, а одерживать постоянную победу над собой, над своими слабостями и пороками. Поэтому больше всего в ушу ценилось не владение приемами единоборства само по себе, а искусство управлять собой, своими страстями и эмоциями.

Очень интересный в этом отношении эпизод, характеризующий методы морально-психологического воспитания, которые применялись в традиционном Китае при обучении ушу, приводится в древнейшем памятнике китайской литературы «Чжуанцзы» (IV—III вв. до н. э.):

Цзи Синцзы тренировал для царя бойцового петуха. Через десять дней царь спросил:

— Ну как, готов петух?

— Нет еще, — ответил Цзи Синцзы, — чванлив, кичится попусту.

Через десять дней царь спросил его снова, готов ли петух.

— Пока еще нет, — ответил Цзи Синцзы, — откликается на каждый звук, кидается на каждую тень.

Через десять дней царь снова спросил его о том же.

— Все еще нет, — ответил Цзи Синцзы, — смотрит злобно, так и пышет весь яростью.

Через десять дней царь снова повторил вопрос.

— Вот теперь почти готов, — ответил Цзи Синцзы. — Услышит другого петуха — даже не шелохнется. Достоинства его достигли полноты совершенства. Ни один петух не решится откликнуться на его вызов, повернется и сбежит⁶.

В трактатах «Чжуанцзы» и «Даодэцзин» («Книга о пути к благодати»), представляющих яркий образец философско-психологической прозы Древнего Китая, много других

⁶ Позднева Л. Д. Атеисты, материалисты, диалектики Древнего Китая М.: Наука, 1967; Древнекитайская философия: Собр. текстов: В 2 т. М., 1972—1973. Т. 1—2; Из книг мудрецов. Проза Древнего Китая / Пер. с кит. М.: Худож. лит., 1987; Даодэцзин // Древнекитайская философия. С. 114—138.

историй и притч, в аллегорической форме характеризующих приемы и методы психофизической подготовки мастеров своего дела⁷.

Для массового читателя в нашей стране, увлекающегося историей ушу, особый интерес представляют те памятники литературно-художественного творчества, которые непосредственно освещают эту тему. С искусством ушу был тесно связан особый жанр китайской литературы «Повествования и рассказы о странствующих удальцах» («Ю-ся сяо-шо»). Благородный рыцарь-скиталец (ю-ся), прекрасно владеющий различными видами единоборства и использующий свое искусство для восстановления справедливости защиты слабых и угнетенных, стал одним из наиболее любимых в народе героев китайской литературы⁸. Описание подвигов народных героев встречается в «Танских новеллах» (М., 1960), в знаменитых исторических романах-эпопеях «Речные заводы» и «Последующие повествования о речных заводах», авантурных романах более позднего времени «Трое храбрых», «Пятеро справедливых», «Повествование о героях и героинях» и многих других⁹. Так, во всемирно известной эпопее Ши Найяня, созданной в XIV в., воспеваются героические действия повстанцев под руководством Сун Цзяна (начало XII в.). Сюжеты и эпизоды из исторических романов с описанием поединков с применением приемов ушу, послужили неисчерпаемым источником для народного китайского театра, в котором часто обыгрывались драматические коллизии из этих романов. Множество сюжетов народной драмы было также связано с другой не менее знаменитой эпопеей, созданной в XIV в. на основе летописей и народных сказаний, повествующих о событиях III в., когда Китай распался на три царства, которые вели между собой непрерывные войны¹⁰.

Являясь центральным персонажем исторических и авантурно-приключенческих романов, повестей и рассказов, бро-

⁷ См.: *Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, 1989.

⁸ См.: *Разоблачение божества.* М., 1977; *Воскресенский А. Д.* Социально-утопические мотивы в романе Чэнь Чэня «Последующее повествование о речных заводах» / Теоретические проблемы литературы Дальнего Востока. М., 1982.

⁹ См. также: *Проделки праздного дракона.* М., Худож. лит., 1966.

¹⁰ *Рифтин Б. Л.* От мифа к роману: Эволюция изображения персонажа в китайской литературе. М.: Гл. ред. вост. лит., 1979; *Ло Гуаньчжун.* Троецарствие. М.: Худож. лит., 1984.

Дядий рыцарь-удалец стал популярным героем и в устном народном творчестве. В Китае бытовала даже народная поговорка, характеризующая его благородные качества: «Повстречавшись на своем пути с несправедливостью, он не раздумывая выхватывает меч и приходит на помощь».

Официальная историография тоже не обошла вниманием образ странствующего рыцаря, профессионально владеющего искусством единоборства, но в отличие от народной традиции давала ему, как правило, негативную оценку. И это вполне понятно, т. к. бродячие рыцари всегда вызывали опасения у правящих кругов, с представителями которых они вступали в схватку. Многие народные движения и восстания происходили при непосредственном участии борцов за справедливость.

Великий китайский историк Сыма Цянь (II—I вв. до н. э.), «отец китайской историографии», посвятил этим бродягам-рыцарям «без страха и упрека» две специальные главы своего фундаментального труда «Исторические Записки» («Ши Цзи»): «Жизнеописания странствующих рыцарей» и «Жизнеописания мстителей»¹¹. Наивысшего расцвета литература «плаща и кинжала» достигла в эпоху Цин (1644—1911), когда жил и творил хорошо знакомый советским людям по переводам академика В. М. Алексеева выдающийся писатель Пу Сунлин (1640—1715), уделивший в своих произведениях специальное внимание искусству ушу, глубоко осветив его философские, психологические, этические и биоэнергетические аспекты¹².

Так, в одной из новелл Пу Сунлина рассказывается об искусстве биоэнергетической стимуляции «Железная Рубаха», благодаря которой мусульманин Ша мог безболезненно принимать на себя удары бревном и другими предметами, а также мог голыми пальцами рук пронзить тушу быка, обрубить ему голову и т. д.¹³. О другом персонаже говорится, что он в совершенстве овладел приемами фехтования и кулачного боя, не побоялся вступить в единоборство даже против сверхъестественных сил злого знахаря-чародея, которого победил с помощью боевого искусства¹⁴. А одна из героинь новелл Пу Сунлина, владея упражнениями Хуа

¹¹ Сыма Цянь. Избранное. М.: Худож. лит., 1956; Он же. Исторические записки: В 2 т. М., 1972, 1975. Т. 1—2.

¹² Семанов В. И. Эволюция китайского романа. М., 1970; Алексеев В. М. Китайская литература: Избр. труды. М., 1978.

¹³ Пу Сунлин. Рассказы Ляо Чжэя о необычайном. М.: Худож. лит., 1983. С. 331.

¹⁴ Там же. С. 230—233.

То «Игры Пяти Животных», излечивала с их помощью различные недомогания и болезни¹⁵.

В другой новелле, посвященной шаолиньской школе ушу, которая так и называется «Искусство борьбы», повествуется о том, как некий мирянин накормил и пригрел бродячего монаха, обучавшегося искусству кулачного боя и борьбы в шаолиньском монастыре. В благодарность монах обучил мирянина своему искусству, категорически запретив демонстрировать его без крайней необходимости. Однако мирянин однажды все же не удержался и вступил в публичный поединок на рыночной площади с женщиной, оказавшейся мастером шаолиньской школы. Поскольку уровень мастерства мирянина был намного ниже, он потерпел поражение, едва не лишившись жизни¹⁶. Мирянин был сурово наказан за то, что нарушил моральные принципы и заповеди шаолиньской школы, которые запрещали ее последователям привлекать внимание непосвященных к своему искусству. Даже в целях самозащиты владеющий приемами шаолиньской школы должен был прибегать к ее приемам в самом крайнем случае, когда его жизни грозит неминуемая опасность. Но и в таком случае он должен был прилагать все усилия, чтобы в процессе единоборства нанести минимальный вред противнику, стараясь по возможности нейтрализовать его нападение или вообще предотвратить столкновение с помощью ненасильственных методов.

О широкой популярности различных методов психофизической подготовки, связанных с ушу, среди представителей различных социальных групп и слоев населения цинского Китая свидетельствует и роман другого крупнейшего писателя этой эпохи У Цзинцзы (1701—1754) «Неофициальная история конфуцианцев»¹⁷. В нем фигурируют персонажи, владеющие различными видами фехтования (пикой, мечом, булавой, кнутом и др.), практикующие особые методы биоэнергетической стимуляции (например, с помощью специальной диеты и психофизических упражнений), которые позволяют выработать в себе необычайные способности¹⁸. Об одном из персонажей говорится, что он выучил наизусть трактат легендарного основателя шаолиньской школы Борхидхармы «Канон трансформации мышц», благодаря которому научился не чувствовать боли и поднимать

¹⁵ Там же. С. 228.

¹⁶ Пу Сунлин. Новеллы. М., 1961.

¹⁷ У Цзинцзы. Неофициальная история конфуцианцев. М.: Худож. лит., 1959.

¹⁸ Там же. С. 161, 579—582.

огромный груз¹⁹. Характерно, что многие представители творческой интеллигенции в средневековом Китае не только отражали в своем творчестве эту тему, но и сами непосредственно занимались теми или иными видами искусства единоборства и связанными с ними психофизическими упражнениями. Так, великий китайский поэт Ли Бо (701—762 гг. н. э.) писал о себе, что уже в 15 лет он «в совершенстве владел искусством фехтования мечом». Его не менее знаменитый современник Ду Фу (712—770 гг. н. э.) был прекрасным стрелком из лука и мог на лету подстрелить птицу. Тема ушу нашла отражение и в его творчестве. Одно из стихотворений было посвящено выдающейся фехтовальщице того времени Гун Сунь, которая столь искусно владела мечом, что он сверкал в ее руке, «словно девять падающих с неба солнц, сбитых легендарным стрелком И, героем китайской мифологии, согласно которой он выстрелами из лука сбил девять «лишних» светил, из-за которых на земле было слишком жарко»²⁰.

Говоря о художественном воплощении и осмыслении искусства единоборства в классической китайской литературе и устном народном творчестве, нельзя не отметить патристическую направленность этих произведений в упомянутых выше исторических романах-эпопеях («Речные заводи», «Троецарствие») и в знаменитом романе Цянь Цяя «Сказание о Юэ Фэе» (XVIII в.), написанном по мотивам народного эпоса на основе сказаний с борьбе Юэ Фэя против иноземных захватчиков, и во многих других произведениях.

Связь ушу с патристическим движением китайского народа отчетливо проявилась и во время крупнейшего в истории Китая «Боксерского восстания» (1898—1901), в котором мастера ушу приняли самое активное участие в борьбе против агрессии иностранных держав. Организатором восстания стало общество «Ихэтуань», члены которого культивировали шаолиньское искусство ушу. Этот героический период в истории национально-освободительной борьбы китайского народа нашёл отражение в многочисленных произведениях народного творчества (песнях, частушках, преданиях и т. д.). Так, в материалах движения ихэтуаней сохранилась частушка, в которой повстанцы воспевали храбрых монахов Шаолиньси: «В деревне Цзинцунь члены союза

¹⁹ Там же. С. 559.

²⁰ См.: Китайская классическая поэзия. Эпоха Тан. М., 1956; Юань Кэ. Мифы Древнего Китая. М., 1965; Мифология древнего мира. М.: Гл. ред. вост. лит., 1977.

Шаолинь с мечом, пикой, палкой, кулаком бросились в Ло-фа на битву с врагом. Что ни удар — гора трупов!»²¹. При этом в произведениях ихэтуаней особенно подчеркивалась патриотическая направленность «Боксерского движения»: «Мы изучаем чудесные приемы кулачного боя, чтобы защитить Китай и изгнать заморских грабителей»²².

В современной китайской литературе эта тема нашла отражение в творчестве одного из наиболее талантливых и популярных прозаиков Фэн Цзицай (род. в 1942 г.), который стал известен советскому читателю по опубликованной в 1985 году повести «Крик». Фэн Цзицай с молодых лет увлекался историей и живописью, профессионально занимался спортом. Особый интерес он проявил к Новой истории Китая, в частности собирал материалы о народных восстаниях конца XIX — начала XX века. В центре его внимания находились события, происходившие в его родном городе Тяньцзинь, который был одним из важнейших центров «Боксерского движения». Используя эти материалы, он написал небольшой роман «Волшебный фонарь» (1981), посвященный подъему женского движения в Китае в самом начале нашего столетия, а в 1984 году публикует повесть «Чудесный кнут» (рус. пер. — «Волшебный кнут»), которая стала выдающимся событием в культурной жизни современного Китая²³. Действие происходит в Тяньцзинь на рубеже XIX—XX веков, но повесть не является сугубо историческим произведением: писатель добился в ней органического сплава элементов традиционного китайского авантюрно-рыцарского жанра с литературой бытописательского, фантастического и философского характера, создав новую форму повести, глубоко художественную, рассчитанную на широкий круг читателей. Главный герой по прозвищу Дурень-Второй обладал чудесной косой, превосходившей по своей силе все другие виды традиционного оружия. Он получил эту магическую силу и необыкновенное искусство от своих предков, завещавших хранить в тайне фамильный секрет. Принимая участие в военных действиях ихэтуаней против европейцев, вооруженных современным огнестрельным оружием, разящим наповал с большого расстояния целые отряды храбрых «боксеров», он осознает, что традиционное искусство не может противостоять

²¹ См.: Восстание ихэтуаней: Документы и материалы. М., 1968. С. 196.

²² Там же. С. 99.

²³ Фэн Цзицай. Повести и рассказы. М.: Радуга, 1987.

технической мощи иноземных армий. В конце повести Дурень-Второй срезает свою «волшебную» косу и овладевает искусством стрельбы из ружья, став чудесным стрелком, стреляющим без промаха сразу из двух винтовок. Он пришел к выводу, что необходимо совмещать традиционное искусство с достижениями современной западной техники и технологии.

У нас, советских людей, всегда питавших чувство глубокого уважения к древней и самобытной культуре Китая, искусство ушу вызывает в настоящее время особый интерес и потому, что у народов нашей страны (в том числе народов Сибири) в прошлом тоже были широко распространены свои традиционные системы единоборства (борьба, кулачный бой, стрельба из лука, фехтование, конно-спортивные соревнования и т. д.), которые играли не менее важную роль в традиционной культуре этих народов, являясь столь же эффективным средством физического и морально-психологического воспитания, как ушу в Китае.

Например, у бурят существовал специфический вид национальной борьбы «Бухэ барилдаан» («Борьба силачей»), были широко распространены различные виды конно-спортивных состязаний, большой популярностью пользовались стрельба из лука и фехтование и др. Среди некоторых бурятских родо-племенных групп (хонгодоров, булагатов) существовала и такая своеобразная система психофизической подготовки, как «Черные Всадники» («Хара Моритон»), в которой совмещались элементы искусства верховой езды и единоборства с применением различных видов оружия и предметов обихода кочевых народов (кнут, аркан, ремень и т. д.), борьбы и кулачного боя, метания в цель различных предметов. Согласно преданиям и легендам бурят, боевое искусство «Черных Всадников» восходит к обожаемым героическим личностям — Ажирай Бухэ и его помощнику Харамцагай-мэргэну, которые во главе военной дружины степных удалцов прибыли из Монголии в Прибайкалье на лошадях черной масти (так, например, бурятское племя хонгодоров традиционно подразделялось на «белоконных» и «черноконных», которые, видимо, тоже были носителями искусства «черных всадников») и прославились тем, что защищали местное население от набегов враждебных племен. Интересно, что, как и в китайском искусстве единоборства, многие приемы и движения в традиционной бурятской системе «Черные Всадники» были построены на имитации движений различных животных, главным образом — лошади.

Конь — постоянный спутник и соратник кочевника в воинском деле, играл важную роль и в процессе психофизической подготовки «Черных Всадников», одним из составных элементов которой было единоборство с боевым конем, причем приемы единоборства отрабатывались сначала на жеребенке, потом тренирующийся мог постепенно совершенствовать свое искусство, наращивая нагрузки. Сходные или аналогичные виды психофизической тренировки бытовали у других народов Сибири, например, у тувинцев — «кюреш» (борьба), «каракюреш» (рукопашный бой), «ламская кюреш» (искусство боя, практиковавшееся ламами) и т. д.

В связи с восточноазиатскими параллелями особенно интересна школа боевого искусства «синсима», существующая и поныне в Бурятии и возникшая, судя по всему, под некоторым влиянием традиционных китайских систем²⁴. «Синсима» представляет собой весьма эффективную систему психофизической подготовки человека к экстремальным условиям деятельности, включающую в себя разнообразные приемы единоборства, психические и физические упражнения, лечебную и профилактическую гимнастику, специальную диету и методы массажа, этические принципы и многие другие приемы и методы нравственного, психологического и физического воспитания, характерные и для китайских систем.

По своим стилевым характеристикам школа «синсима» близка к «внутреннему» направлению в традиционных китайских искусствах единоборства, т. к. главный упор в ней делается на развитие внутренних психофизиологических и биоэнергетических возможностей человеческого организма с помощью методов психосоматической саморегуляции. Вместе с тем в манере ведения боевого поединка, в своих технических приемах самозащиты она совмещает в себе характерные особенности «мягких» и «жестких» стилей ушу.

Главная задача всей системы психофизической подготовки в школе «синсима» — активное оздоровление организма тренирующегося, обучение его методам выявления и активизации своих резервных, потенциальных возможностей для выживания и поддержания оптимального уровня жизнедеятельности в сложных и экстремальных условиях.

Таким образом, в узком смысле «синсима» является искусством единоборства с акцентом на приемы самозащиты, а в широком — системой жизнеобеспечения организма

²⁴ См.: Широков Г. И. Не бояться начинать / Правда Бурятии. 1989. 31 мая. № 125.

человека в условиях неблагоприятной и агрессивной среды, морально-психологической подготовки к деятельности в таких условиях, профилактики различных психосоматических и других заболеваний, коррекции возникших отклонений в психофизиологическом состоянии человека.

Безусловно, такие системы могут и должны сыграть большую позитивную роль в повышении эффективности применяемых в нашей стране методов и средств адаптации человека к воздействию стрессогенных факторов среды, стимуляции и активизации защитных функций его организма и т. д. Однако из-за негативных явлений, которые сопутствовали в свое время процессу распространения у нас одной из японских разновидностей ушу, известной под названием каратэ (ответвление шаолиньской школы, сформировавшееся на Окинаве), в нашей стране сложилось очень неоднозначное отношение и к другим восточноазиатским видам. Отношение к ним варьируется от крайне отрицательного до безоговорочного и некритичного принятия всего, что связано с этим очень сложным явлением восточной культуры, содержащим в себе как много позитивного, ценного, так и исторически ограниченного, пережиточного (например, связь с феодальными, клановыми традициями, влияние националистической идеологии и т. д.).

Распространению в нашей стране искаженного представления об ушу способствовало и то, что широкая публика знакомилась с этим уникальным феноменом чаще всего через рекламные боевики, которые далеко не всегда отличаются высоким художественным уровнем и нередко изобилуют сценами насилия, жестокости, проповедают культ грубой силы. Наряду с гонконгскими боевиками на мировом рынке в 1950—1960-е гг. было выброшено огромное количество самой разнообразной, зачастую очень низкопробной литературы на западных языках, дающей не самое лучшее представление о восточных единоборствах. Все это вызвало негативную реакцию со стороны правоохранительных органов, в результате чего был принят закон, запрещающий преподавание каратэ и других восточных боевых искусств. Сейчас становится очевидным, что не нужно было запрещать вообще все восточные единоборства, а всесторонне изучать их и регулировать процесс их распространения на основе продуманной, взвешенной политики. Даже в самом Китае, который по праву считается родиной многих восточноазиатских единоборств, до недавнего времени предпринимались попытки задуть традиции этого древнего искусства, поль-

зующегося поистине всенародной популярностью. Но в последние годы в КНР создан и активно функционирует целый ряд научно-исследовательских институтов, выполняющих задачу всестороннего, глубокого изучения этого феномена с целью выявления в нем всего ценного и полезного в современных условиях. Ушу получило официальное признание как национальный вид спорта и составной элемент народной культуры, органично вошедший в жизнь миллионов современных китайцев всех возрастных и социальных групп. В стране регулярно проводятся общекитайские соревнования и показательные выступления мастеров ушу, на которые собирается огромное количество зрителей.

По разным оценкам, в сегодняшнем Китае различными видами ушу занимается от ста пятидесяти до двухсот миллионов человек. По утрам и вечерам на улицах и в парках китайских городов многочисленные поклонники ушу всех возрастов, мужчины и женщины участвуют в групповых или индивидуальных занятиях. В таких крупных городах, как Пекин и Шанхай, число любителей ушу превышает сотни тысяч. Во многих городах для подростков и молодежи созданы школы и клубы ушу, повсеместно организуются курсы обучения приемам оздоровительной гимнастики тайцзицюань. Столь же массовым является это искусство в китайских деревнях. Например, в провинции Хэбэй из 500 деревень уезда Юнфэн более чем в 300 имеются группы, регулярно занимающихся ушу. В деревне Дицюань уезда Бое две трети семей занимается ушу.

Китайское кино и телевидение уделяют все большее внимание искусству единоборства. Создаются документальные, учебные и художественные фильмы по ушу. Некоторые из них, например, киноэпопея «Монастырь Шаолинь», завоевали всемирное признание. Недавно в КНР создан международный подготовительный комитет, который ставит задачу добиться признания ушу как олимпийского вида спорта и включить в программу Олимпийских игр. На прошлых Олимпийских играх в Сеуле в 1988 году южнокорейские спортсмены организовали массовые показательные выступления мастеров единоборства, которые демонстрировались по Интервидению и способствовали дальнейшему росту популярности ушу во всем мире.

В связи с этим и в нашей стране все настоятельнее становится необходимость научного изучения и освоения огромного культурно-исторического наследия, накопленного в восточных единоборствах, разработки научно обоснован-

ной концепции развития восточных единоборств в нашей стране и ее практического претворения применительно к социально-культурным условиям и историческим традициям нашей страны. Такую задачу ставит перед собой созданный в 1988 году Советская Ассоциация восточных единоборств, отделение которой в феврале этого года было открыто и в Бурятии.

Содействуя реализации основных целей и задач, провозглашенных в Уставе Советской Ассоциации восточных единоборств, Бурятское отделение, учитывая многонациональный характер населения республики, одной из основных своих задач считает активное участие в интернациональном и патриотическом воспитании молодежи. Важной составной частью работы является воспитание бережного отношения к историческому наследию духовной культуры народов Бурятии, к их национальным традициям и обычаям. В этом деле большую помощь в работе Бурятского отделения САВЕ должны оказать ученые Бурятии — востоковеды, этнографы, историки, медики, психологи и др. Хорошие основы для такого сотрудничества заложены в Бурятском институте общественных наук БНЦ СО АН СССР, где уже более десяти лет проводятся целенаправленные и систематические исследования восточных единоборств, подготовлен и издан целый ряд научных публикаций.

Одним из результатов тесного сотрудничества бурятских востоковедов с психологами и специалистами в области тибетской медицины является предлагаемый читателю комплекс психофизических упражнений, составленный на основе изучения традиционных восточных систем при помощи специалистов из института биологии БНЦ СО АН СССР, Бурятского Центра восточной медицины и научно-производственного Центра «Психотехника». При разработке данного пособия учитывались такие наиболее рациональные методологические принципы восточных систем психофизической тренировки, как комплексный и целостный подход в процессе практического использования методов и средств воздействия на психофизиологическое состояние человека, принцип регулярности и систематичности тренировок и постепенного нарастания нагрузок, необходимость учета индивидуальных особенностей тренирующегося и влияния факторов внешней среды на его организм и др.

Так, с учетом климатических особенностей региона Забайкалья особый акцент в данном комплексе был сделан на «разогревающие» и тонизирующие жизнедеятельность

организма человека упражнения. По рекомендации медиков, изучающих тибетскую традицию врачевания, которая, как известно, оказала мощное влияние на народную медицину бурят, в пособие включены упражнения из тибетской медицины.

Все упражнения — психические, дыхательные, гимнастические и другие — сведены в единый взаимосвязанный комплекс, составные элементы которого должны дополнять друг друга и способствовать целенаправленной психофизической подготовке к более сложным циклам и системам тренировки типа «тайцзицюань», «багуа», «синьи» и др. Для тех, кто намерен осваивать эти более сложные системы, в будущем планируется серия изданий, в которых будут характеризоваться эти системы. В качестве примера в приложении к данному пособию дан перевод трактата выдающегося мастера ушу Сунь Лутана «Тайцзицюань школы Сунь». Сунь Лутан (Фуцюань) сыграл исключительно важную роль в развитии «внутренних» школ ушу и создал ряд обобщающих трудов по этим школам, в частности, трактат «Багуа-цюань сюэ» (Учение о кулачном искусстве Багуа), перевод которого готовится к печати.

А ниже предлагается комплекс подготовительных упражнений для начинающих, составленный из сравнительно несложных циклов, использовавшихся в традиционных китайских, японских и тибетских системах психофизической тренировки для подготовки к более сложным комплексам. Данный комплекс представляет собой систему программированного обучения базовым приемам ушу и прошёл испытание в Киевском Центре по подготовке кадров управления «Интеллектсервис» в течение двух лет под наблюдением опытных врачей и психологов, экспериментально подтвердивших его эффективность.

II. КОМПЛЕКС ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подготовительные циклы психических и дыхательных упражнений [на основе китайской системы ЦИГУН]

Примите наиболее удобное для вас сидячее положение (можно сидеть на стуле или в кресле). Спину держите прямо, но без напряжения; поясница должна быть по возможности расслаблена, а плечи чуть опущены.

Обратите внимание на то, чтобы не изгибался позвоночник. Для этого необходимо слегка выпятить грудь (но не выставлять ее вперед), что вызовет выдвижение вперед нижней части живота. Это делается для того, чтобы сконцентрировать основной вес тела в нижней части живота. При этом плечи должны быть опущены, шея расслаблена, руки свободно опущены на колени так, чтобы большие пальцы слегка касались друг друга.

Прикройте глаза, но не полностью, а наполовину или на одну треть, и расслабьтесь, одновременно полностью отвлекаясь от всех внешних раздражителей и целиком сосредотачиваясь на своем внутреннем состоянии, на самом процессе сосредоточения, который должен органично слиться с процессом релаксации, и на последующих психических и дыхательных упражнениях. Чтобы отвлечь ум от всех будоражающих мыслей, успокоить его и сосредоточить его на последующих упражнениях, нужно сконцентрировать все внимание в одной точке, не допуская возникновения в этом фокусе внимания никаких мыслей, образов и представлений, и постепенно учась направлять его в нужную часть тела.

Сосредоточившись и погрузившись в состояние общей релаксации, настолько глубокой и устойчивой, насколько это возможно на первых порах, приступайте к последовательному и постепенному расслаблению отдельных частей тела, начиная с макушки головы, затем переходя к мышцам задней части головы, шеи и далее вниз до задней части

туловища и конечностей вплоть до ступней и кончиков пальцев обеих ног.

Повторить это упражнение 3—5 раз.

Затем в той же последовательности, начиная с макушки головы, провести релаксацию передних частей тела, повторив это упражнение столько раз, сколько было сделано с задней частью.

Повторять эти упражнения в течение нескольких дней, пока не будет выработан устойчивый навык, позволяющий проводить поочередную релаксацию задних и передних частей тела в плавной и непрерывной последовательности, легко и свободно. Затем необходимо приступить к одновременной релаксации обеих сторон тела в той же последовательности, т. е. сверху вниз с макушки головы.

После того, как будет выработано умение последовательно расслаблять отдельные части тела, необходимо научиться одновременной релаксации всего тела, всех мышц сразу, как бы сворачивая в единый акт релаксации все последовательные стадии расслабления. При этом релаксация должна быть столь же полной, глубокой и устойчивой, как скажем, в состоянии опьянения или во время сна, но без потери бдительности, ясности сознания и полной готовности к мгновенной мышечной мобилизации.

Для облегчения процесса релаксации можно представить, что все тело наполняется теплой водой. Но чтобы оно не превратилось в бесформенную и жидкую массу, подобную киселю, чтобы все его части не утратили способность к гибкому реагированию, нужно представить, что вода течет по телу под мощным напором, наполняя его гибкой и упругой силой; в то же время этот поток носит управляемый характер и, находясь в постоянной текучести, легко откликается на команды со стороны нашего сознания, послушно подчиняясь его сигналам (рис. 1).

Параллельно с упражнениями на релаксацию необходимо практиковать дыхательные упражнения, переходя к ним после каждого периода максимально полного для вас на данном этапе тренировки расслабления. Расслабившись насколько это можно для вас на данном этапе и оставаясь в исходной позиции, приступайте к дыхательным упражнениям, стараясь сделать дыхание как можно более плавным, ритмичным и глубоким. Можно начинать со свободного, естественного дыхания (т. е. обычного для вас грудного дыхания), постепенно переходя на более глубокое «брюшное» (или иначе «диафрагмальное») дыхание.

При таком дыхании грудная клетка почти не двигается,

а живот на выдохе втягивается в себя, сжимаясь, и на вдохе выпячивается, раздуваясь и как бы «распускаясь». При вдохе движется только область живота, словно там находится мяч, который то наполняют воздухом, то выпускают его, но который никогда не пустеет. Основная механическая работа при этом должна осуществляться диафрагмой — мышцей, расположенной ниже легких, поперек верхней части брюшной полости (диафрагмальное дыхание противопоказано при пупочной грыже). Когда диафрагма поднимается и опускается, легкие вдыхают и выдыхают. Вдох производится только через нос, выдох можно делать либо через нос, либо через рот, выдыхая воздух через зубы и прижимая язык к мягкому небу. Внимание должно быть сосредоточено в нижней части живота.

На начальном этапе нужно делать подряд не более 30 таких дыхательных циклов, после чего делается передышка. Переход от вдоха к выдоху и от выдоха к вдоху должен осуществляться ритмично, непрерывно, в максимально замедленном темпе, как один непрерывный процесс. После 10—15 дней регулярных занятий количество циклов можно довести до 50, а затем переходить к дыхательным упражнениям более сложного типа, в частности, таким, которые осуществляются в процессе динамических гимнастических упражнений. Для облегчения перехода от обычного к «диафрагмальному» дыханию можно на вдохе отводить руки назад до предела, и на выдохе возвращать их на бедра.

Рекомендуется также такое упражнение: правая ладонь прижата к нижней части живота, левая находится на солнечном сплетении. Глубокий вдох выталкивает правую руку наружу (рис. 2-а). После выдоха надавить рукой на нижнюю часть живота, выдавливая воздух вверх, в район солнечного сплетения (рис. 2-б). Затем надавить ладонью на верхнюю часть живота, выжимая воздух в грудь (рис. 2-в). Медленно вдохнуть через нос, при этом грудь опадает. Затем надавить левой рукой на нижнюю часть живота, выжимая оттуда остатки воздуха (рис. 2-б). Сделать 6 циклов, стараясь добиться плавного и ритмичного чередования всех элементов каждого цикла и переходов из одного цикла в другой.

Во время дыхательных упражнений можно слегка задержать дыхание на полном вдохе и на полном выдохе (но таким образом, чтобы переход от вдоха к задержке дыхания, а затем к выдоху, был максимально плавным и естественным, без резкой остановки и перерыва в процессе

дыхания). Это помогает избавиться от хаотических, беспорядочно «блуждающих» мыслей, мешающих самососредоточению.

При этом следует обратить внимание на очень важный нюанс, позволяющий избежать многие недоразумения в процессе освоения концентрации внимания на избранном предмете: Существует так называемый «парадокс намерения»: чем более осознанный характер носит волевое усилие, тем сильнее тормозящие импульсы. В результате ваше сознательное волевое усилие (т. е. осознанное намерение совершить какое-то действие) может оказать на саморасслабление такое же отрицательное влияние, как и неверие в свои силы или сомнение в успехе совершаемых действий. Чтобы избежать этого, необходимо в момент сосредоточения или расслабления перестать анализировать свои мысли и намерения, не противодействуя им, а просто «забыв» обо всем, кроме непосредственно совершаемого акта концентрации или релаксации, полностью «растворяясь» в этом процессе и как бы становясь пассивным участником происходящего действия.

После освоения дыхательных упражнений в сидячем положении рекомендуется совершать их в стоячем положении, совмещая их с гимнастическими упражнениями, что облегчает последующее соединение дыхательных упражнений с динамикой гимнастических упражнений. Для перехода к дыхательным упражнениям в стоячем положении необходимо встать прямо, ступни ног поставить параллельно друг другу на ширине плеч, руки свободно опустить вдоль тела (рис. 3). Вдох делать через нос, одновременно сгибая руки в локтях и плавно поднимая их вверх, так что кончики пальцев касаются плеч. При медленном выдохе, совершаемом с силой через рот, руки держать перед собой.

В следующем упражнении вдох и выдох делается так же, но на выдохе руки разводятся в стороны. Затем на вдохе руки поднимаются вверх, а на выдохе плавно опускаются к бедрам вниз (рис. 3). В той же последовательности движение повторяется несколько раз. Для более интенсивного разогрева всего организма и его подготовки к последующим более сложным и динамичным упражнениям можно повторить эти циклы в повышенном темпе и с усиленным дыханием. При этом нужно сохранять ранее достигнутое состояние психической и мышечной релаксации, не допуская психического напряжения или возбуждения, нарушающего спокойно-сосредоточенное состояние.

После завершения этого цикла упражнений можно до-

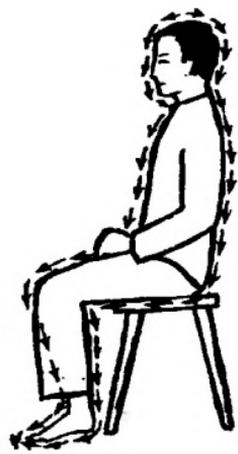
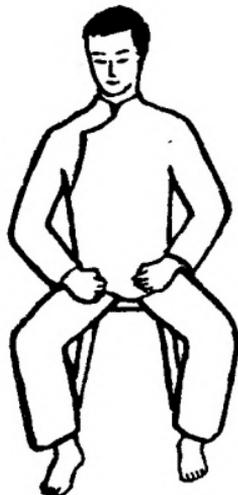


РИС. 1



РИС. 2А



РИС. 2Б



РИС. 2В

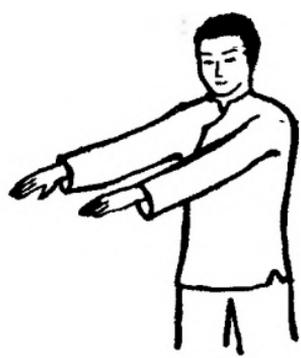


РИС. 3

бавить упражнения из японского цикла «Ногарэ», состоящего из двух частей — «Ногарэ—1» и «Ногарэ—2». Эти упражнения применяются с целью сохранения ровного и ритмичного дыхания, а также выработки хладнокровия.

«Н о г а р э — 1»: Принять стойку «песочные часы» (ноги на ширине плеч, ступни повернуты внутрь таким образом, что основная форма положения ступней — форма треугольника; согнутые колени направлены вовнутрь; таз несколько сдвинут назад; задняя часть головы находится на вертикали с линией, соединяющей пятки).

Вдыхать ровно и спокойно, одновременно поднимая руки до уровня груди ладонями вверх.

Согнуть руки в локтях, отодвигая локти назад.

Сделать спокойный выдох и медленно опустить руки ладонями вниз.

В «Ногарэ—1» дыхание ровное, выдох спокойный, кончик языка при этом находится между зубами.

«Н о г а р э — 2»: Принять стойку «песочные часы». Вдыхать ровно и спокойно, одновременно поднимая руки до уровня груди ладонями вверх.

Опускать руки до пояса, поворачивая кисти так, чтобы ладони были параллельны друг другу.

Напрячь все тело, особенно живот и руки. Медленно вытянуть руки ладонями вверх.

Поворачивая кисти ладонями вниз и опуская руки, сделать выдох.

В «Ногарэ—2» дыхание несколько задерживается, что способствует концентрации внимания на совершаемых действиях.

2. Дыхательные и психические упражнения из тибетской медицины

Поза при выполнении упражнений следующая: сядьте, скрестив ноги в позе «лотоса», положите кисти рук на колени перед собой, левую под правую. Спина должна быть прямой, большие пальцы рук около пупка. Расслабьтесь в этом положении. По мере расслабления сосредоточивайте сознание в одной точке. Если не контролировать сознание, оно начнет рассеиваться, а это мешает психической концентрации.

Лучше всего делать упражнения рано утром. Встаньте пораньше и сразу начинайте делать их до еды, на пустой желудок.

Закройте безымянным пальцем правую ноздрю и начинайте естественно дышать через левую. Сосредоточьтесь

на мысли о том, что через таз, пуп, грудь и горло поднимается вверх грязная, черная, нечистая энергия, связанная со страстью, и эта энергия выходит из вас через левую ноздрю. Основа ее в чреслах, откуда она поднимается вверх по энергетическим каналам. Затем, когда вы выдохнули эту нечистую энергию, во время вдоха смените объект созерцания. Вдыхайте чистую энергию «пяти первоэлементов», собранных в единую сущность. Она белая и светлая. Во время вдыхания этой сущности она проходит через левую ноздрю, горло, сердце и идет во все те места, где локализуется в теле жизненная энергия. Эта энергия всегда проходит через левый канал циркуляции крови, его энергия красного цвета. Повторите такое дыхание и визуализацию три раза. Очень хорошо, если вы можете ясно представлять и созерцать движение этой энергии от горла к сердцу, от сердца до пупка и от пупка до бедер.

Следующее упражнение: зажмите левую ноздрю. Это очищает болезнь «желчи». Место нахождения желчи в правом боку под печенью. Представляйте, что из желчного пузыря поднимается темный красновато-желтый цвет, смешанный с энергией, которая, проходя через пупок, сердце, горло, через правую ноздрю, выдыхается наружу. Всегда представляйте себе, что эта энергия уходит в землю, но не в воздух.

Вдох делайте, как и прежде, вдыхая сущность «пяти первоэлементов», белую и ясную, через правую ноздрю, через горло, через сердце, через пупок в средоточие желчи — желчный пузырь. Чтобы найти желчный пузырь, прижмите ухо средним и указательным пальцами: точка, до которой доходит кончик локтя, указывает расположение желчного пузыря.

Теперь обе руки держите на коленях, правую на левой, большие пальцы касаются пупка. Следующим из «трех ядов» является «неведение», а его болезнь — расстройство «слизи». «Слизь» располагается в мозгу. «Неведение» означает незнание, темноту. Цвет этой энергии смешанный — белый и черный, что-то вроде цвета серого дыма. Представляйте, что это — грязная энергия плохой памяти, депрессии, головных болей, умственной слабости, психического напряжения и т. д. Все это визуализируется в виде серой энергии. Эта энергия проходит через центр лба, сквозь небольшое отверстие между ноздрями. При хирургической операции это небольшое отверстие можно видеть. На самом же деле сама по себе эта энергия невидима, так что ее нужно визуализировать, т. е. отчетливо представлять своим мысленным взором.

Допустим, у пациента болезнь глаза, катаракта или слабое зрение. В таком случае эта энергия уходит от ослабленного глаза вниз через центр ноздревое канала. Она выходит наружу и уходит в землю.

Затем сделайте вдох, как и раньше, вдыхая энергию «пяти элементов», которая входит через центр носа и идет в мозг. Это очищает ум, излечивает депрессии и т. д. С радостью думайте о том, что все очищено и вы избавились от недугов.

В первом упражнении, когда устраняются загрязнения, связанные с желанием, вам следует также представлять черную птицу, уходящую в землю вместе с грязной энергией. Второе упражнение — для желания, связанного с отращиванием. Представьте себе, что оно связано со змеей, которая тоже уходит в землю. При выполнении третьего упражнения «неведение» ассоциируется со свиньей, с жирной свиньей с красными глазами. Она вместе с энергией тоже уходит в землю.

3. Общеукрепляющие и профилактические упражнения самомассажа с элементами гимнастики и дыхательных упражнений

Самомассаж рекомендуется проводить после дыхательных упражнений, оставаясь в исходном положении сидя. При этом необходимо сохранять состояние общей релаксации, сосредотачивая внимание на тех частях тела, где проводится массаж.

Упр. 1. Предварительно потереть друг о друга наружные стороны средних фаланг больших пальцев обеих рук до согревания (рис. 4), затем проделать 18-ти кратный массаж боковых сторон носа этими же фалангами, с легким нажимом ведя их вверх и вниз (движение вверх и вниз считать за один раз) (рис. 5).

Упр. 2. Двумя руками, одновременно обхватив ладонями оба колена, проделать вращательный массаж каждого колена по сто раз (рис. 6).

Упр. 3. Закрывать глаза, средние суставы больших пальцев потереть друг о друга до согревания, после чего проделать 18-ти кратный массаж верхних век (рис. 7), затем, не открывая глаз, всей верхней поверхностью больших пальцев потереть друг о друга до согревания (рис. 8), после чего проделать 18-ти кратный массаж верхних век, затем не открывая глаз, всей верхней поверхностью пальцев проделать 18-ти кратный массаж бровей (рис. 9). Затем поло-

жить руки на колени и при закрытых глазах произвести 18-ти кратное кошение глазных яблок вправо и влево.

Упр. 4. Ладонью левой руки взяться за правое плечо, а правую руку согнуть в локте и поднять до высоты плеча; произвести 18 круговых движений (рис. 10). То же повторить другой рукой.

*Упр. 5.*левой рукой произвести 100-кратный массаж средней части правой ступни. Затем правой рукой повторить то же самое с другой ступней (рис. 11).

Упр. 6. Сидя выпрямить ноги; поставить их на пятки. Пальцы ног должны быть направлены к вам. Вытянутыми руками с ладонями наружу достаньте пальцы ног, делая выдох (рис. 12). При подъеме откидывайтесь возможно больше назад, поворачивая ладони внутрь и делая вдох (рис. 13). Делать 36 раз.

Упр. 7. Двумя руками, прижав ладони к ушам, провести 18-ти кратный массаж ушей вниз и вверх; (рис. 14), затем сжать ладонями уши, приложив пальцы к затылку, и указательным пальцем слегка постукивать по среднему пальцу (рис. 15). Делать 36 раз.

Упр. 8. Сидя на стуле, держать голову прямо, вытянув левую и правую руки с выпрямленными и повернутыми к лицу ладонями так, что средний палец находится на уровне кончика носа (рис. 16). Сосредоточив взгляд на среднем пальце правой руки, медленно приближать руку к лицу до соприкосновения среднего пальца с кончиком носа (рис. 17), не отрывая от него взгляда. Затем медленно отодвинуть руку. Прodelать это правой, затем левой рукой по 5 раз (рис. 18). Затем правую руку вытянуть, поднять до уровня лица, ладонь повернуть к лицу. Взгляд сосредоточен на всех пальцах (рис. 19). Медленно отводить руку вправо, сопровождая ее взглядом до момента исчезновения из поля зрения, затем перенести взгляд на левую руку, которая уже заняла место правой. Также медленно отводить левую руку влево, сопровождая взглядом, а правую вернуть в исходное положение (рис. 20, 21).

Упр. 9. В сидячем или стоячем положении плотно зажать правую ноздрю большим пальцем правой руки. Сделать медленный вдох через левую ноздрю, полностью заполняя легкие воздухом; задержать дыхание, посчитав про себя до семи, и сделать медленный выдох, опустошая легкие (рис. 22). Палец при этом опускается, дыхание может быть обычным (грудным), но более глубоким и медленным. Затем зажать левую ноздрю средним пальцем, повторить такой же вдыхательный цикл через правую ноздрю (рис. 23). Затем снова большим пальцем зажать правую



РИС. 4



РИС. 5



РИС. 6

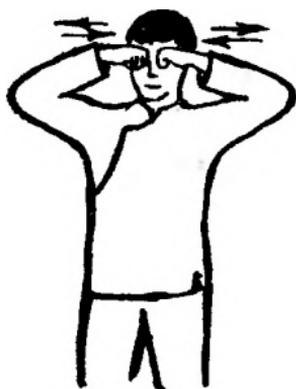


РИС. 7



РИС. 8



РИС. 9

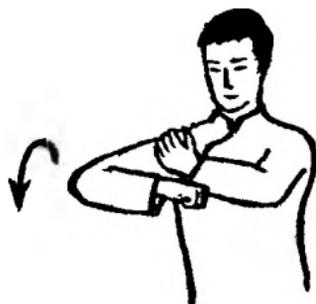


РИС. 10



РИС. 11



РИС. 12

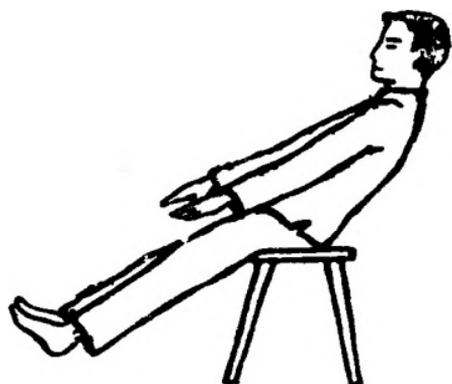


РИС. 13



РИС. 14



РИС. 15



РИС. 16



РИС. 17



РИС. 18



РИС. 19



РИС. 20



РИС 21



РИС. 22



РИС. 23

ноздрю и повторить первый цикл, сделав по 5 вдохов и выдохов в каждую ноздрю. Дышать непрерывно; смена пальцев, переход от одного цикла к другому и от вдоха к задержке дыхания, а затем к выдоху производится без толчков и рывков, как один непрерывный процесс.

4. Цикл подготовительных упражнений шаолиньской школы из «Канона трансформации мышц» [«Ицзинь-цзин»]

Этот цикл подготовительных упражнений был изложен в классическом трактате «Канон трансформации мышц» («Ицзинь-цзин»), авторство которого приписывается легендарному основателю шаолиньской школы ушу Бодхидхарме (V-VI вв. н. э.). Цикл так и называется «Восемнадцать упражнений Бодхидхармы», но фактически в «Ицзинь-цзин», во всех сохранившихся до нашего времени вариантах трактата приведены всего 12 упражнений. Здесь описание упражнений дается по варианту, приведенному в другом более обширном трактате «Нэйгун тушо» (Упражнения внутренней практики в картинках), который датируется эпохой Мин (1368—1644).

Этот начальный цикл подготовительных упражнений рекомендовалось выполнять два раза в день, утром и вечером, после пробуждения и перед сном. Физические упражнения следовало совмещать с психической релаксацией и концентрацией, направленной на те части тела, которые тренировались в данном упражнении, и с регуляцией процесса дыхания, которое должно было активизировать внутреннюю энергию-Ци и способствовать ее более интенсивной циркуляции по телу. В процессе упражнений необходимо было достигать органической связи движений с дыханием и с циркулирующей внутренней энергией, ритмичного чередования периодов напряжения тренируемой группы мышц с периодами расслабления. Каждое упражнение было ориентировано на тренировку определенных частей тела и имело некоторые специфические особенности в методах психофизической регуляции и контроля над процессом дыхания:

Упр. 1. Тело необходимо держать совершенно прямо, ноги выпрямить и слегка развести. Руки подняты и расположены на уровне груди таким образом, что горизонтально расположенные кисти слегка касаются друг друга, а большие пальцы рук направлены вверх (рис. 24).

Тело должно пребывать в «расслабленном напряжении», т. е. работают только те мышцы, которые необходи-

мы для сохранения этой позы. В первую очередь следует добиться расслабления плечевых мышц, что не так просто. Внимание сосредоточено на нижней части живота, причем дыхание осуществляется при активном участии диафрагмы, которая оказывает во время выдоха энергичное давление на внутренности. В целом дыхательный акт должен быть длительным и выполняться без напряжения (т. е. в полном смысле слова «быть неощутимым»). В процессе контролируемого сознанием вдоха мышцы тела все больше и больше расслабляются, а продолжительный выдох как бы постепенно «истощается» таким образом, что в конце его (когда легкие полностью опустошены) сама собой наступает задержка дыхания.

Упражнение повторяется 12 раз, что способствует концентрации внутренней энергии и успокоению нервной системы.

Упр. 2. Руки разводятся в стороны (как у распятого на кресте), а тело приподнимается на носках. В это положение переходят постепенно из конечной фазы первого упражнения в тот момент, когда легкие полностью опустошены. При выполнении этого упражнения следует медленно вытягиваться вверх на вдохе до тех пор, пока позвоночник не будет полностью выпрямлен. Глаза фиксируют точку в полу, расположенную на расстоянии трех метров, причем зрачки полностью неподвижны. Чувства полностью «отключены», и всё существо упражняющегося направлено на то, чтобы распространить собранную в ходе первого упражнения энергию до «крайних пределов Вселенной», выпуская ее через руки и ноги. Упражнение делается один раз (рис. 25).

Упр. 3. Вытянуть руки вверх, по-прежнему стоя на носках. Следует создать как можно большее пространство между «небом» и «землей», отталкивая первое вверх, а второе — вниз. Это чрезвычайно мощное действие, сопровождаемое выдохом, выполняется только один раз, причем поза сохраняется несколько секунд при полностью опустошенных легких. В процессе упражнения позвоночный столб растягивается, а когда оно заканчивается и полностью расслабленные руки падают вниз, кровь активно приливает на периферию тела. Здесь тоже необходимо следить за тем, чтобы напрягались только «нужные» мышцы. В частности, мышцы шеи должны быть расслаблены. В этом упражнении внутренняя энергия как бы предоставляется самой себе, т. е. не контролируется ни дыханием, ни сознанием. Однако при правильном исполнении она должна концентрироваться в позвоночном столбе (рис. 26).

Три последующих упражнения (4, 5, 6), представленные правыми и левыми вариантами, сопровождаются небольшими перемещениями тела. Целью их является, перемещение внутренней энергии-Ци в различные участки тела, в частности, в руки, что весьма важно для ведения поединка.

Упр. 4. Тело поворачивается вправо, что сопровождается небольшим шагом левой ноги в том же направлении. Левая рука находится за спиной в сознательно контролируемом положении «бездействия», а правая — поднята вверх и согнута таким образом, что три ее части (плечо, предплечье, кисть) образуют ломаную линию. При этом кисть вывернута и направлена в сторону лица, а взгляд фиксирован на кисти. Положение руки фиксируется на задержке дыхания (после выдоха $1/3$ воздуха из легких), как бы совершая отбив вверх удара, наносимого копьем или палкой. В конечном положении рука расслаблена, но наполнена внутренней энергией и как бы готова выдержать, не сгибаясь, наложенный на нее сверху груз. При этом необходимо представлять, что живот является обширным хранилищем энергии, а рука представляет собой нечто вроде пожарного рукава, через который эта энергия, вытекая из кисти, распространяется до «крайних пределов Вселенной» (рис. 27). Затем упражнение выполняется в другую сторону.

Упр. 5. Правая нога делает большой шаг вперед (в правом варианте исполнения). Упражнение схоже с предыдущим, но на этот раз защитное действие правой кисти направлено таким образом, чтобы отбить атаку вбок. Рука прикрывает лицо с фронта, и взгляд все время направлен на нее. Мысленный образ схож с тем, который описан в 4-м упражнении. Левая рука расположена симметрично правой (по отношению к винтовой оси вращения, проходящей через голову). Ноги согнуты в коленях, центр тяжести опущен. В этом положении (если упражнение выполняется правильно) никакой неожиданной толчок не может заставить вас покачнуться, и ни один противник, даже очень сильный, не сможет согнуть вашу руку. Как и в предыдущем упражнении, поза выполняется на задержке дыхания после выдоха $1/3$ воздуха из легких (рис. 28).

Упр. 6. Левая нога выдвигается вперед, сгибаясь в колене, а правая остается сзади и полностью вытягивается. Обе руки вытянуты вперед, как бы останавливая яростный натиск противника (рис. 29).

Особенности мыслеобраза и дыхания схожи с описани-

ями в предыдущих упражнениях. Взгляд зафиксирован на кистях (но «не видит их»). Тело полностью расслаблено, ибо действие основано не на силе, а на внутренней энергии. При правильном исполнении, усилие 2—3-х человек, толкавших упражняющегося в руки, оказывается неэффективным. По окончании упражнения руки свободно свешиваются по бокам тела.

Используемые при выполнении вышеописанных поз шаги и повороты должны выполняться с «опустошенным сознанием», т. е. при полном отсутствии посторонних мыслей, что способствует максимально быстрому достижению естественности движения. Общей чертой всех этих упражнений является также отсутствие всякого усилия и мускульного напряжения.

В трех следующих упражнениях энергия направляется в область плечевых суставов, благодаря чему последние постепенно расслабляются, что способствует увеличению их подвижности.

Упр. 7. В правом варианте 7-й позы правая рука «обернута» сзади вокруг затылка таким образом, чтобы кисть касалась левой щеки. Левая рука занимает симметрично—противоположное положение, т. е. «обертывается» вокруг позвоночника так, чтобы тыльная сторона кисти касалась правых ребер. Тело «вписывается» в контекст положения рук, максимально закручиваясь вокруг своей оси. Все это выполняется на задержке дыхания ($2/3$ объема воздуха выпускается наружу). Разум «отключен» от чувств, будучи полностью сконцентрирован на плечевых суставах (рис. 30).

Упр. 8. Ноги сгибаются в коленях, ступни полностью прижаты к полу. Руки вытягиваются перед собой в качестве балансира, а тело держится совершенно прямо. Вытянутый по вертикали позвоночный столб отжимает таз вниз; при этом ягодицы касаются пяток, находясь всего в нескольких сантиметрах от земли (рис. 31). Будучи симметричным, упражнение повторяется дважды на полном выдохе. Ум сконцентрирован на тазобедренных суставах.

Упр. 9. В правом варианте тело поворачивается влево на 45° и левая нога несколько выдвигается вперед, а правая рука, вытянутая перед грудью, останавливает атаку воображаемого противника. Сжатая в кулак левая рука, «чиркнув» по своим нижним ребрам, оттягивается назад, подготавливая контратаку. Внимание сосредоточено на правом плечевом суставе, максимально выдвинутом вперед. Эта поза называется «Дракон разглядывает свои лапы». Дыхание задерживается после выдоха на $1/3$ содержавше-

госся в легких воздуха. Позиция выдерживается ровно столько времени, сколько необходимо для того, чтобы удостовериться в том, что энергия наполнила руку, а плечо достигло максимального выдвижения вперед. Ученику на это требуется несколько секунд, а мастеру — доли секунды (рис. 32).

После этого следует вернуться в исходную позицию и выполнить упражнение в другую сторону.

Целью последних трех упражнений является активизация и эффективное использование позвоночного столба.

Упр. 10. Упражнение выполняется стоя на четвереньках, в положении «тигра, разыскивающего добычу». Упираясь коленями в землю (ладони прилегают к земле по обеим сторонам тела, а пальцы ног согнуты), следует попеременно выдвигать вперед одну из ног, а затем возвращать ее в прежнее положение, не меняя положения рук (рис. 33).

Это упражнение, вызывающее вращение позвонков, на которых и фиксируется внимание и куда направляется энергия, следует выполнять очень медленно. Оно требует большого напряжения внимания и сознательной концентрации энергии, что может использоваться в реальном поединке, в ходе быстрого и грациозного припадания к земле и возвращения в прямостоящее положение.

Упр. 11. Упражнение заключается в сгибании корпуса вперед, сцепив руки на затылке. Внимание сосредоточено на грудных позвонках, играющих в этом упражнении наиболее активную роль. Будучи выполняемым людьми весьма гибкого сложения, способными при нагибании вперед касаться руками земли, это упражнение может нанести вред организму тренирующегося, т. к. в ходе его выполнения позвонки трутся друг о друга, что может привести к артрозу. Именно поэтому и следует держать руки на затылке, что несколько ограничивает амплитуду движения. Иными словами, правильное исполнение, не сопровождаемое излишним перегибом вперед, основано на равномерном распределении напряжения вдоль всего позвоночника. Движения выполняются два раза с полным выдохом и задержкой дыхания на несколько секунд (рис. 34).

Упр. 12. Если в предыдущем упражнении позвоночник изгибается так, что его вогнутость обращена книзу, в 12-м упражнении изгиб позвоночника (имеющий место лишь на уровне бедер) направлен вверх, что вызвано подъемом головы вверх, в то время как руки касаются земли. Внимание сосредоточено на шейных позвонках, испытывающих основную нагрузку. Руки соприкасаются.

Целью упражнения является сдавливание верхних позвонков, поэтому не следует обращать внимание на бедра и связки ног, в которых поначалу могут возникать болезненные ощущения. В ходе упражнения, которое выполняется на задержке после выдоха $2/3$ содержавшегося в легких воздуха, ноги полностью выпрямлены. Как и все другие симметрические упражнения, выполняется два раза (рис. 35).

Последовательно укрепляя различные группы мышц и различные внутренние органы, эти упражнения в целом должны содействовать тренировке и закалке всего организма, общей физической и психической подготовке человека. При этом комплексный характер упражнений, их взаимосвязанность и последовательность, а также сбалансированность физических и психических аспектов тренировки позволят избегать одностороннего, гипертрофированного развития отдельных частей и органов или каких-либо психических способностей.

Приведенный здесь цикл подготовительных упражнений из «Канона трансформации мышц» хорошо дополняется другим циклом начальных упражнений, который приводится ниже.

Перед выполнением этих упражнений посидите несколько минут в полном покое, расположившись в наиболее удобной для вас позе, смежив веки. Отвлечитесь от повседневных дел и полностью сосредоточьтесь на предстоящих упражнениях, которые старайтесь выполнять с максимальным погружением в непосредственный процесс движения.

Ваше сознание и тело не должны быть напряжены, но не допускайте, чтобы состояние релаксации переходило в потерю бдительности: во время всех движений вы должны ясно представлять их в сознании и сохранять бдительность. Ни в коем случае не допускайте, чтобы были хоть малейшие разрывы между мыслями и действием — все движения должны представлять собой гармоничное единство мысли и действия, духа и тела. Вы должны быть спокойны и расслаблены, но готовы в любой момент перейти к активным действиям.

Будьте собранны, но без возбуждения, распределяйте ваше внимание равномерно. Во время выполнения каждого конкретного упражнения вы должны чувствовать все свое тело целиком. В момент выполнения упражнений не позволяйте посторонним мыслям отвлекать вас.

Упр. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, пятки чуть сдвинуты друг к другу, носки немного врозь;

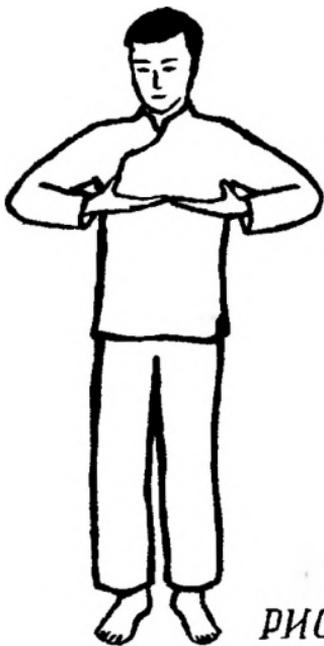


РИС. 24

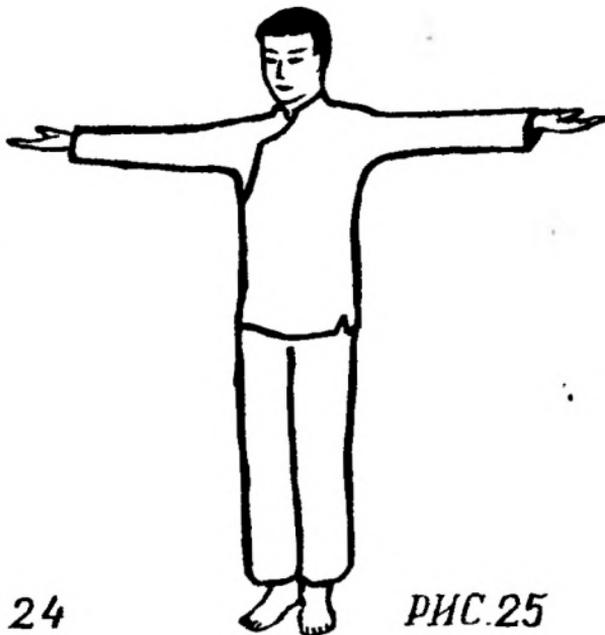


РИС. 25



РИС. 26



РИС. 27



Рис. 28



Рис 29



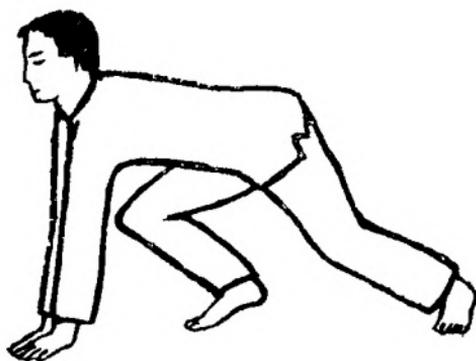
Рис 30



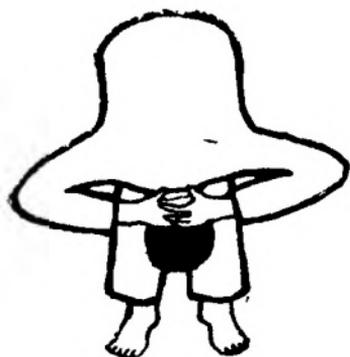
Рис.31



PHC 32



PHC.33



PHC.34



PHC.35

руки опущены спереди вниз с ладонями, лежащими на передней части бедер (на точке акупунктуры «май-дан»). Перед началом движения войдите в состояние глубокой релаксации и концентрации на производимых действиях. Ноги могут быть чуть согнуты в коленях (рис. 1).

Упр. 2. 1). Как бы неохотно пробуждаясь от глубокого сна, начинайте медленно-медленно поднимать левую руку до уровня плеча (рука прямо-вверх с ладонью, направленной вниз). При этом делайте глубокий вдох (рис. 2).

2) Когда рука, направленная прямо—вперед, достигает уровня плеча, начинайте наклон туловища вниз вместе с рукой, плавно идущей вниз до касания пола кончиками пальцев (во время наклона сохраняется прямой угол между поднятой рукой и туловищем). При этом происходит выдох. Ноги держать прямыми (можно чуть согнутыми в коленях), но без напряженной скованности (рис. 3).

3) После касания рукой пола начинайте выпрямляться, делая вдох и сохраняя прямой угол между рукой и туловищем (рис. 4)

4) Делая выдох, опускайте руку в исходное положение. Как только рука вернулась в исходное положение, коснувшись бедра, повторите упражнение в том же порядке другой (правой) рукой. Дышать так же.

5) Затем упражнение повторяется обеими руками: сначала до уровня плеча поднимается одна рука, затем другая; затем с двумя параллельно вытянутыми руками делается наклон туловища и касание пола обеими руками; затем происходит подъем тела в исходное положение и последовательное опускание рук на точку «май-дан» на бедрах. При выполнении этого упражнения руки и ноги прямые, но не скованные (т. е. без жесткой прямооты): держите их естественно (они могут быть чуть согнуты).

Упр. 3. Исходное положение то же.

1) Поднять руку до уровня плеча (рука прямая, ладонью вниз).

2) Когда рука достигнет уровня плеча, поверните ее ладонью вверх (рис. 5).

3) Немного разверните тело в сторону поднятой руки на 135° , сохраняя при этом прямой угол между поднятой рукой и грудью (рис. 6).

4) Повернуться обратно, снова встав прямо.

5) Повернуть руку ладонью вниз (все предыдущие упражнения делались на вдохе).

6) Опустить руку в исходное положение, делая выдох. Повторить то же самое с другой рукой, а затем с обеими руками вместе.

Упр. 4. Исходное положение то же.

1) Поднимите руку до уровня плеча (рука прямая, ладонью вниз).

2) Разверните ладонь к себе на 45° (рука остается прямой), делая вдох (рис. 7).

3) Обхватите ладонью поднятой руки плечо другой руки (локоть прижимается к груди) и сделайте выдох.

4) Потяните рукой плечо в сторону поднятой руки, разворачивая тело насколько это возможно и делая вдох (рис. 8).

5) Поверните верхнюю часть туловища назад в прямое положение, делая выдох (рис. 9).

6) Выпрямите руку перед собой, делая вдох.

7) Разверните руку ладонью вниз, начиная выдох.

8) Опустите её, завершая выдох (рис. 10).

Упр. 5. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки опущены с ладонями на передней части бедер.

1) Поднимать руку до уровня плеча (рука прямая, ладонью вниз).

2) Поверните ладонь к себе и поднесите её к носу, как бы заталкивая в нос жизненную энергию-Ци, и делайте вдох (рис. 11).

3) Присядьте, сохраняя тело прямым и опуская руку. Ладонь сжимается так, как будто она держит полую трубку. Во время приседания делается выдох как бы через эту трубу (рис. 12).

4) Присев как бы зачерпываете ладонью у своих ног энергию-Ци, а затем, поднимаясь, поднесите руку с ладонью, обращенной к себе (к носу), и как бы заталкиваете эту энергию в нос. При этом делается вдох (рис. 13 и 14).

5) Выпрямляете руку перед собой вверх (под углом примерно 45°) с ладонью, сложенной в «трубку». Выдыхайте воздух как бы в эту трубу (рис. 15). Повторяйте то же с другой рукой.

Упр. 6. Исходное положение то же.

1) Поднять прямую (правую) руку до уровня плеча.

2) Повернуть ладонь на 45° к телу (рис. 16).

3) Совершить наклон телом вперед-вниз с касанием рукой (ладонью) щиколотки противоположной (т. е. левой) ноги. На позиции № 1, 2, 3 делается вдох (рис. 17).

4) Начать подъем руки вместе с телом, делая выдох. При этом выпрямленная рука идет в сторону противоположного плеча: центр тяжести располагается на правой ноге (рис. 18).

5) Вес тела перемещается на левую ногу, и рука идет



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Рис. 4



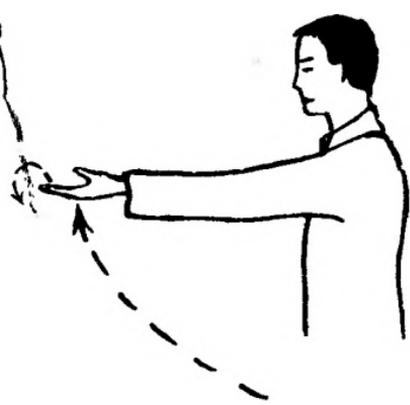


РИС. 5

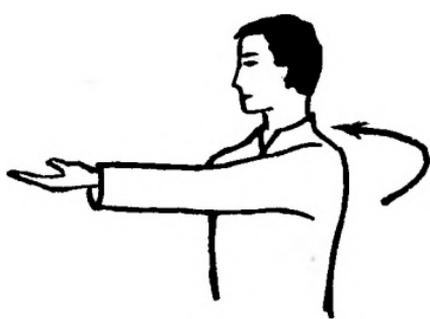


РИС. 6

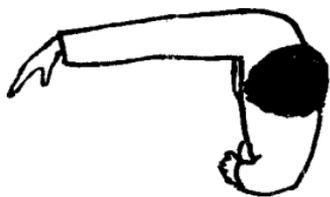


РИС. 7



РИС. 8



РИС. 9



РИС. 10



РИС. 11



РИС. 12



РИС. 13



РИС. 15

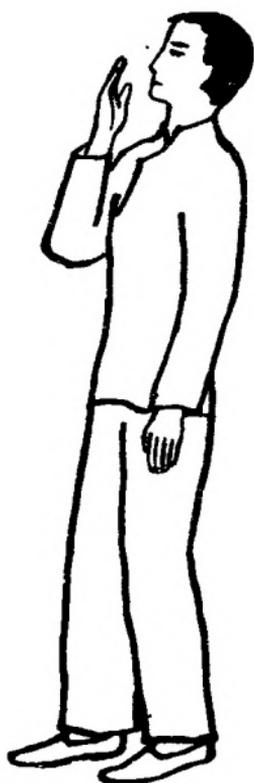


РИС. 14



РИС.16

РИС.17



РИС.18



РИС.19

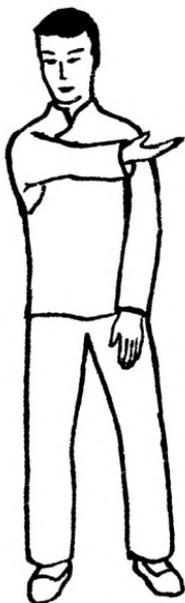
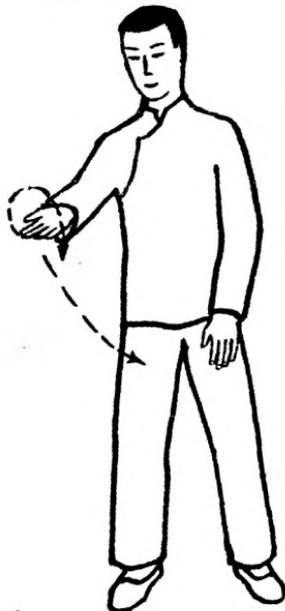


РИС.20
РИС.21



к другому плечу с ладонью, смотрящей вперед. Делается вдох (рис. 19).

6) Ладонь поворачивается вверх и рука идет к противоположному плечу. Делается выдох (рис. 20).

7) Рука возвращается в исходное положение через верхнюю позицию. Выдох завершается (рис. 21).

8) Всё упражнение повторяется с другой рукой.

5. Подготовительные упражнения к гимнастическому комплексу «Ткачи шелка»

Встаньте прямо, удобно разместив ступни ног, расслабьте руки, свободно свесив их по бокам, одновременно потрясите обеими руками, словно вы пытаетесь стряхнуть капли воды с кончиков пальцев. Затем поднимите правую ногу и потрясите ее аналогичным способом, затем сделайте то же самое с левой ногой.

Расслабьте мышцы шеи, затем уроните голову вперед насколько это возможно, но без мышечного усилия, а просто позволив ей просто свободно упасть. Затем медленно вращайте головой по часовой стрелке два раза.

Встаньте прямо и медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч, так чтобы ладони были параллельны полу. Продолжайте движение рук до тех пор, пока они не будут находиться в вертикальном положении в одной плоскости с туловищем. Одновременно поднимайтесь на цыпочках и сохраняйте это положение, считая до пяти, затем медленно опустите руки и поставьте пятки на пол; вернитесь в позицию, с которой начали упражнение. Стоя совершенно свободно, ощущайте полную расслабленность мышц.

Выполняйте упражнение дважды во время каждого занятия. Основная задача этого упражнения — психическая и мышечная релаксация, которая должна облегчать переход к последующим упражнениям основного более динамичного гимнастического комплекса.

Затем приступайте к следующему упражнению в так называемой «позе наездника» («поза всадника»). Оно тоже должно подготовить к переходу к основной программе, но уже носит более тонизирующий характер, хотя это упражнение также должно проводиться в состоянии общей релаксации.

Тонизации всего организма и повышению готовности к более динамичным упражнениям, в том числе и к выполнению приемов самозащиты, способствует глубокое дыха-

ние, комбинированное с «позой наездника», а также опускание центра тяжести в нижнюю часть живота с помощью психической концентрации. Сосредоточение внимания в нижней части живота и опускание туда центра тяжести, с одной стороны, позволяет углубить состояние релаксации, т. е. при этом живот расслабляется и имеющееся психическое напряжение уходит, как бы проваливаясь вниз, но с другой стороны — активизирует там энергетический центр. К тому же расслабляя определенную группу мышц (живота, плеч и т. д.), «поза наездника» мобилизует и напрягает другие (нижних конечностей, поясницы, спины). Понижение центра тяжести создает очень устойчивое положение, в котором легче сохранять равновесие и из которого вместе с тем удобнее и эффективнее проводить многие боевые приемы, что тоже повышает степень боевой готовности.

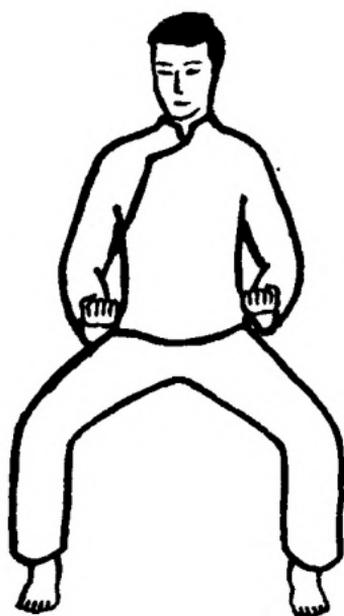
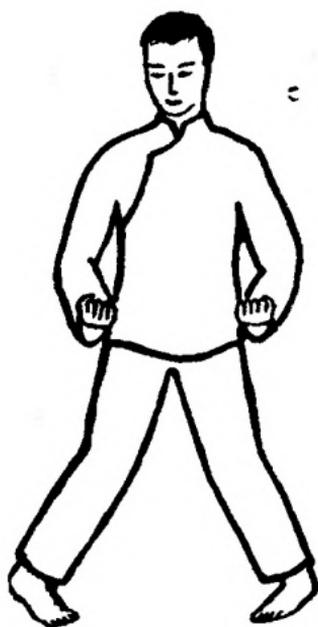
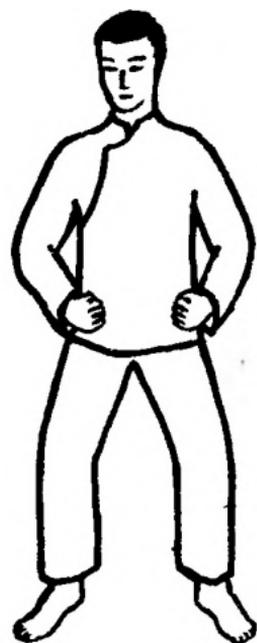
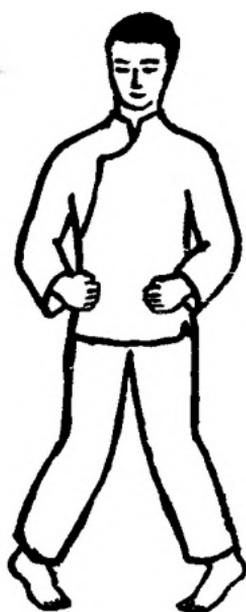
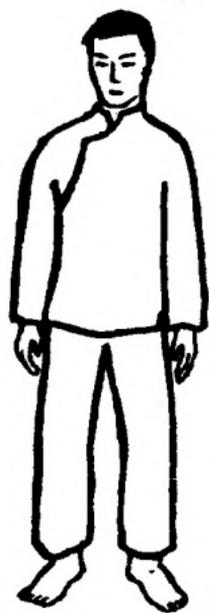
Чтобы перейти в «позу наездника», необходимо сначала встать прямо, с выпрямленным позвоночником, слегка расставленными ступнями и свободно висящими руками. Оставляя носки неподвижными, разверните пятки наружу. Сожмите пальцы в кулак и согните руки в локтях так, чтобы кулаки оказались впереди на уровне талии, а локти чуть развернуты наружу. Оставляя неподвижными пятки, разверните носки в сторону и отведите полусогнутые руки со сжатыми кулаками назад так, чтобы кулаки находились по бокам.

Оставляя носки неподвижными, снова разверните пятки, кулаки переведите вперед на уровень талии, а локти разверните наружу. Оставляя неподвижными пятки, разверните носки так, чтобы стопы были параллельны друг другу. Одновременно крепко прижмите кулаки к верхней части бедренных костей.

Начинающие должны раздвигать ноги до тех пор, пока это не причинит им неудобство, постепенно делая стойку более широкой по мере того, как тело адаптируется к этой позиции, в результате чего оно не будет ощущать никакого неудобства или дискомфорта.

После того, как тело адаптировалось к данной позиции, отведите локти назад и разверните кулаки так, чтобы тыльные стороны кистей были направлены вниз. Затем, сохраняя спину прямой, сделайте полуприседание. Сбоку позиция похожа на позу человека, сидящего в кресле, или на позу человека, сидящего на лошади верхом, — это и есть «поза всадника» (рис. 1).

Приняв эту позу, приступайте к упражнениям глубо-



PHC.1

кого «брюшного дыхания». Дышите медленно и глубоко, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Внимание сосредоточено в нижней части живота (чуть ниже пупка), где должен ощущаться центр тяжести. Если эта поза причиняет неудобства и становится трудно в ней находиться, концентрируйте внимание на вдохах и выдохах, постепенно полностью поглощаясь процессам дыхания, что позволит забыть обо всех неудобствах и привыкнуть к этой позе.

Когда эта стойка станет более привычной и естественной для вас и вы сможете находиться в ней некоторое время, не испытывая дискомфорта или неприятных ощущений, отвлекающих от процесса концентрации, снова сосредоточьте все внимание в нижней части живота. При этом пытайтесь вызвать там ощущение тепла, постепенно усиливающееся и переходящее в интенсивное разогревание. Старайтесь как можно более явственно и отчетливо представить, что там открылся мощный источник теплового излучения, которое постепенно распространяется по всему телу и наполняет его энергией.

Для усиления разогревающего, тонизирующего и мобилизирующего эффекта можно представить, что там находится совершенно конкретный и хорошо знакомый вам источник тепла, в реальности существования которого у вас нет никаких сомнений: какой-нибудь нагревательный прибор, кусок раскаленного металла, горячие угли или горящие дрова. Внушите себе твердую убежденность, что этот источник тепла действительно находится в нижней части живота, испуская вполне реальный жар, который «разогревается» все больше и больше под воздействием мощного потока свежего воздуха, поступающего туда в процессе глубокого «брюшного» дыхания, подобно тому, как «узничные меха раздувают пламя в горне.

Когда в результате этих упражнений вы почувствуете прилив энергии, бодрость и готовность к более сильным нагрузкам, приступайте к упражнениям повышенной сложности. Вначале следует находиться в «позе наездника» не более 2—3 минут, затем в процессе ежедневных занятий доведите время пребывания в этой стойке до 5 минут, которых вполне достаточно для подготовки к последующим упражнениям. Но если вы хотите вызвать дополнительный тонизирующий и активизирующий жизнедеятельность организма эффект, то можете находиться в ней более продолжительное время, постепенно доводя его до 20—30 минут.

«Упражнения ткачей шелка» [«Бадуаньцзинь»]

Все упражнения необходимо делать в едином плавном ритме, без резких толчков. Одно движение должно плавно переходить в другое, не создавая пауз и «мертвого времени». Все движения должны быть мягкими, почти как в балете, и в то же время вы должны ощущать в теле упругую силу, переполняющую и распирающую его изнутри, в любое мгновение готовую вырваться наружу, развивая огромную мощь, но усмиренную замедленным ритмом движений. Чтобы почувствовать эту внутреннюю силу, представьте, что вы совершаете все движения в вязкой массе, медленно преодолевая ее сопротивление, и что эта масса давит на вас, препятствуя быстрому движению. Вместе с тем добивайтесь легкости, естественности и непринужденности движений, чтобы они совершались без видимых усилий, как бы сами собой. Постарайтесь полностью слиться с ритмом движений, не допуская никаких посторонних мыслей и действий.

Необходимые показания к комплексу:

1. Расслабьтесь психически и физически; вначале для этого понадобятся усилия, затем это станет привычкой. Думать следует только о том, что именно вы делаете в данный момент;

2. Старайтесь совершать каждое действие так, словно это делается в первый раз. Держите себя спокойно, свободно, раскованно. Ваше лицо не должно ничего выражать, словно то, что вы делаете, вас и не касается;

3. Избегайте всяких усилий. Движения выполняются медленно и мягко, приятно и изящно;

4. Дышите животом. Дыхание должно быть незаметно, медленным, вдох и выдох делается с закрытым ртом. Не должно возникать никакого чувства усталости;

5. Каждое движение должно ощущаться как бы выходящим из живота, из таза; затем двигаются голова, руки, торс;

6. Постоянно переносите вес вашего тела с одной ноги на другую, чтобы центр тяжести все время был в движении. Двигайтесь мягко и гибко; пятка становится первой при движении вперед, при отступлении назад вначале становятся пальцы ног.

Не делайте шаг вперед прежде, чем равновесие полностью не установится на одной ноге; становитесь на землю всей ступней;

7. Руки полусогнуты в локтях, колени слегкагибаются под действием тяжести корпуса;

8. Внушайте себе, что все, что вы делаете, удобно только для вас самих — в результате появится вполне естественное чувство безмятежности, покоя;

9. Увеличивайте нагрузки постепенно, плавно переходя от одного упражнения к другому и вкладывая в них максимальное усердие и старание.

Внешне имитировать комплекс «Упражнения ткачей шелка» несложно, но не имеет смысла. Необходимо глубокое внутреннее сосредоточение во время всех телодвижений.

Упр. 1. «Вытягивание к небу». Встаньте прямо, с выпрямленным позвоночником, стопы ног удобно поставьте на ширину плеч, руки расслабьте и свободно опустите по бокам. Делая вдох, разверните ладони наружу и медленно поднимайте руки над головой, описывая круг обеими руками. В конце вдоха они должны оказаться прямо над головой со сплетенными пальцами. Задержав дыхание, разверните ладони наружу, не расцепляя пальцы, чтобы ладони были направлены вверх. Выдыхая, медленно выпрямляйте руки над головой и поднимайтесь на цыпочки. Продолжая выдыхать, опустите пятки на пол, а сцепленные между собой руки опустите почти до самой головы. Затем снова, задержав дыхание, поверните ладони к голове. Выдыхая, расцепите пальцы и позвольте рукам медленно упасть по бокам, описывая полукруг таким же путем, как они проделали вначале (рис. 2). Упражнение нужно выполнять 4 раза в течение первого месяца занятий, 5 — в течение второго месяца, 6 — в течение третьего месяца.

Упр. 2. «Сидя верхом, стрелять из лука в орла». Делая вдох, примите «Позу наездника» и стойте в ней до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом, затем сделайте выдох. Поверните голову направо, поднимая левую руку до уровня груди и сгибая пальцы так, как будто вы натягиваете тетиву лука. Правая рука поднимается до уровня груди, причем указательный и большой пальцы выпрямлены, а остальные согнуты. Охватывая воображаемое древко лука и делая вдох, постепенно выпрямляйте руки на уровне плеча и отодвигайте левую руку, как будто вы на самом деле натягиваете тетиву. После достижения максимальной точки растяжения лука, ослабьте его, произведя полный выдох. Затем голова поворачивается в другую сторону, а руки одновременно проходят на уровне груди, меняясь местами, и вы начинаете новый цикл дыха-

ния, стреляя из воображаемого лука в обратном направлении. Вдыхая, натяните тетиву так же, как вы это делали раньше, но другой рукой и в противоположном направлении (рис. 3). Выдыхая, ослабьте лук, верните руки в положение, которое они занимали в позиции наездника, и сделайте глубокое дыхание перед тем, как повторить упражнение. В течение первого месяца занятий его нужно делать 4 раза, второго — 5, третьего — 6 раз.

Упр. 3. «Толкание горы». Встаньте прямо, выпрямите позвоночник, руки свободно опустите по бокам, ступни поставьте удобнее. Вдыхая, постепенно поднимайте левую руку до уровня плеча, разворачивая локоть вверх. Одновременно оторвите правую руку от туловища, держа ее ладонью к телу. Продолжайте медленное движение левой рукой вверх так, чтобы кисть оказалась невысоко над головой. В то же время разверните правую руку до локтя так, чтобы ее ладонь была обращена вниз на уровне чуть выше пупка.

Выдыхая, выпрямите левую руку вверх, сохраняя положение ладони вверх, а правую руку — ладонью вниз. Начиная это движение, постепенно поднимайтесь вверх на цыпочках (рис. 4), полностью вытягивая руки. Оставайтесь в этой позиции до полного завершения выдоха. Это завершает первую половину упражнений. Вторая половина идентична, меняется лишь порядок движения рук. Делая вдох, поднимите правую ладонь вверх до уровня плеча и одновременно несколько отведите левую руку от туловища так, чтобы ее ладонь была обращена к телу. Продолжайте движение вверх правой рукой, чтобы кисть ладонью вверх оказалась высоко над головой. Одновременно с этим движением разверните левую руку в локтевом суставе так, чтобы кисть оказалась на уровне чуть выше пупка, а ладонь была обращена вниз, располагаясь параллельно полу. Выдыхая, выпрямляйте правую ладонь вверх, а левую руку ладонью к полу. Начиная это движение, постепенно поднимайтесь на цыпочки, вытягивая руку насколько это возможно. Оставайтесь в этой позе до полного завершения выдоха. Делая вдох, опустите тело и руки в то положение, в котором они были до начала движения потягивания, затем медленно опустите их свободно по сторонам; когда руки вернуться в исходное положение, выдохните, завершая упражнение. Первый месяц делать 4 раза, второй — 5, третий — 6.

Упр. 4. «Качание головой и туловищем». Делая вдох, примите «позу наездника». Продолжая вдыхать, наклонит-

тесь немного вперед и положите ладони на бедре чуть выше колен так, чтобы большие пальцы были направлены внутрь, а остальные наружу. Расслабьте мышцы спины и поясницы, а затем, делая вдох, начинайте медленное вращение торса по ходу часовой стрелки (рис. 5). Продолжая вдыхать, концентрируйте внимание на дыхании, чтобы напирать позвоночник до максимума. Завершив вдох, вернитесь в позицию, из которой вы начали вращение туловища. Вдыхая, повторите то же упражнение против часовой стрелки. В то время, когда легкие заполняются воздухом, вернитесь в прежнюю позицию. На этом упражнении завершается. Начинаящий должен его делать не более 3-х раз, на втором месяце — 5, на третьем — 6. После завершения упражнений сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.

Упр. 5. «Изгибание». Встаньте прямо, опустите руки по бокам. Вдыхая, постепенно наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока руки почти не дотянутся до пола. Спину и ноги держите прямыми насколько возможно. Сохраняя эту позицию, сцепите руки пальцами так, чтобы тыльная часть кистей была обращена вниз. Выдыхая, постепенно принимайте стоячую позу, но так, чтобы сцепленные в кистях и напряженные руки составили прямой угол с туловищем. Выпрямляясь, попытайтесь представить себе, что вы поднимаетесь с большим грузом в руках (рис. 6). Вдыхая, расцепите кисти и опустите руки по бокам. Это завершение первой части упражнения.

Продолжая вдыхать, изогните туловище назад, поднимая кисти так, чтобы ладони оказались параллельными полу. Выдыхая и держа руки прямыми, поднимайте их вверх и вперед, пока ладони не окажутся прямо над грудной клеткой и не будут параллельными полу (рис. 7). Позвольте вашим рукам упасть вниз (по той же дуге, по которой они поднимались по сторонам тела), сохраняя ладони параллельными полу, постепенно возвращаясь в исходную позицию. Маневр, при котором ладони пронзают воздух, делается в два раза дольше, чем возвращение туловища в вертикальное положение. В течение первого месяца упражнение выполняется 3 раза, во второй — 5, в третий — 6.

Упр. 6. «Удары кулаком». Примите «позу наездника». Делая вдох, медленно вытолкните правую руку вперед, как бы нанося прямой удар. Имеется две стадии этого движения. На первой стадии, когда кулак находится на полпути, запястье завершает четверть оборота и находится в вертикальной плоскости, в противоположность исходному го-

горизонтальному положению, которое сохраняет левая рука (рис. 8). Завершая выдох, вытолкните руку полностью вперед на высоте плеча. При этом кулак делает другую четверть оборота так, что тыльная сторона кисти, обращенная вверх, оказывается в горизонтальном положении (рис. 9). Вдыхая, постепенно возвращайте кулак назад, разворачивая его в обратной последовательности; затем сделайте левой рукой такое же движение, как и правой (рис. 10). Вдыхая, верните руку в исходное положение в классической «позе наездника». Выдыхая, поднимите правую руку и, используя локтевой сустав как точку поворота, постепенно выдвигайте кулак и предплечье, держа их в плоскости туловища. Освобождая легкие полностью, вытолкните предплечье, чтобы правая рука оказалась параллельной полу на уровне плеча (рис. 11). Вдыхая, верните правую руку в исходное положение и остановитесь в позиции наездника. Выдыхая, вытолкните аналогичным движением левую руку (рис. 12). Вдыхая, верните левую руку в исходное положение и сохраняйте позицию, пока легкие полностью не заполнятся. Это завершает упражнение. После завершения последнего движения, продолжайте вдыхание и возвращайтесь в исходное положение. В течение первого месяца выполнять 4 раза, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 7. «Бить в небесный барабан». Упражнение начинается в сидячей позе, с ногами, удобно перекрещенными впереди. Позвоночник держите прямо, руки свободно опираются на колени. Перед началом глубоко вдохните и выдохните. Вдыхая, сожмите пальцы в кулак и заведите руки за спину, упираясь кулаками в позвоночник. Смотря вперед, начинайте мягко постукивать кулаками по обеим сторонам позвоночника и непосредственно по позвоночнику, идя вдоль него. Постепенно поворачивайте голову вправо, продолжая колотить вдоль позвоночника. Повернув голову насколько возможно, сохраняйте это положение до тех пор, пока легкие не наполнятся полностью. Затем медленно поверните голову в противоположную сторону насколько сможете и постепенно, по мере движения выдыхайте воздух. Когда вы достигнете крайнего положения, легкие должны быть полностью освобождены. Если этого не произошло, держите голову повернутой до полного выдоха. Не прекращайте поколачивания спины (рис. 13). Вдыхая снова, поворачивайте голову вправо. Затем цикл повторяется. Для завершения упражнения выдохните и верните голову в естественное положение, прекращая поколачивание спины. В течение первого месяца делать упражнение 4 раза, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 8. «Четыре движения рук» («Дикий гусь бьет крыльями»). Вдыхая, займите «позу наездника». Сохраняйте ее несколько секунд до завершения полного выдоха. Ключ к выполнению последующих четырех движений рук — это выдох. Во время каждого движения нужно выдохнуть примерно четверть емкости легких так, чтобы после завершения упражнения можно было бы вдохнуть.

Находясь в «позе наездника», поднимите руки локтями вперед, сохраняя их согнутыми в локтях до тех пор, пока кулаки не окажутся непосредственно над плечами. При этом предплечья должны быть параллельными полу. По завершении этого движения вы должны выдохнуть четверть емкости легких. Верните руки с кулаками на прежнее место, т. е. «в позу наездника». Ваши легкие должны быть наполовину пусты. Одновременно поднимите руки так, чтобы правый кулак касался груди несколько левее грудины, а левый — несколько правее; обе руки должны быть параллельны полу. Ваши легкие должны быть пустыми на $\frac{1}{4}$. Разверните руки локтями в стороны так, чтобы они оказались в плоскости туловища. Руки должны быть параллельными полу и находиться на уровне плеча (рис. 14). Легкие должны полностью освободиться от воздуха. Вдыхая, вернитесь в «позу наездника». После того, как легкие наполнятся целиком, повторите цикл. Для первого месяца занятий — выполнять 4 таких цикла, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 9. «Поднимание колен». Сядьте, удобно скрестив перед собой ноги, согнутые в коленях, и свободно упритесь в колени. Сделайте одно глубокое дыхание, постепенно заполняя и опорожняя легкие. Вдыхая, поднимите левую ногу так, чтобы она была примерно в перпендикулярном положении. Сцепите пальцы рук перед ногой, а затем выверните кисти рук так, чтобы большие пальцы были обращены к полу, а остальные остались сцепленными. Вдыхая, поднимите левую ногу так, чтобы она была примерно перпендикулярна полу (рис. 15) Прижмите ногу к груди насколько можно, а затем верните ее на пол. Продолжая выдох, расцепите руки и вернитесь в исходную сидячую позицию. Сделайте глубокое дыхание. Затем выполните такую же операцию с правой ногой.

В течение первого месяца выполнять 4 цикла, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 10. «Дракон высматривает добычу». Медленно вдыхая, примите «позу наездника». Продолжая вдыхать, поднимите руки так, чтобы они оказались перекрещенными

перед лицом. Плечи должны быть подняты до такого уровня, чтобы они были параллельны полу. Делайте круговое движение одновременно двумя руками, описывая ими в воздухе два пересекающихся круга. Вдыхая, продолжайте круговое движение руками, поднимая их так, чтобы кулаки оказались на уровне глаз в плоскости туловища. Оставайтесь в этой позиции до полного завершения выдоха. Вдыхая, поверните кулаки так, чтобы тыльные части кистей оказались наверху. Затем опустите руки перед собой, описывая два круга, которые будут пересекаться. Продолжая вдыхать, начинайте перекрещивать руки. Кулаки нужно развернуть так, чтобы тыльные стороны кистей рук были обращены от туловища (рис. 16). Этим завершается один цикл. Начинаящие могут делать по 2—3 или 4 цикла в течение первого месяца, второго — 5, третьего — 6. После завершения общего числа циклов, вернитесь в «позу наездника» и сделайте один вдох и один выдох.

Упр. 11. «Четыре движения тела». Из стоячей позиции, держа руки на пояснице, скользите левой стопой назад, держа ногу прямо, до тех пор, пока правое бедро не образует прямой угол с правой икрой. Вдыхая, сделайте четверть оборота и измените положение тела так, чтобы ваш вес оказался сосредоточенным на согнутой левой ноге, в то время как правая нога выпрямилась. Выдыхая, наклоните туловище к правой ноге, не сгибая ее. Продолжая выдыхать, вернитесь к позиции, которую вы только что занимали. Ваши легкие должны полностью опорожниться. Повернитесь на 180° так, чтобы правая нога была прямой, а левая согнутой, и повторите предыдущее упражнение, только наклон делается в сторону левой ноги (рис. 17).

В течение первого месяца делать по 3 раза, второго — 4, третьего — 5.

Упр. 12. «Журавль смотрит назад». Из положения стоя, скользите левой стопой назад, сохраняя ногу прямой, до тех пор, пока бедро не станет параллельно полу. Сжимая пальцы в кулаки, одновременно поднимите левую руку над головой, а правую отведите назад так, чтобы обе руки образовали прямую линию, и начинайте поворот налево на пятках. Продолжая поворачиваться, двигайте левую руку к боку, а правую — вниз, перед собой. Продолжая вдыхать, поворачивайтесь дальше до тех пор, пока не окажетесь лицом в сторону, противоположную той, с которой начали упражнения. Правая нога при этом выпрямляется, а левая начинает сгибаться, и правая рука одновременно начинает подниматься вверх. Левая рука отводится за

спину так, что они образуют прямую линию (рис. 18). Легкие при этом должны быть заполнены. Выдыхая, повернитесь в противоположную сторону, возвращаясь в исходную позицию, этим завершается один цикл. После завершения упражнения продолжайте выдох и возвращайтесь в позицию стоя. В течение первого месяца делать по 1 цикла, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 13. «Тигр выпрямляет спину». Из положения стоя скользните левой ногой назад (сохраняя ее прямой) до тех пор, пока правая нога не согнется так, чтобы ее бедро будет параллельным полу. Руки свободно свисают по бокам. Вдыхая, поверните туловище слегка налево, не сгибая ступней; в то же время оторвите обе руки от туловища, причем правую руку выше, чем левую. Сохраняя ступни на месте, разверните туловище на $\frac{1}{4}$ оборота налево. Сжав пальцы в кулаки, поверните руки на 90 градусов, подняв правую руку над головой, а левый локоть опустив к верхней части бедра. Затем изогните туловище налево настолько это возможно, держа его в таком положении до тех пор, пока легкие не заполнятся (рис. 19). Выдыхая, постепенно вернитесь в исходное положение. Это первая половина упражнения.

Для выполнения второй половины упражнения повернитесь на 180° так, чтобы правая нога выпрямилась, а левая согнулась. Вдыхая, поверните туловище так, как вы это делали в первой части упражнения, но в другую сторону, достигая крайнего положения. Затем медленно выдохните, возвращаясь в исходную позицию. Упражнение завершается, когда выдыхая, вы возвращаетесь в положение стоя. В течение первого месяца — 4 раза, второго — 5, третьего — 6.

Упр. 14. «Леопард показывает когти». Встаньте прямо, стопы слегка разъедините, руки свободно висят по бокам. Вдыхая, раздвиньте стопы по полу в стороны, сожмите пальцы в кулак и медленно поднимите правую до тех пор, пока она не будет непосредственно над головой, причем тыльная сторона кисти обращена вверх под углом примерно в $40-45^\circ$. При выдохе начните опускать правый кулак вниз, левым начните блокирующее движение, а левой ногой — пинок. Когда вы продолжаете выдыхать, оба кулака должны проходить мимо друг друга; правый опускается с правой стороны, а левый поднимается над головой так, что его тыльная сторона обращена вверх под углом 45° . Одновременно левая нога приподнимается до высоты талии, причем, левая рука и левая нога достигают своих выс-

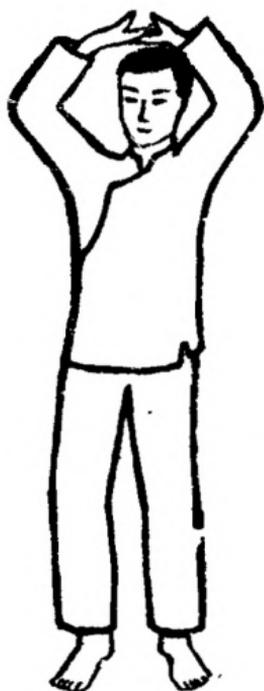
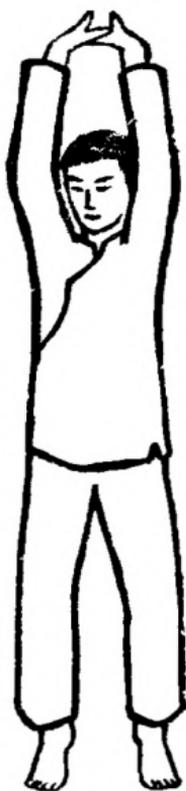
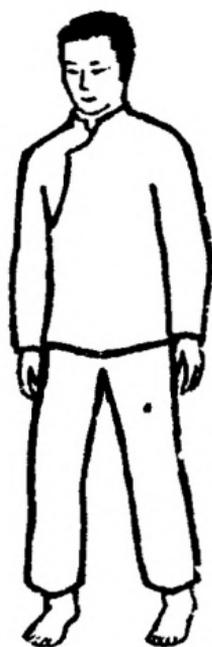


Рис. 2



РИС. 2



РИС. 3

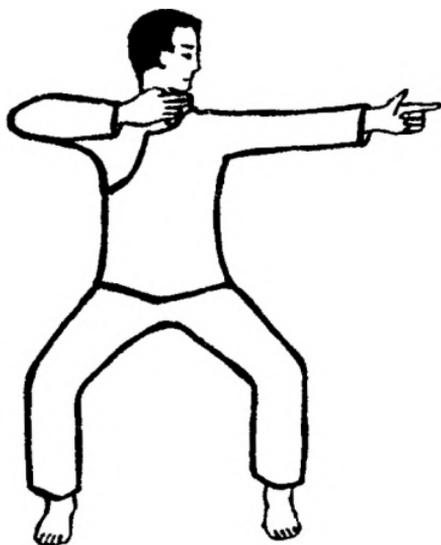


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

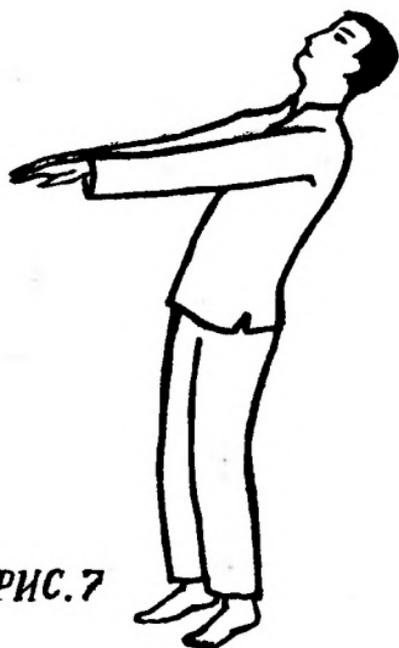
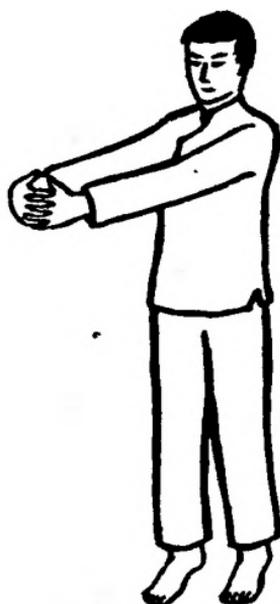


Рис. 7

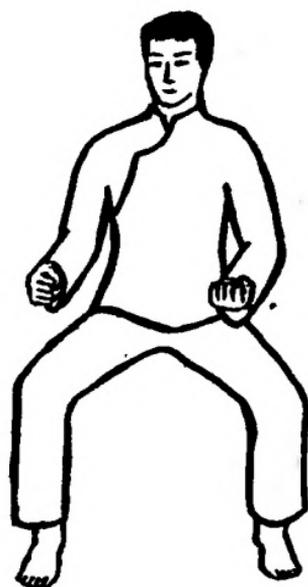


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

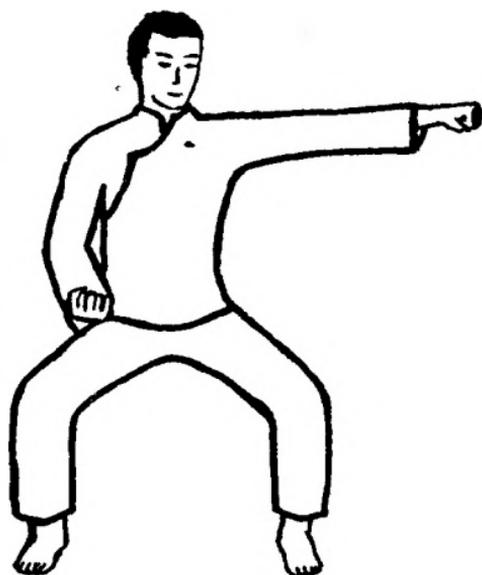


Рис. 12

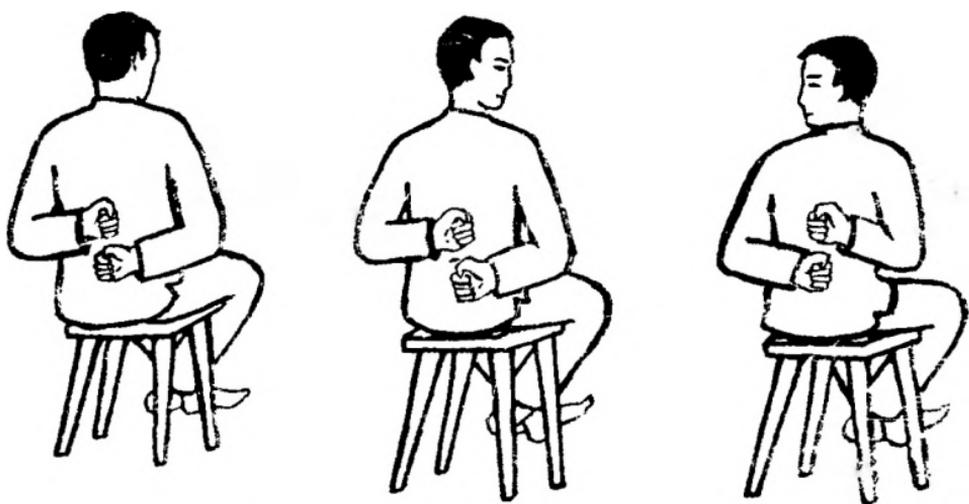


Рис. 13

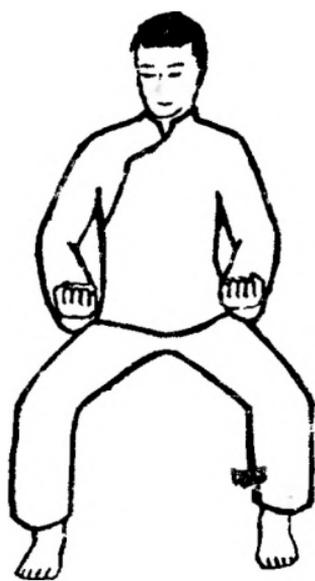
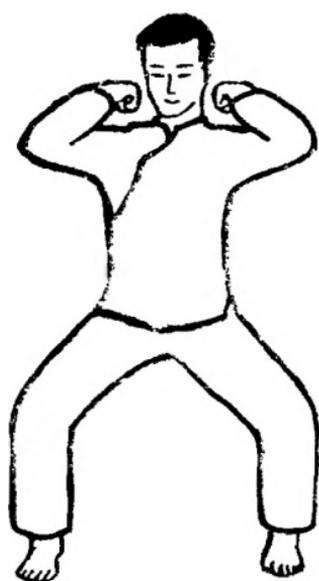


Рис. 14

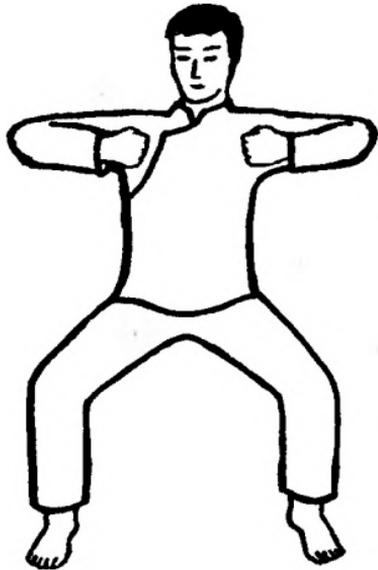
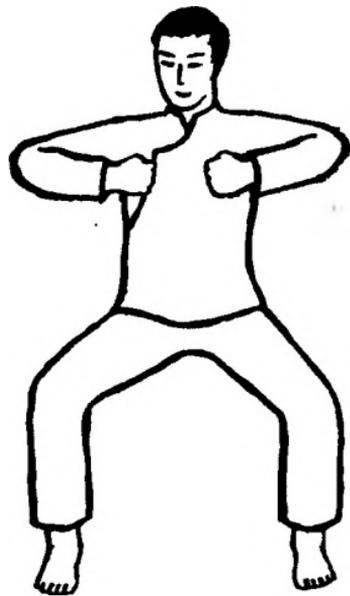


Рис. 14



Рис. 15

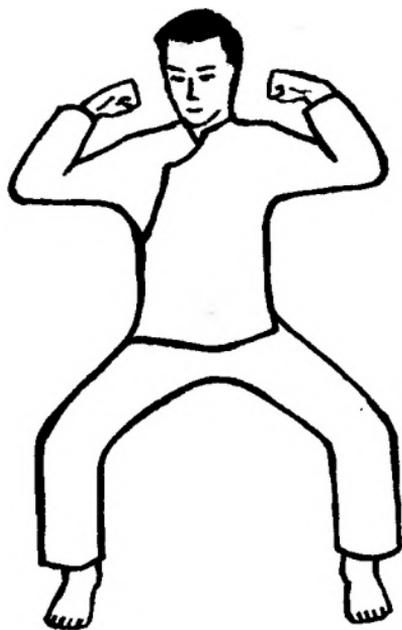
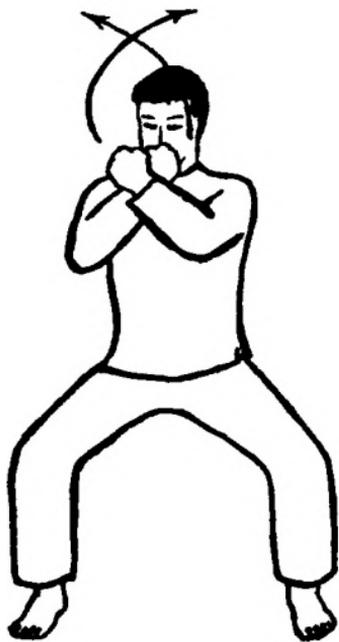
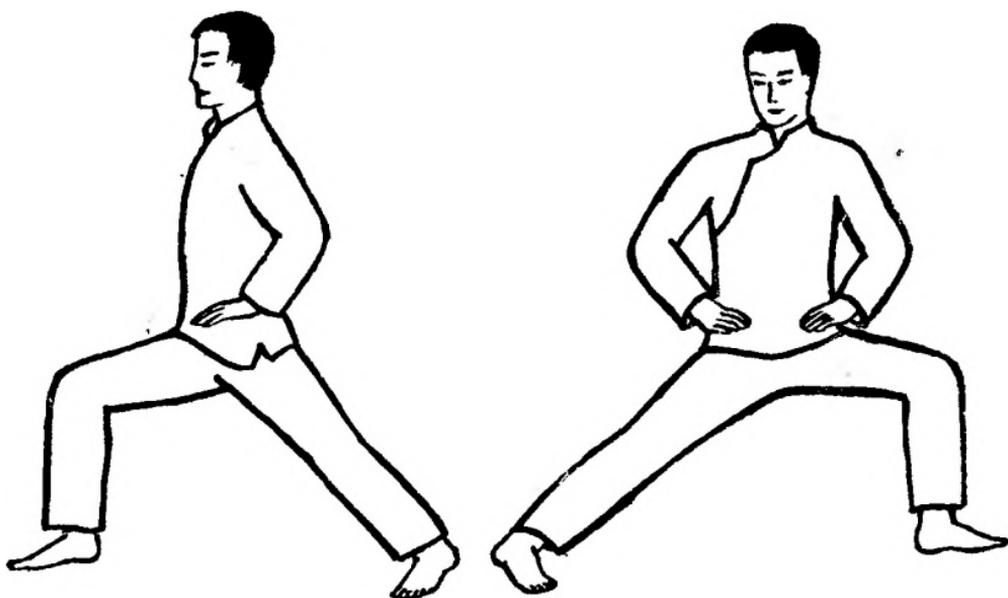


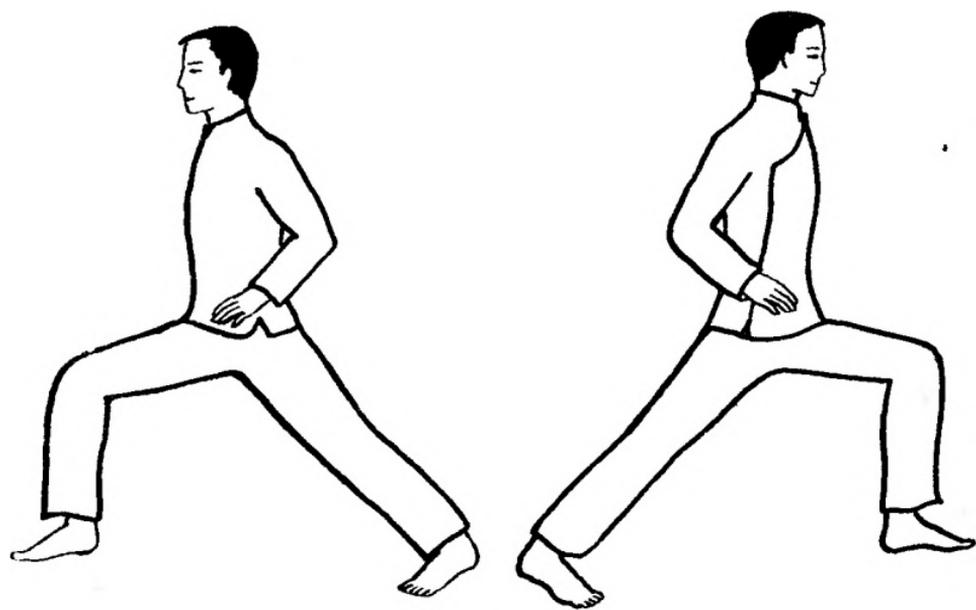
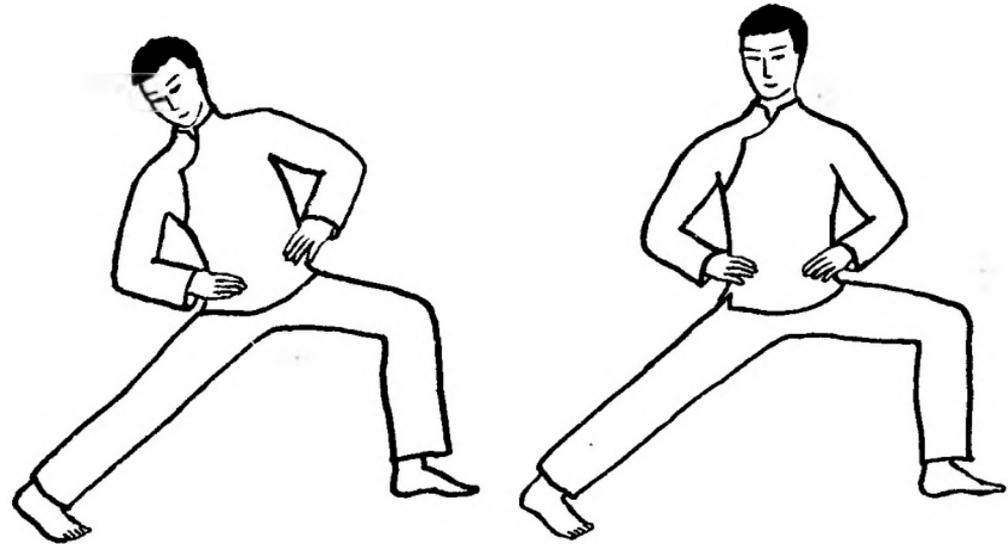
Рис. 16



PHC. 16



PHC. 17



PHC.17

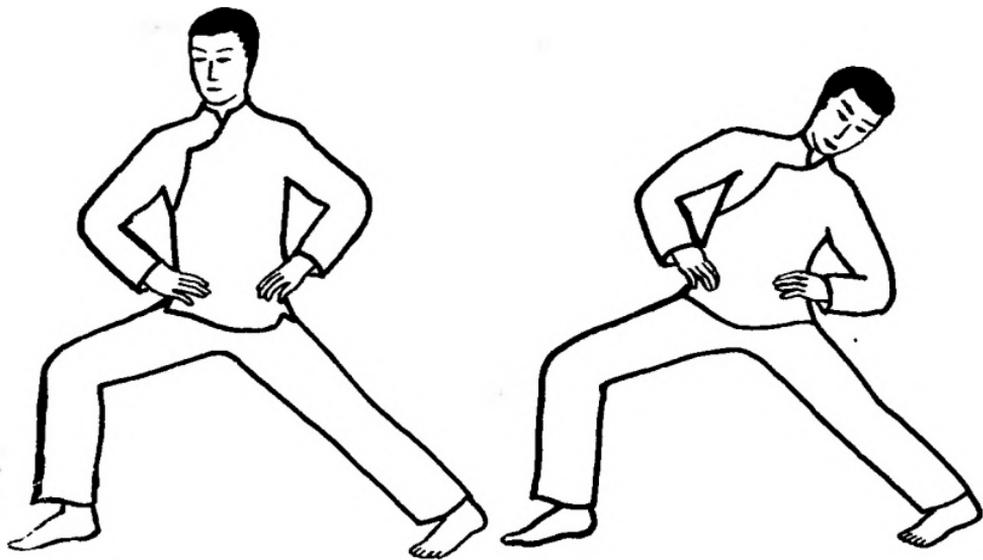


РИС. 17

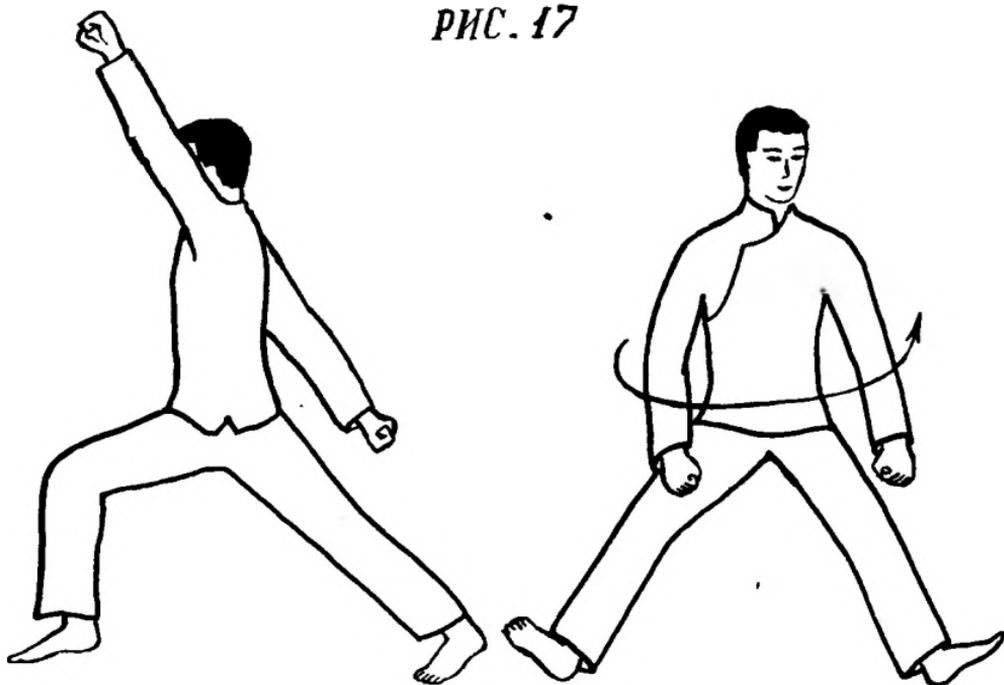


РИС. 18

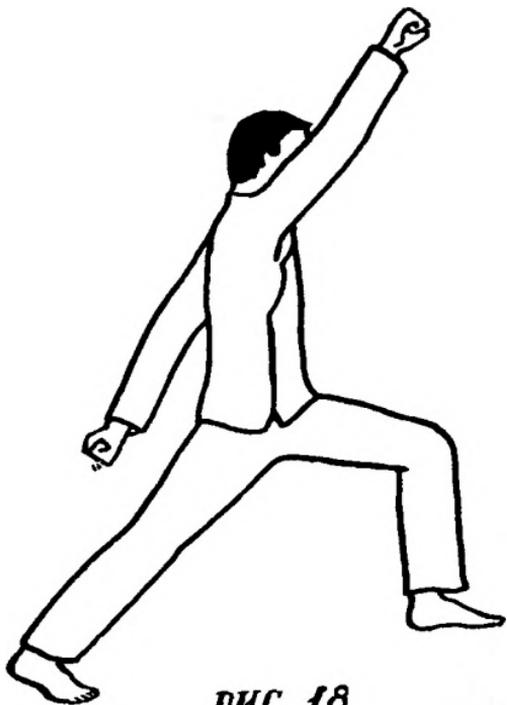


РИС. 18

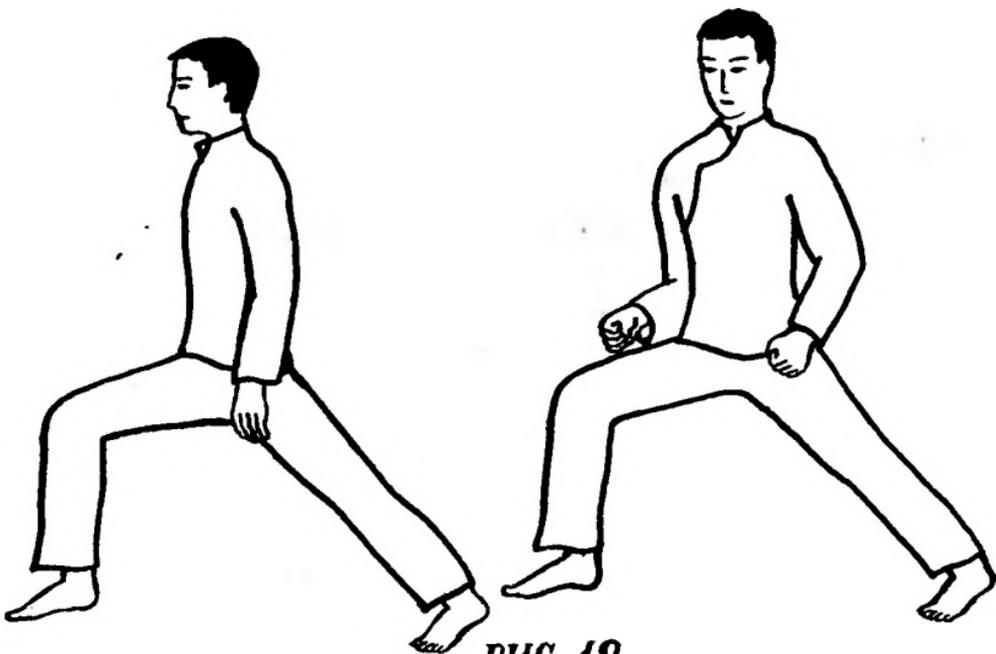


РИС. 19

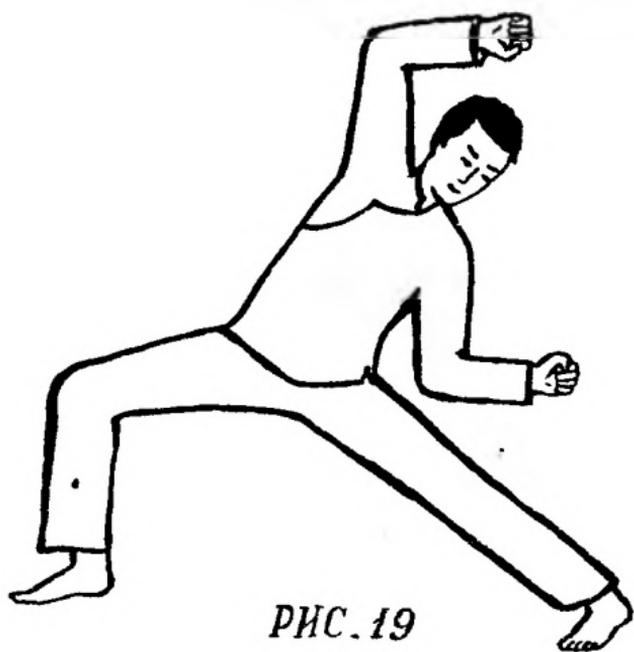


РИС. 19

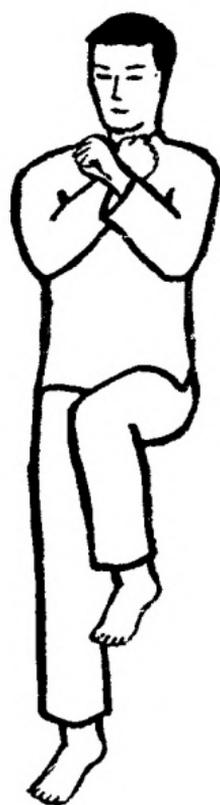
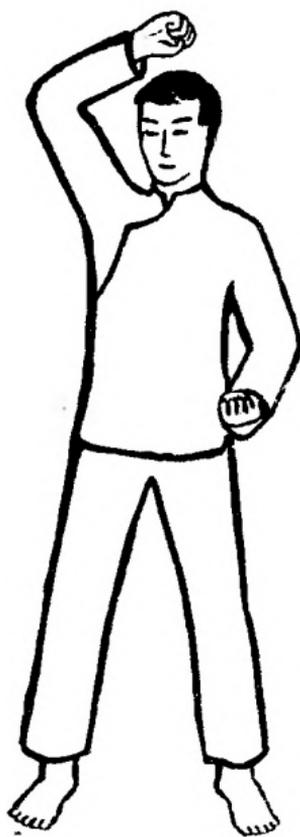
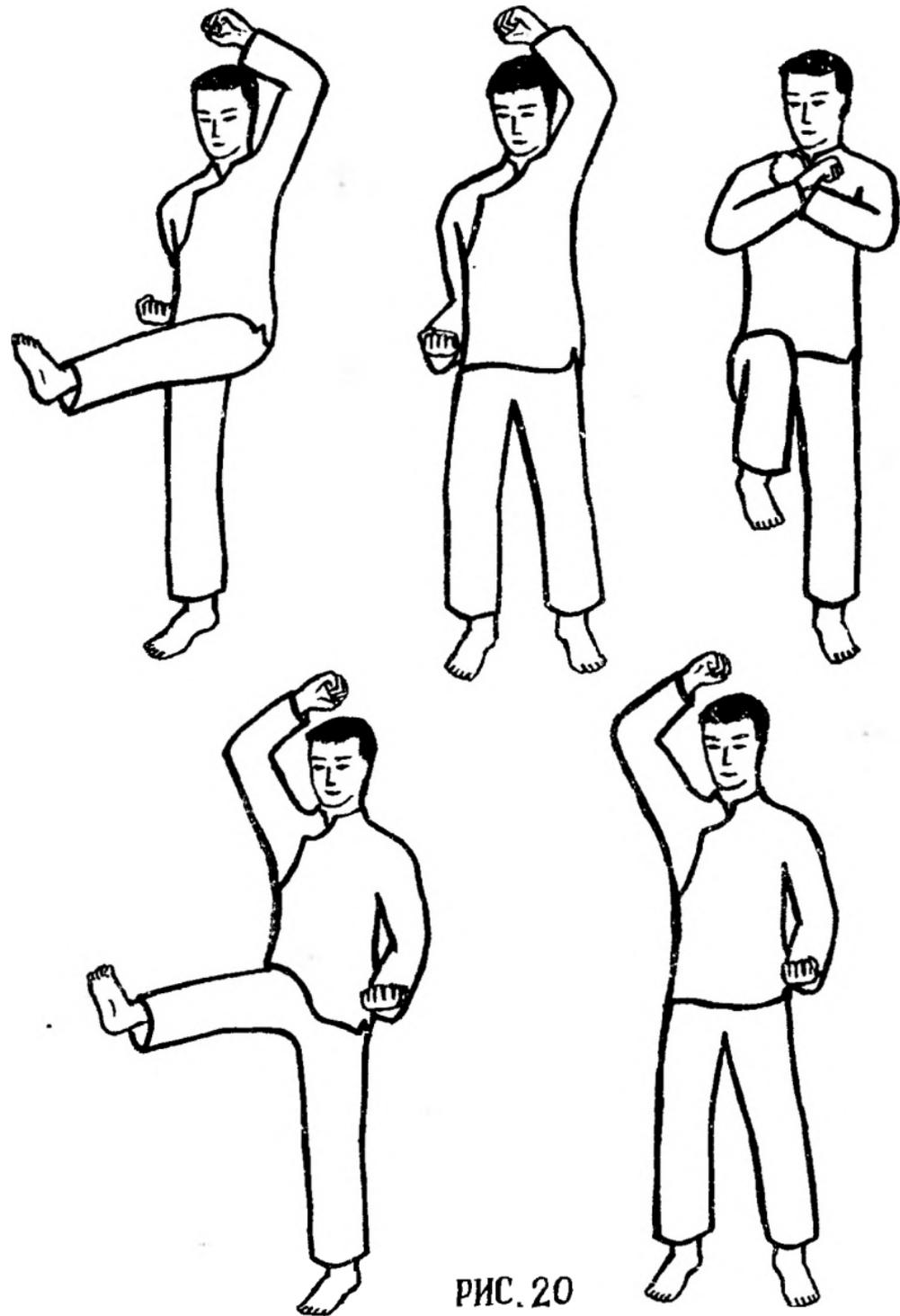


РИС. 20



PHC. 20

ших точек одновременно. Во время поднятия нога приподнимается, в результате чего колено закрывает пах, затем нога выпрямляется со стопой на уровне талии. Левая нога возвращается на пол, а левая рука остается над головой. В это время должен быть завершен выдох. Вдыхая, опустите левый кулак вниз к левому боку, а правый поднимите (руки в локтях полусогнуты). Одновременно поднимите правую ногу, продолжая вдыхать. Теперь правый кулак находится над головой, а правая стопа — на высоте талии (левый кулак возвращается к левому боку). Пока правая рука ещё находится над головой, правая нога опускается к полу. Легкие должны быть целиком заполнены воздухом к завершению следующего цикла. Упражнение заканчивается, когда оставшаяся поднятой рука опускается, и легкие полностью освобождаются (рис. 20).

В течение первого месяца занятий делать — 4 раза, второго — 5, третьего — 6.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. *Абаев Н. В.* Чань-буддизм и у-шу // Народы Азии и Африки. 1981. № 3. С. 63—74.
2. *Он же.* О некоторых философско-психологических аспектах чаньских военно-прикладных искусств // Общество и государство в Китае. М.: Наука, 1981.
3. *Он же.* Даосские истоки китайских у-шу // Дао и даосизм в Китае. М.: Наука, 1982. С. 244—257.
4. *Он же.* Ушу: история и современность // Правда Бурятии. 1989. 29 марта. С. 4.
5. *Он же.* Об искусстве психической саморегуляции (айкидо, каратэ) // Наука в Сибири. Новосибирск, 1983. № 2. С. 7.
6. *Он же.* Искусство за психическая саморегуляция (на болг. яз.) // София: Младеш, 1987. № 12. С. 58—59.
7. *Абаев Н. В., Вечерский М. И., Анищенко В. С.* Устройство для тренировки спортсменов-единоборцев // Открытия. Изобретения. № 15. Автосвидетельство. № 1304832. МКИ А63 В 69/24.
8. *Абаев Н. В., Есликов Г.* Айкидо // Азия и Африка сегодня. 1987. № 10. С. 57—60.
9. *Абаев Н. В., Вечерский М. И.* О принципах построения тренажерного комплекса на базе традиционных китайских методов психофизической подготовки. XVIII науч. конф. // Общество и государство в Китае. М., 1987. Ч. 1. С. 148—151.
10. Пупышева Н. Доктор Лобсан Долма рекомендует... Правда Бурятии. 1989. 12 ноября. С. 3.
11. *Красносельский Г. И.* Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста. М., 1961.
12. Психологические аспекты буддизма: Сб. статей. Новосибирск: Наука (Сиб. отд.), 1986. 156 с.
13. *Стулова Э. С.* Даосская практика достижения бессмертия / Из истории традиционной китайской идеологии. М.: Наука, 1984. С. 230—270.

СУНЬ ФУЦЮАНЬ

**ТАЙЦЗИЦЮАНЬ
ШКОЛЫ СУНЬ**

Пекин
Народное издательство физкультуры и спорта
1957

Перевод с китайского *Н. В. Абаева*

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКТОРА

(Несколько слов о «Тайцзицюань школы Сунь»)

Учитель-наставник Сунь Фуцюань, больше известный под именем Сунь Лутан (1861—1932), родился в уезде Вань провинции Хэбэй. С раннего детства увлекся занятиями ушу. Начал заниматься стилем «синьзи» под руководством мастера Ли Куйаяя, затем продолжал занятия у Го Юня, который был учителем Ли Куйаяя; одновременно занимался стилем «багуацюань» под руководством Чэи Яньхуа. После нескольких лет упорных занятий он достиг высшего мастерства в этих направлениях ушу.

Позже он встретился с мастером Хао Вэйчэнем, у которого начал изучать стиль «тайцзицюань». Сунь Лутан всю свою жизнь занимался изучением ушу, особенно трех его стилей: «синьзи», «багуа», «тайцзи». Затем он отобрал все самое лучшее из этих трех стилей и создал свой стиль — «Тайцзицюань школы Сунь».

Характерные особенности школы Сунь: четкая координация движений ног, плавные и быстрые движения рук, быстрота реакции всех частей тела.

Если освоить весь курс упражнений по системе Сунь, то движения тренирующегося станут непрерывными, подобно плывущим облакам и текущей воде. Каждый поворот тела должен соответствовать принципу «открывания» и «закрывания». Поэтому этот стиль в древности назывался также «тайцзицюань открывания и закрывания».

Наиболее известными трактатами мастера Сунь Лутана являются: «Учение о стиле кулачного искусства «синьзи», «Учение о стиле искусства «багуа», «Учение о стиле «тайцзицюань», «Учение об искусстве фехтования мечом «багуа», «Объяснение истинного смысла искусства кулачного боя».

Сунь Цзяньюн

ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ

«Тайцзицюань» — особый вид китайского воинского искусства. До сих пор существует множество легенд о его родоначальнике и о времени происхождения. Практика показывает, что «тайцзицюань» полезен для здоровья и обладает энергией, изгоняющей болезни. Поскольку это «искусство совершенствования внутреннего и внешнего», то главное в нем: укрепление внутренних качеств человека (сердца, воли, характера и т. д.) и внешних (физической силы). Тренировка внутренних и внешних органов человека позволяет достичь высокой степени адаптации к окружающей среде, добиться эффективных результатов по профилактике и излечению болезней. Благодаря тому, что движения производятся медленно, а дыхание свободное и глубокое, можно улучшить кровообращение и работу дыхательной системы. Поэтому занятия «тайцзицюань» помогают вылечить такие болезни, как воспаление легких, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию и т. д. Самое главное — все движения должны направляться сознанием (т. е. каждое движение сначала прорабатывается в сознании и исходит из него, подчиняясь его движениям). К тому же это укрепляет деятельность центральной нервной системы.

Каждое движение и поза в «тайцзицюань» имеют определенное назначение и определенный смысл. Тренирующиеся четко должны осознать это. Ниже мы даем краткие пояснения насчет этого.

Глова: Голову нужно держать прямо, но не прилагать усилий, т. к. в этом положении легче сосредоточиться.

Рот: Рот немного приоткрыт, язык упирается в верхнюю полость рта, дыхание производится носом — ровно и глубоко.

Плечи: Плечи должны быть опущены и расслаблены, запрещается поднимать их, т. к. энергия Ци тоже поднимется вверх (что тоже плохо).

Локоть: Оба локтя должны быть опущены вниз: плечи и локти опущены, энергия Ци из живота может проходить

через точку Даньтянь; когда локти опущены, то предплечье принимает изогнутую форму. Это называется: «В кривом находить прямое, накопить его и действовать».

Рука: Все пять пальцев расслаблены (не нужно плотно сжимать их, они должны быть слегка расслаблены); необходимо, чтобы запястье было тоже расслаблено.

Грудь: Грудь расслаблена и не должна быть выпяченной или прямой; когда грудь расслаблена, то Ци погружается; когда грудь прямая, то энергия Ци кипит (бурлит) и поднимается вверх. В этом случае верх — тяжелый, а низ — легкий и ноги неустойчивые; такого состояния должен избегать настоящий боец.

Поясница: Во время занятий Тайцзицюань необходимо расслабиться, держаться свободно. Поясница — это основа при вращениях налево и поворотах направо, при движении вперед и назад. Вся сила зависит от работы поясницы.

Ноги: Обе ноги должны быть согнуты, нельзя допускать, чтобы они были прямые; необходимо также разделять пустое и наполненное (т. е. вес тела должен быть расположен на одной ноге); в противном случае движения будут неловкими.

Энергия-Ци: Так называемая энергия Ци погружается в точку Дань-тянь (на три цуня ниже пупка), и в этом есть смысл глубокого дыхания; глубокое дыхание играет важную роль в Тайцзицюань, и нельзя давить энергию Ци вниз при помощи силы, т. к. все должно происходить естественно.

Движение и покой: Сущность китайского метода сидячей медитации — в покое обретать движение, а в Тайцзицюань — в движении обретать покой. Поэтому во время занятий необходимо, чтобы помыслы были чистыми, необходимо быть сосредоточенным и тогда движения будут плавными и правильными.

Мысль и сила: Одна из особенностей Тайцзицюань — опираться на мысль, а не на грубую силу. В Тайцзицюань необходимо, использовать живую, гибкую и подвижную силу, рождаемую из сочетания мягкого и жесткого, тяжелого и легкого. Когда мысль приходит — сила тоже приходит; жизненная сила приходит сама. Если используешь грубую силу, то происходит задержка (медлительность) и в действие вступает внешняя сила, а это не соответствует требованиям школы.

ОСНОВНАЯ ГЛАВА

Наименование упражнений

- Упр. 1. Исходное положение.
- Упр. 2. «Небрежно расправлять одежду».
- Упр. 3. «Открывать руки» (кай шоу).
- Упр. 4. «Закрывать (соединять) руки (хэ шоу)».
- Упр. 5. «Одиночный кнут».
- Упр. 6. «Поднимать руку вверх».
- Упр. 7. «Белый анст расправляет крылья».
- Упр. 8. «Открывать руки».
- Упр. 9. «Закрывать руки».
- Упр. 10. «Скручивая тело, повернуться и выдвинуть ногу вперед с ударом пяткой» (левое движение).
- Упр. 11. «Сыграть на лютне» (левое движение).
- Упр. 12. «Шагнуть вперед, отразить удар, отклонив его вниз, и ударить кулаком» (цзиньбу баньлань чуй).
- Упр. 13. «Кажущееся закрытие» или «Как будто отбивая» (жу фэн сыби).
- Упр. 14. «Обнять тигра и поднять его на гору».
- Упр. 15. «Открывать руки».
- Упр. 16. «Закрывать руки».
- Упр. 17. «Скручиваясь, повернуться и выдвинуть ногу вперед с ударом пяткой» (правое движение).
- Упр. 18. «Небрежно расправлять одежду».
- Упр. 19. «Открывать руки».
- Упр. 20. «Закрывать руки».
- Упр. 21. «Одиночный кнут».
- Упр. 22. «Удар под локтем».
- Упр. 23. «Отступив, отбиться от обезьяны» (левое движение).
- Упр. 24. «Отступив, отбиться от обезьяны» (правое движение).
- Упр. 25. «Сыграть на лютне» (правое движение).
- Упр. 26. «Белый анст расправляет крылья».
- Упр. 27. «Открывать руки».
- Упр. 28. «Закрывать руки».
- Упр. 29. «Скручиваясь, сделать шаг вперед с ударом пяткой» (левый способ).
- Упр. 30. «Сыграть на лютне».
- Упр. 31. «Махнуть веером за спину».
- Упр. 32. «Лениво поправлять одежду».
- Упр. 33. «Открывать руки».
- Упр. 34. «Закрывать руки».

- Упр. 35. «Одиночный кнут».
- Упр. 36. «Руки, подобные плывущим облакам».
- Упр. 37. «Поднимая руку, приласкать лошадь» (гаотань ма).
- Упр. 38. «Поднимать правую ногу».
- Упр. 39. «Поднимать левую ногу».
- Упр. 40. «С поворотом тела поднимать ногу».
- Упр. 41. «Делать шаг вперед и наносить удар рукой (кулаком)».
- Упр. 42. Поворачивая тело, нанести двойной удар снизу вверх ногой и рукой».
- Упр. 43. «Тигр выходит из засады».
- Упр. 44. «Поднимать левую ногу влево».
- Упр. 45. «Поднимать правую ногу вправо».
- Упр. 46. «Шагнуть вперед, отбивая вниз и ударить кулаком вперед».
- Упр. 47. «Кажущееся закрытие».
- Упр. 48. «Обхватить тигра и поднять его на гору».
- Упр. 49. «Открывать руки» (правый поворот).
- Упр. 50. «Закрывать руки».
- Упр. 51. «Скручиваясь, продвинуть ногу вперед и ударить».
- Упр. 52. «Небрежно поправлять одежду».
- Упр. 53. «Открывать руки».
- Упр. 54. «Закрывать руки».
- Упр. 55. «Косой кнут».
- Упр. 56. «Расчесать гриву дикой лошади».
- Упр. 57. «Небрежно расправлять одежду».
- Упр. 58. «Открывать руки».
- Упр. 59. «Закрывать руки».
- Упр. 60. «Одиночный кнут».
- Упр. 61. «Махнуть ладонью за спину».
- Упр. 62. «Нефритовая Дева прядет, работая челноком».
- Упр. 63. «Небрежно расправлять одежду».
- Упр. 64. «Открывать руки».
- Упр. 65. «Закрывать руки».
- Упр. 66. «Одиночный кнут».
- Упр. 67. «Руки, подобные облакам».
- Упр. 68. «Руки, подобные облакам (нижняя позиция)».
- Упр. 69. «Золотой петух стоит на одной ноге».
- Упр. 70. «Отступив, отбиться от обезьяны».
- Упр. 71. «Сыграть на лютие» (правый способ).
- Упр. 72. «Белый аист расправляет крылья».
- Упр. 73. «Открывать руки».

- Упр. 74. «Закрывать руки».
- Упр. 75. «Скручиваясь, сделать шаг вперед с ударом пяткой».
- Упр. 76. «Сыграть на лютне».
- Упр. 77. «Махнуть веером за спину».
- Упр. 78. «Лениво поправлять одежду».
- Упр. 79. «Открывать руки».
- Упр. 80. «Закрывать руки».
- Упр. 81. «Одиночный кнут».
- Упр. 82. «Рука, подобная облакам».
- Упр. 83. «Подняв руку, погладить коня».
- Упр. 84. «Скрестив руки, смахнуть лотос».
- Упр. 85. «Шагнуть вперед и пробить пальцем».
- Упр. 86. «Делая шаг назад, небрежно поправить одежду».
- Упр. 87. «Открывать руки».
- Упр. 88. «Закрывать руки».
- Упр. 89. «Одиночный кнут».
- Упр. 90. «Одиночный кнут» (нижняя позиция).
- Упр. 91. «Шагнуть вперед и сделать позу Семь Звезд».
- Упр. 92. «Сделать шаг назад, оседлать тигра».
- Упр. 93. «Развернувшись, смести лотос».
- Упр. 94. «Натянув лук, выстрелить в тигра».
- Упр. 95. «Двойной молот».
- Упр. 96. «Соединить ИНЬ и ЯН».
- Упр. 97. «Заключительная поза».

ОБЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Упр. 1. «Исходное положение»:

а) тело держать прямо, обе руки опущены вниз, плечи расслаблены, носки ног развернуты на 90° , сознание спокойное и бесстрастное, чувства приостановлены; взгляд ровный, обращен вперед (рис. 1);

б) правый носок поднимается на цыпочки и поворачивается влево так, чтобы образовался угол в 45° ; поясница должна быть расслаблена. Нельзя использовать грубую силу. Язык упирается в верхнее небо, дыхание свободное (рис. 2).

Упр. 2. «Небрежно расправлять одежду» («Лениво поправлять одежду»):

а) две руки снизу начинают медленно-медленно подниматься вверх и вперед до уровня плеч; ладони направлены друг к другу и как бы держат мяч, ноги не двигаются (рис. 3);

б) в момент, когда движение еще не прекратилось, обе руки опускаются вниз ниже живота; одновременно обе ноги начинают сгибаться, а левая пятка медленно поднимается (рис. 4);

в) левая нога делает шаг вперед, пятка следует по земле, одновременно обе руки поднимаются на два ребра вверх и медленно выпрямляются. Руки как будто держат мяч и немного согнуты; правая нога вслед за руками выдвигается вперед и становится чуть позади левой ноги примерно на 2—3 цуня сзади; носок ноги следует по земле; левая нога, пока делается шаг правой, полностью опускается на землю; взгляд устремлен между ладонями (рис. 5, 6);

г) затем обе руки, оставаясь на одном уровне, поворачиваются направо; тело тоже поворачивается направо. При этом, в момент поворота, правая ладонь переворачивается вверх, а левая — вниз. Во время начала поворота руки левый носок поднимается и поворачивается направо, а пятка следует по земле; одновременно правая пятка медленно выдвигается по земле вперед, взгляд направлен на правую руку (рис. 7, 8);

д) правая ладонь направлена вверх, на уровне плеча делает полукруг направо и назад; левая рука тоже следует за поворотом правой руки. Поворот делается так, что обе ладони смотрят наружу, левая рука ложится на запястье правой и выталкивает ее вперед, обе руки немного согнуты; когда обе руки ведутся назад, носок правой ноги поднимается и поворачивается наружу; когда две руки выталкиваются вперед, делается шаг вперед правой ногой; пятка следует по земле, затем носок постепенно опускается на землю; левая нога следует за правой и становится чуть позади нее; носок левой ноги следует по земле (где-то на 2—3 цуня позади правой ноги); взгляд устремлен на правую руку. Немного замереть, приостановив движение. Все от начала до конца, все движения делать на одном дыхании; нельзя прерывать дыхание (рис. 9, 10).

Упр. 3. «Открывать руки» (кай шоу). Продолжая предыдущее движение, приподнять носок правой ноги и повернуть налево, тело тоже поворачивается влево, — одновременно ладони рук поворачиваются друг к другу и начинают раздвигаться, как будто держат надутый воздухом шар, который потихоньку увеличивается в размере; руки доходят до уровня плеч, пальцы направлены вверх, руки находятся на расстоянии 1—2 цуня от плеч, все пальцы разжаты. Немного задержаться в этом положении (рис. 11).

Упр. 4. «Закрывать руки» (хэ шоу). Продолжая, медленно начинаем сближать ладони рук; чуть остановиться, когда расстояние между ними будет не больше ширины лица; в этот момент обе ноги согнуты, правая нога стоит на земле. Приподнять пятку левой ноги, носок должен быть прижат к земле, а взгляд устремлен в центр между ладонями. Все тело должно быть расслабленным, ни в коем случае нельзя напрягаться (рис. 12).

Упр. 5. «Одиночный кнут» - (Простой хлыст). Запястья обеих рук разводятся в стороны, подобно длинному шесту, и доходят до уровня предплечий, ладони направлены наружу; руки держатся прямо и находятся на уровне глаз, взгляд направлен на указательный палец правой руки, во время разведения рук левая нога делает шаг влево перпендикулярно правой ноге и косо опускается; ноги чуть согнуты. Немного задержаться в таком положении. В это время верхняя часть тела должна быть прямой, плечи расслаблены, дыхание свободное, энергия Ци должна быть опущена вниз, в живот. Но нельзя ее опускать вниз с помощью грубой силы (т. е. нельзя давить на нее) (рис. 13).

Упр. 6. «Поднимать руки вверх». Продолжая, центр тяжести переместить на левую ногу, поясница расслаблена, затем левая рука возвращается к лицу и останавливается перед лбом, ладонь направлена наружу, правая рука по дуге начинает опускаться вниз, останавливается перед животом (указательный палец смотрит вверх), одновременно правая нога подтягивается к левой ноге, носок следует по земле и становится на уровне с носком левой ноги, расстояние между пятками не должно быть больше полцуня, обе ноги согнуты, тело должно сохранять равновесие (рис. 14).

Упр. 7. «Белый аист расправляет крылья»:

а) Левая рука от лба начинает опускаться до уровня груди, локоть касается ребра, правая рука от живота поднимается вверх до уровня головы, тыльная часть касается лба; правая нога во время движения рук делает шаг вперед, пятка следует по земле. Расстояние между ногами должно быть таким, чтобы не нарушать центр тяжести (рис. 15);

б) затем правая рука по правой стороне лица опускается вниз, то приближаясь, то отдаляясь, локоть тоже должен опускаться прямо вниз. Когда правая рука доходит до уровня левой руки, обе руки выталкиваются вперед. Носок правой ноги еще до выпрямления рук опускается на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу. Во время опускания носка правой ноги, поднимается пятка левой

ноги и делается шаг вперед; левая нога становится чуть позади правой ноги. Носок левой ноги все время следует по земле, поясница расслаблена, предплечья округлены, взгляд направлен между ладонями (рис. 16, 17). Сделать маленькую задержку движения в таком положении.

Упр. 8. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 18).

Упр. 9. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 19).

Упр. 10. «Скручивая тело, повернуться и выдвинуть носу вперед с ударом пяткой» (левый способ). Продолжая предыдущее упражнение, левая рука опускается вправо-вниз и от груди описывает дугу влево от бедра. Большой и указательный пальцы разжаты, большой палец находится на расстоянии 2—3 цуня от бедра. Во время движения левой руки левая нога делает шаг влево, одновременно правая рука опускается вправо-вниз, ладонь поворачивается вверх и потом поднимается вправо-вверх. Большой палец правой руки и правое плечо должно быть на одном уровне. В это время пальцы должны проходить на уровне одного цуня ниже рта, руки немного изогнуты. Необходимо, чтобы запястья были расслаблены, правая нога, одновременно с выдвиганием правой руки, делает шаг вперед, носок следует по земле, бедро опускается, взгляд направлен на пальцы правой руки (кончик указательного пальца), центр тяжести перемещается на левую ногу (рис. 20, 21).

Упр. 11. «Игра на лютне». В продолжение предыдущего упражнения пальцы обеих рук выпрямить. Большой палец направлен вверх, правая нога делает шаг назад, носок правой ноги следует по земле. Шаг должен быть таким, чтобы не нарушался центр тяжести. Одновременно правая рука движется назад, а левая рука вперед; левая рука впереди, а правая позади. Пальцы правой руки и запястье левой руки находятся на одном уровне, локти опущены вниз. Левая нога должна подтянуться к правой ноге, чтобы пятка находилась на расстоянии одного цуня, носок следует по земле (рис. 22).

Упр. 12. «Шагнуть вперед, отразить удар, отклонив его вниз, и ударить кулаком». Продолжая, левая рука идет по направлению к левым ребрам, ладонь смотрит вниз. Одновременно левая нога делает шаг вперед; носок, направленный наружу, идет косо по земле. Ладонь правой руки направлена вверх и выдвигается вперед (выпрямляется); правая рука поворачивается, чтобы ладонь смотрела вниз, и

затем начинает отводиться к правым ребрам. Одновременно делается шаг вперед правой ногой. Носок смотрит наружу и следует по земле; правая рука сжимается в кулак, и над запястьем левой руки следует удар вперед (кулак на уровне груди). Тыльная сторона левой руки направлена вверх и во время удара правой руки тоже сжимается в кулак и возвращается назад к правым ребрам. Правая нога во время удара правой руки делает маленький шаг на расстояние 2—3 цуня от левой ноги. Немного остановиться, взгляд устремлен на указательный палец правой руки (рис. 23, 24, 25, 26).

Упр. 13. «Как будто отбивая» или «Кажущееся закрытие». Продолжая, правая рука отводится назад, одновременно левая рука из-под предплечья правой руки выдвигается вперед. Когда руки дойдут до одного уровня, ладони поворачиваются наружу. Во время движения правой руки правая нога тоже отводится назад (но так, чтобы не нарушался центр тяжести), а затем уже две руки и нога вместе отводятся назад (левая нога должна быть впереди правой на расстоянии одного цуня, носок левой ноги следует по земле). Расстояние между большими пальцами не должно превышать одного цуня, две руки находятся впереди груди и легонько касаются ее (рис. 27).

Упр. 14. «Обнять тигра и поднять его на гору». Ладони обеих рук направлены наружу и на одном уровне выдвигаются вперед-вверх где-то на уровень груди. Взгляд устремлен в центр между руками. Немного остановиться. Левая нога в момент движения рук вперед тоже делает шаг вперед. Правая нога следует за левой и останавливается на расстоянии 2—3 цуня от левой ноги (рис. 28).

Упр. 15. «Открывать руки» (правый поворот). Продолжая, поднять носок левой ноги и сделать поворот направо на пятке левой ноги. Обе руки возвращаются назад и большие пальцы обеих рук находятся на расстоянии 1—2 цуня от груди, затем начинают разводиться в стороны на одном уровне. Когда руки дойдут до уровня плеч, они останавливаются. Пальцы рук растопырены. Сделать маленькую задержку (рис. 29).

Упр. 16. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4. (рис. 30).

Упр. 17. «Скручивая тело, повернуться и выдвинуть ногу вперед с ударом» (правый способ). Делать по аналогии с упр. 10, только в правую сторону (рис. 31, 32).

Упр. 18. «Лениво расправлять одежду». Продолжая, запястье левой руки поворачивать вовнутрь так, чтобы ла-

дочь смотрела вверх. Одновременно правая рука выдвигается вперед. Во время движения вперед ладонь смотрит вниз. Руки находятся в положении будто держат мяч. Во время движения обеих рук левая нога делает шаг назад и косо ставится на землю. Затем две руки опускаются вниз как-бы по дуге до нижней части живота. Во время опускания рук правая нога идет назад и останавливается на один цунь впереди левой ноги, носок следует по земле. Затем руки поворачиваются так, чтобы правая ладонь смотрела вверх, а левая вниз (руки по-прежнему в положении, будто держат мяч), затем они поднимаются до уровня груди и на одном уровне выдвигаются вперед. Одновременно правая нога делает шаг вперед. Левая нога следует за правой и останавливается на расстоянии одного цуня позади правой. Носок следует по земле. Затем левая нога немного останавливается и начинает отводиться назад. Одновременно две руки двигаются назад и, как бы рисуя полукруг, доводятся до правого плеча; ладони поворачиваются и смотрят наружу. Одновременно центр тяжести переносится на левую ногу. Носок правой ноги поднимается. Затем обе руки от правого плеча выдвигаются вперед на одном уровне. Предплечья округлены. Левая рука находится на уровне запястья правой руки. Во время выдвигения рук вперед носок правой ноги медленно опускается на землю. Левая нога становится на расстояние 2—3 цуня от правой ноги (рис. 33, 34, 35, 36, 37, 38).

Упр. 19. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 39).

Упр. 20. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 40).

Упр. 21. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 41).

Упр. 22. «Ударить под локтем». Продолжая, повернуть левую руку, затем сжать правую руку в кулак, рука изогнута и касается ребер, затем от живота выдвигать руку вперед под локтем левой руки. Одновременно правая нога делает шаг вперед и опускается возле левой ноги, носок следует по земле. Расстояние между ногами — 0,5 цуня. Немного остановиться. Затем правая нога возвращается назад. Левая нога следует назад и становится впереди правой ноги. Носок следует по земле. Положение рук не изменяется и они не двигаются (рис. 42).

Упр. 23. «Отступить и отбиться от обезьяны». Продолжая, левая рука движется к груди и останавливается на расстоянии 2—3 цуня от большого пальца до груди. Ладонь поворачивается и смотрит вниз, ладонь правой руки смотрит

вверх и правая рука косо опускается вправо. В тот момент, когда руки опускаются вниз, носок правой ноги поднимается, пятка следует по земле, и, подобно завинчивающему шурупу, поворачивается во внутреннюю сторону. Во время поворота носок прямой или немного повернут вовнутрь. Затем носок опускается на землю. Продолжая, левая рука от груди по дугообразной траектории движется в левую сторону. Большой палец находится на расстоянии 1—2 цуня от бедра. Одновременно левая нога делает косой шаг вперед. Пятка следует по земле. Затем ладонь правой руки поворачивается и поднимается вверх до уровня правого плеча; ладонь должна смотреть налево. Кончик указательного пальца от правого уголка рта выдвигается вперед. Правая нога во время выдвижения правой руки вперед, делает шаг вперед и становится позади левой ноги на 2—3 цуня позади нее. Носок правой ноги движется по земле. Во время движения двух рук и двух ног должно действовать одно Ци, нельзя прерывать дыхание (рис. 43, 44).

Упр. 24. «Отступив, отбиться от обезьяны» (правый способ). Продолжая, носок левой ноги поднимается; пятка наподобие завинчивающегося шурупа поворачивается во внутреннюю сторону. Правая рука делает дугообразный поворот в правую сторону. Большой палец находится на расстоянии 2—3 цуней от правого бедра. Ладонь левой руки поворачивается наверх. Вся рука продолжает подниматься до уровня правого плеча. Ладонь поворачивается вправо, указательный палец левой руки от уголка рта выдвигается вперед. Все движения рук, ног и туловища такие же, только в правую сторону. Количество этих круговых движений не ограничено, но необходимо делать четное количество (т. е. в ту и в другую сторону) (рис. 45, 46).

Упр. 25. «Играть на лютне». Делать по аналогии с упр. 11, но поменять местами (рис. 47).

Упр. 26. «Белый аист расправляет крылья». Делать по аналогии с упр. 7 (рис. 48).

Упр. 27. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 49).

Упр. 28. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 50).

Упр. 29. «Скручиваясь, сделать шаг вперед с ударом». Делать по аналогии с упр. 10 (рис. 51, 52).

Упр. 30. «Играть на лютне» (левый способ). Делать по аналогии с упр. 11 (рис. 53).

Упр. 31. «Махнуть веером за спину»:

а) продолжая предыдущее упражнение, правая ладонь поворачивается вверх, потом поворачивается вниз, потом назад, как бы рисуя целый круг, доходит до лба и затем от лица поворачивается вниз, как бы падая, и останавливается где-то за 1 чти от носка левой ноги. Левая рука во время этого, как правая рука движется назад, также движется назад и доходит до бедра, а ладонь поворачивается вниз. Левая нога, во время того, как правая рука опускается вниз, тоже отводится назад и ставится впереди правой на расстоянии 1—2 цуней. Носок следует по земле. Обе ноги немного согнуты. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 54, 55);

б) продолжая, запястье правой руки начинает подниматься вверх. Тыльная сторона ладони касается лба. Тело выпрямляется. В это время левая рука от бедра выдвигается вперед, где-то на уровень груди, запястье расслабить. Во время движения двух рук левая нога делает шаг вперед. Расстояние между ногами произвольное, оно зависит от роста человека, но не должно нарушать центр тяжести. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 56);

в) продолжая, носок левой ноги поднимается и поворачивается (вместе с телом) направо. Во время поворота поднимается носок правой ноги и поворачивается направо. Во время поворота туловища левая рука дугообразно поднимается вверх, тыльная сторона ладони касается лба. Правая рука во время движения левой руки от лба выдвигается вперед, где-то на уровень плеча, запястье расслаблено. Это движение подобно предыдущему, только в другую сторону (рис. 57);

г) продолжая, левая рука от лба выдвигается вперед и доходит до одного уровня с правой рукой. Ладони рук направлены друг к другу. В это время делается шаг назад правой ногой и она становится сзади левой ноги, косо спускаясь на землю (расстояние между ногами в данной позиции зависит от человеческого роста и поэтому неодинаково). Обе руки сжимаются в кулаки и из переднего положения дугообразно опускаются вниз и останавливаются впереди нижней части живота. Одновременно левая нога делает шаг назад и становится впереди правой на расстоянии одного цуня. Носок левой ноги следует по земле. Поясница опущена и расслаблена (рис. 58, 59);

д) продолжая, кулаки обеих рук одновременно отрываются от тела и поднимаются вверх до уровня груди, а затем выдвигаются вперед-вверх, где-то на уровень бровей.

В это же время делается шаг правой ногой вперед; носок повернут наружу и косо ставится на землю. Центр тяжести не меняется. Немного остановиться. Затем два кулака опускаются вниз на прежнее место (нижняя часть живота). Одновременно делается шаг вперед правой ногой, пятка правой ноги должна находиться на расстоянии 1 цуня впереди левой ноги, носок следует по земле. Тело не должно опускаться (рис. 60, 61).

Упр. 32. «Лениво расправлять одежду». Продолжая, кулаки обеих рук сжимаются и поднимаются вверх (ладонь правой руки — наверх, ладонь левой руки — вниз), до уровня груди, а затем на одном уровне выдвигаются вперед. Одновременно делается шаг вперед правой ногой, левая нога следует за правой, доводится до расстояния 1 цуня до правой ноги, немного останавливается, а затем опять возвращается назад; носок следует по земле. Затем обе руки описывают полукруг назад к правому плечу, ладони направлены наружу, одновременно центр тяжести переносится назад на левую ногу. Носок правой ноги поднимается. Затем обе руки от правого плеча на одном уровне выдвигаются вперед, предплечья рук немного изогнуты. Пальцы левой руки приближаются к запястью правой руки. Во время движения рук вперед носок правой ноги медленно опускается вниз. Левая нога находится на 2—3 цуня позади правой ноги (рис. 62, 63, 64, 65).

Упр. 33. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3. (рис. 66).

Упр. 34. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 67).

Упр. 35. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 68).

Упр. 36. «Рука, подобная облаку»:

а) продолжая, левая рука вниз-вправо чертит как бы полукруг до уровня правого плеча. Во время движения левой руки, левая нога движется к правой на расстоянии до 1 цуня, носок следует по земле. Немного остановиться (рис. 69);

б) продолжая, левая рука от нижнего положения начинает описывать полукруг вверх-влево; одновременно правая рука описывает полукруг вниз-влево и становится ниже левого плеча. Во время движения рук, левая нога делает шаг в сторону, носок немного развернут наружу. Во время движения рук, правая нога следует за левой и останавливается за 2—3 цуня до левой ноги (оба носка косо направлены в левую сторону). Немного остановиться. Продолжая, левая рука прочерчивает линию вверх, правая рука —

ениз. Правая пятка перемещается. И так повторяется три раза. Во время движения рук ладони должны быть направлены наружу. Во время упражнения, когда левая рука идет направо, тело должно немного повернуться направо; когда правая рука идет налево, тело должно немного повернуться налево (рис. 70).

Упр. 37. «Поднимая руку, приласкать лошадь»:

а) продолжая, обе руки идут слева направо (левая рука снизу). Руки ведутся до груди (локти касаются тела, большой палец направлен вверх). Правая рука поднимается до лица, затем выдвигается вперед и опускается (в это время большой палец смотрит вверх, где-то на уровне груди, руки чуть согнуты). Во время движения рук левая нога делает шаг назад, правая нога во время выдвижения правой руки вперед — вниз опускается прямо впереди левой ноги, носок и следует по земле. Левая нога перпендикулярна правой ноге. Ноги чуть согнуты (рис. 71);

б) продолжая, левая рука поворачивается, чтобы ладонь смотрела вверх, правая рука поворачивается, чтобы ладонь смотрела вниз. Расстояние между руками где-то 3—4 цуня, а расстояние между руками и грудью где-то 1—2 цуня. Во время движения правой руки, носок правой ноги поворачивается и носки обеих ног становятся друг против друга. Носок следует по земле (рис. 72);

в) продолжая, обе руки поворачиваются так, чтобы пальцы смотрели вверх, запястья расслаблены. Положение подобно тому, как в упражнении «Закрывать руки». Одновременно пятка левой ноги поднимается и немного поворачивается, становясь на уровень с правой ногой. Немного задержаться в таком положении.

Упр. 38. «Поднимать правую ногу». Продолжая, обе руки разводятся подобно упражнению «Кнут»; в то же время поднимается правая нога, носок ноги направлен вверх, нога поднимается и соприкасается с правой рукой. Взгляд направлен на правую руку, поясница немного расслаблена. Движение не прекращается. Затем правая нога опускается (ставится она возле левой ноги, и расстояние зависит от роста человека). Затем левая нога приближается к правой, носок следует по земле. Одновременно руки возвращаются в позицию «Закрывать руки». Взгляд направлен на левую ногу (рис. 74).

Упр. 39. «Поднимать левую ногу». Продолжая, руки разводятся в положение, подобное позиции «Кнут». Левая нога поднимается и соприкасается с левой рукой. Затем левая нога опускается в прежнее положение, носок опус-

кается и следует по земле. Одновременно руки возвращаются в позицию «Закрывать руки». Немного остановиться (рис. 78, 77).

Упр. 40. «С поворотом тела поднимать ногу». Продолжая, правая нога и тело немного поворачиваются налево, затем поднимается левая нога, одновременно разводятся руки. Руки и нога находятся на одной прямой линии. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 78).

Упр. 41. «Делать шаг вперед и ударять». Продолжая, левая нога опускается на землю впереди; носок повернут наружу и ставится косо. Во время опускания ноги левая рука отводится назад к левому бедру. Немного остановиться. Во время движения левой ноги правая рука из заднего положения начинает выдвигаться вперед-вниз (ладонь смотрит вверх). Немного остановиться. Затем правая нога делает шаг вперед и становится впереди левой ноги, носок смотрит наружу и ставится косо на землю. Во время движения правой ноги, левая рука от левого бедра выдвигается вперед, ладонь направлена вверх. Правая рука во время движения левой руки вперед возвращается назад на уровень груди, ладонь направлена вниз. Немного остановиться. Левая нога делает шаг вперед. Носок направлен вниз. Немного остановиться. Левая нога делает шаг вперед. Носок направлен вовнутрь. Во время движения левой ноги вперед, левая ладонь направляется вниз, сжимается в кулак и ложится на левое бедро. Правая рука тоже сжимается в кулак и от правого бедра в направлении вверх-назад описывает дугобразную линию, а затем ударяет в сторону левой ноги. Тело в это время наклоняется вперед-вниз. Во время того, как правый кулак отводится назад по дуге, взгляд следит за движением руки вверх, а потом за ударом вниз. Все движения должны делаться на одном Ци, поясница расслаблена (рис. 79, 80, 81, 82).

Упр. 42. «Скручивая тело, нанести двойной удар снизу вверх ногой и рукой». Продолжая, носок правой ноги повернуть вовнутрь. Одновременно правый кулак описывает дугу назад-вверх, внутренняя сторона кулака направлена вверх, тело вслед за рукой поворачивается направо. Затем правый кулак опускается вниз на правое бедро спереди. Одновременно правая нога немного опускается назад. Носок правой ноги стоит косо, направлен наружу; во время движения кулака правой руки вниз левая рука от левого бедра поднимается вверх до лица, затем начинает опускаться и от груди по дугобразной линии опускается на левое

бедро. Во время поднятия вверх левой руки левая нога делает шаг вперед и опускается впереди правой ноги. Носок левой ноги ставится косо и направлен наружу. Правый кулак от правого бедра поднимается вверх и выдвигается вперед, внутренняя сторона направлена вверх. Правая нога поднимается и выбрасывается вперед. Одновременно правая рука касается правой ноги. Рука и нога находятся на уровне груди. Продолжая, правая нога опускается и становится позади левой ноги. Правая рука в это время не двигается. Во время движения правой ноги левая рука выдвигается вперед, становится немного позади правой руки, ладони направлены вовнутрь, поясница расслаблена и опущена. Немного остановиться (рис. 83, 84, 85, 86, 87).

Упр. 43. «Тигр выходит из засады». Продолжая, левая нога делает шаг назад за правую ногу, обе руки сжимаются в кулаки, идут вниз. Во время движения рук носок правой ноги поднимается и поворачивается во внутреннюю сторону. Обе руки в это время не останавливаются, продолжая медленно идти назад от левого бедра. Затем идут вверх и опускаются у нижней части живота, как бы описывая круг. Немного остановиться. Одновременно пятка левой ноги поднимается и поворачивается наружу. Кулаки обеих рук разжимаются и, поднимаясь до уровня груди, становятся в позицию «Закрывать руки». Во время поднятия рук носок правой ноги поворачивается наружу и опускается. Обе ноги чуть согнуты. Левое бедро прижато к внутренней стороне правого бедра. Поясница расслаблена. Тело прямое. Взгляд устремлен вперед (рис. 88, 89, 90).

Упр. 44. «Поднимать левую ногу влево». Продолжая, обе руки разводятся подобно позиции «Кнут»; во время разведения рук левая нога поворачивается до уровня левой руки и касается ее. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. Положение схоже с позицией № 40, когда тело повернуто и нога поднята (рис. 91).

Упр. 45. «Поднимать правую ногу вправо». Продолжая, левая нога сгибается вниз, но не опускается на землю. Стопа левой ноги прислоняется к внутренней стороне правого бедра. Тело поворачивается вправо и делает как бы $\frac{3}{4}$ круга. Левая нога опускается на землю. Носки находятся на одном уровне. Во время поворота туловища руки возвращаются в позицию «Закрывать руки», пятка правой ноги поднимается, а носок остается на земле. Вслед за поворотом туловища руки разводятся подобно позиции «Кнут», одновременно поднимается правая нога и соприка-

сается с правой рукой. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 92, 93, 94).

Упр. 46. «Шагнуть вперед, отбить вниз и ударить вперед». Продолжая, правая нога опускается впереди, носок направлен наружу. Одновременно левая рука опускается вниз и выдвигается вперед, ладонь направлена вверх. Правая рука опускается к правому бедру. Во время шага левой ноги вперед носок должен быть направлен прямо, одновременно ладонь левой руки поворачивается вниз. Затем руки сжимаются в кулаки. Продолжая, кулак правой руки бьет вперед. Левая рука сгибается и находится под локтем правой руки, одновременно правая нога подтягивается и становится на расстоянии 1 цуня сзади левой ноги. Носок следует по земле (рис. 95, 96, 97).

Упр. 47. «Кажущееся закрытие». Делать по аналогии с упр. 13 (рис. 98).

Упр. 48. «Обнимать тигра, поднимающегося в горы». Делать по аналогии с упр. 14 (рис. 99).

Упр. 49. «Открывать руки» (правый поворот). Делать по аналогии с упр. 15 (рис. 100).

Упр. 50. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 101).

Упр. 51. «Скручиваясь, продвинуть ногу вперед и ударить пяткой». Делать по аналогии с упр. 17 (рис. 102, 103).

Упр. 52. «Поправлять одежду». Делать по аналогии с упр. 18 (рис. 104, 105, 106, 107, 108, 109).

Упр. 53. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3. (рис. 110).

Упр. 54. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 111).

Упр. 55. «Косой кнут». Продолжая, сделать шаг левой ногой влево. Обе руки разводятся в стороны и становятся в позицию «Кнут» (рис. 112).

Упр. 56. «Расчесать гриву дикой лошади». Продолжая, левая нога возвращается и становится на уровень с правой ногой. Во время движения левой ноги левая рука опускается вниз к нижней части живота, затем поднимается вверх справа от груди и, как бы описывая дугообразную линию, возвращается в прежнее положение («Кнут»). Одновременно левая нога от правой ноги направляется в левую сторону, носок левой ноги немного повернут наружу. Во время движения левой руки в прежнее положение правая рука опускается вниз к нижней части живота. Затем поднимается вверх до уровня глаз и возвращается в прежнее положение. Одновременно правая нога приближается

к левой ноге и становится позади нее на расстоянии 2—3 цуней. Затем она снова возвращается в прежнее положение. Позиция, подобная позиции «Кнут». Затем левая нога делает шаг вперед и становится впереди правой ноги, носок направлен наружу и следует по земле. Обе ноги немного согнуты. Во время движения левой ноги вперед обе руки опускаются вниз-вперед (ладони рук направлены наружу, ладонь левой руки на правой руке). Обе руки начинают описывать круг вправо и влево. Ладонь правой руки поворачивается вверх; ладонь левой руки смотрит вниз у груди. Когда обе руки соединяются, они выдвигаются вперед (рис. 113, 114, 115, 116, 117).

Упр. 57. «Небрежно расправлять одежду». Продолжая, правая нога делает шаг вперед, а левая нога идет следом (позади правой) и доходит до расстояния 1 цуня. Носок следует по земле. Затем левая нога возвращается назад. Одновременно левая рука ложится на запястье правой руки. Затем обе руки идут назад к правому плечу. Ладонь правой руки поворачивается наружу. Центр тяжести тела перемещается на левую ногу. Носок правой ноги поднимается, обе руки выдвигаются вперед. Левая нога пододвигается к правой ноге на расстояние 2—3 цуней. Носок следует по земле. Взгляд устремлен на указательный палец правой руки (рис. 118, 119, 120, 121, 122).

Упр. 58. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 123).

Упр. 59. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 124).

Упр. 60. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 125).

Упр. 61. «Махнуть ладонью за спину». Продолжая, левая рука поднимается вверх и, описывая дугу, ложится тыльной частью ладони на переднюю часть лба. Тело поворачивается вправо. Левая нога тоже поворачивается вправо, а правая нога поворачивается наружу (носок направлен наружу). Запястье правой руки расслаблено и не движется. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 126).

Упр 62. «Нефритовая дева прядет, работая челноком»:

а) продолжая, правая нога возвращается назад, внутренняя сторона запястья направлена к груди. Во время движения правой руки запястье левой поворачивается и опускается вниз над правой рукой (ладонь направлена вверх, локти обеих рук прислонены к телу). Во время движения рук правая немного оттягивается назад (носок направлен наружу, ноги согнуты). Взгляд направлен на левую руку. Не останавливаться (рис. 127);

б) продолжая, запястье правой руки поворачивается наружу и поднимается, тыльная сторона ладони ложится на переднюю часть лба. левая нога делает шаг вперед — влево на расстояние 2—3 цуней впереди правой ноги. Одновременно правая рука ложится на грудь и медленно выдвигается вперед, но не слишком далеко (локоть прислонен к телу) (рис. 128);

в) продолжая, левая нога поворачивается вовнутрь; одновременно тело поворачивается направо; левая рука опускается, ладонь направлена вниз. Внутренняя часть запястья прислонена к сердцу. Во время движения левой руки вниз правая рука поворачивается, чтобы ладонь смотрела вверх, и медленно поднимется вверх (локти по-прежнему прислонены к телу). Затем запястье правой руки поворачивается наружу и поднимается вверх, тыльная сторона ладони ложится на переднюю часть лба. В это же время делается шаг вперед правой ногой. Левая нога следует за правой и опускается сзади на расстояние 2—3 цуней. Одновременно левая рука от груди медленно выдвигается вперед, но не слишком далеко (локоть прижат к телу) (рис. 129);

г) продолжая, правая нога делает маленький шаг вперед, одновременно правая рука опускается до уровня груди, ладонь направлена вниз. Ладонь левой руки поворачивается и смотрит вверх, потихоньку начиная подниматься. Оба локтя прислонены к телу. Положение схоже с начальным в этой позиции. Затем делается шаг вперед левой ногой, левое запястье поворачивается в наружную сторону и поднимается наверх. Правая нога тоже делает шаг. Позиция аналогична с позицией № 2 (рис. 130, 131);

д) продолжая, тело поворачивается в правую сторону, и все движения рук и ног делаются как бы в позиции № 3. Правая нога делает шаг вперед, левая рука выдвигается вперед, левый локоть немного согнут (рис. 132, 133).

Упр. 63. «Лениво поправлять одежду». Делать по аналогии с упр. 18 (рис. 134, 135, 136, 137, 138, 139).

Упр. 64. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 140).

Упр. 65. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 141).

Упр. 66. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 142).

Упр. 62. «Рука, подобная пльвищим облакам». Делать по аналогии с упр. 36 (рис. 143).

Упр. 68. «Рука, подобная облакам» (нижняя позиция). Продолжая, обе руки поворачиваются в правую сторону:

правая ладонь поворачивается и обращается вверх. Левая рука опускается вниз по дуге и останавливается у правого бедра. Правая рука выдвигается вперед-прямо, запястье расслаблено. Правая нога во время движения правой руки подтягивается к левой ноге и становится сзади нее на расстоянии 1 дюня. Левая рука выдвигается вперед. Правая рука одновременно возвращается назад к правому бедру. Во время движения рук левая нога делает шаг вперед. Обе ноги согнуты. Вес тела перемещается на правую ногу. Взгляд направлен на левую руку (рис. 144, 145, 146).

Упр. 69. «Золотой петух стоит на одной ноге»:

а) продолжая, правая рука от правого бедра поднимается вверх (пальцы и ухо находятся на одном уровне). Одновременно правая нога «приклеивается» к левой ноге и поднимается вверх (носок вверх, пятка вниз), поясница расслаблена. Во время поднятия правой руки вверх левая рука по дуге опускается вниз к левому бедру (пальцы направлены вниз). Немного остановиться (рис. 147);

б) продолжая, правая нога опускается вниз-вперед. Нога согнута. Поясница расслаблена. Тело прямое. Одновременно правая рука по дуге опускается вниз к правому бедру (пальцы вниз). Левая рука от левого бедра поднимается вверх, пальцы и ухо на одном уровне, одновременно левая рука приклеивается к правой и поднимается вверх. Позиция схожа с положением 1, где поднята правая нога, а здесь левая нога (рис. 148).

Упр. 70. «Отступив, отбиться от обезьяны». Делать по аналогии с упр. 23 и 24 (рис. 149, 150, 151, 152).

Упр. 71. «Игра на лютне» (правый способ). Делать по аналогии с упр. 11, только поменять местами (рис. 153).

Упр. 72. «Белый аист расправляет крылья». Делать по аналогии с упр. 7 (рис. 154, 155).

Упр. 73. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 156).

Упр. 74. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 157).

Упр. 75. «Скручиваясь, сделать шаг вперед с ударом пяткой». Делать по аналогии с упр. 10 (рис. 158, 159).

Упр. 76. «Играть на лютне». Делать по аналогии с упр. 11 (рис. 160).

Упр. 77. «Махнуть веером за спину». Делать по аналогии с упр. 31 (рис. 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168).

Упр. 78. «Лениво поправлять одежду». Делать по аналогии с упр. 32 (рис. 169, 170, 171, 172).

Упр. 79. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 173).

Упр. 80. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 174).

Упр. 81. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 175).

Упр. 82. «Рука, подобная облакам». Делать по аналогии с упр. 36 (рис. 176, 177).

Упр. 83. «Подняв руку, погладить коня».

а) делать по аналогии с упр. 37 (рис. 178).

б) носок правой ноги поворачивается наружу и находится на одном уровне с носком левой ноги. Одновременно поворачивается левая рука и ее ладонь обращается вверх; правая рука тоже поворачивается, но ладонью вниз и находится под левой рукой (расстояние между ладонями 3—4 цуня, между руками и грудью 1—2 цуня (рис. 179).

в) левая нога делает шаг вперед и становится на уровень носка правой ноги; руки по-прежнему впереди груди, только ладони поворачиваются и меняются местами, правая ладонь—вверх, левая—вниз. Обе ноги немного согнуты. Запястья обеих рук поворачиваются наподобие вилки, большой палец левой руки находится против переда груди (рис. 180, 181).

Упр. 84. «Скрестив руки, смахнуть логос». Продолжая правая нога поднимается, подошва направлена вниз (нога на уровне колена,) одновременно руки отводятся в стороны подобно позиции «Кнут». Взгляд направлен вперед (рис. 182).

Упр. 85. «Шагнуть вперед и пробить пальцем». Продолжая, взгляд меняет направление вперед-вниз, затем обе руки выдвигаются вперед, левая рука лежит на запястье правой руки, правая рука, выдвигаясь вперед, сжимается в кулак. Взгляд направлен на правую руку. Во время движения рук правая нога опускается впереди, затем левая нога делает шаг вперед и становится сзади правой ноги на расстоянии 1 цуня. Носок следует по земле. Во время движения ног тело уподобляется летящей птице, которая устремляет свою силу вниз для взлета (рис. 183).

Упр. 86. «Делая шаг назад, лениво поправить одежду». Продолжая, левая нога делает шаг назад, правый носок поднимается. Одновременно ладонь правой руки поворачивается наверх, поворачивается вправо, назад и описывает полукруг; левая поворачивается вслед за правой рукой, ладонь правой руки направлена наружу. Левая рука прикасается к запястью правой руки и выдвигается вперед (рис. 184, 185, 186).

Упр. 87. «Открывать руки». Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 187).

Упр. 88. «Закрывать руки». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 189).

Упр. 89. «Кнут». Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 189).

Упр. 90. «Кнут» (нижняя позиция). Продолжая, ладонь правой руки поворачивается и опускается вниз к правому бедру, одновременно ладонь левой руки поворачивается вниз. Во время движения рук центр тяжести тела перемещается на правую ногу. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 190).

Упр. 91. «Шагнуть вперед и сделать позу «Семь Звезд». Продолжая, правая рука от правого бедра по дуге выдвигается к запястью левой руки и оба запястья становятся в положение крест-накрест, затем продвигаются к груди на расстоянии 3—4 цуней. Пальцы направлены вверх. Во время движения правой руки левая нога выдвигается немного вперед, одновременно пятка правой ноги выдвигается к левой ноге на расстояние 1 цуня сзади. Носок следует по земле. Обе ноги согнуты. Верхняя часть тела прямая. Поясница должна быть расслаблена. (рис. 191).

Упр. 92. «Сделав шаг назад, оседлать тигра». Продолжая, обе руки разводятся, левая рука останавливается возле левого бедра. Одновременно ладонь правой руки поворачивается и смотрит наверх; продолжая опускаться вниз. Затем заходит назад, поднимается наверх к передней части лба; ладонь смотрит вниз и опускается к нижней части живота. Одновременно правая нога делает шаг назад, носок направлен наружу (стоит косо). Во время движения правой руки вниз левая нога пододвигается к правой ноге до расстояния 1 цуня, носок следует по земле. Обе ноги согнуты и поясница расслаблена. Затем ладонь правой руки смотрит вниз и поднимается до уровня груди. Во время поднятия правой руки левая нога тоже поднимается, тело с движением рук и ног тоже поднимается (рис. 192, 193).

Упр. 93. «Развернувшись, смести лотос». Продолжая, тело поворачивается вправо. Во время поворота, пятка правой ноги поднимается и тоже поворачивается. Левая нога опускается с поворотом на 45° . Носки становятся на одном уровне. Правая нога поднимается, а затем поворачивается направо, одновременно поднимается носок левой ноги и тоже поворачивается направо. Во время поворота правой ноги обе руки хлопают по правой коленке (сначала левая рука, а затем правая). Затем правая нога опускается справа сзади, ладони обеих рук прижаты к ребрам сбоку. Тело как бы описывает круг (рис. 194, 195).

Упр. 94. «Натянув лук, выстрелить в тигра». Продолжая, обе руки выдвигаются вперед на уровень плеч, ладони обеих рук поворачиваются вниз (обе руки немного согнуты). Центр тяжести перемещается на правую ногу. Взгляд направлен в центр между руками (рис. 196).

Упр. 95. «Двойной молот». Продолжая, левая нога придвигается к правой ноге, носок следует по земле. Обе руки сжимаются в кулаки (тыльная часть рук направлена вверх) и возвращаются к груди, затем левая нога делает шаг вперед. Оба кулака выдвигаются вперед (руки немного согнуты). Одновременно правая нога придвигается к левой ноге и становится на расстояние 2-3 цуемей сзади левой ноги, обе ноги согнуты, поясница расслаблена; немного остановиться (рис. 197, 198).

Упр. 96. «Соединять ИНЬ и ЯН». Продолжая, оба кулака вслед за поворотом туловища направо поворачиваются во внутреннюю сторону: ладони направлены вверх (правый кулак лежит на запястье левой руки, локти прижаты к ребрам). Во время поворота кулаков вовнутрь, левая нога поворачивается вовнутрь, а правая нога отступает немного назад. Расстояние между ногами строго не определено и зависит от роста человека. Носок направлен косо наружу. Вслед за этим левый кулак из-под запястья правой руки поворачивается наружу, пока внешняя сторона правого запястья не соприкоснется с внутренней стороной правого запястья (высота где-то на уровне груди), и образует нечто вроде вилки (расстояние между запястьем и грудью 3—4 цуня). Поясница опущена вниз и расслаблена, обе ноги немного согнуты. Оба запястья на одном уровне вращаются наружу. Во время этого вращения левая нога поднимается и немного продвигается вперед. В это время центр тяжести переносится на правую ногу. Оба локтя направлены прямо вниз. Обе ноги согнуты. Взгляд направлен в центр между кулаками. Немного остановиться (рис. 199, 200).

Упр. 97. «Заключительная позиция». Продолжая, обе руки одновременно расходятся друг от друга и опускаются вправо и влево к бедрам, ладони обеих рук ложатся на бока ног; одновременно левая нога приставляется к правой ноге; пятки ног соединены вместе, между носками образуется угол 90°. Тело должно быть прямым (рис. 201).

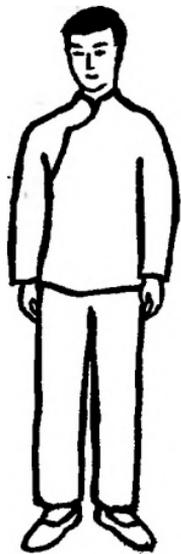


Рис. 1



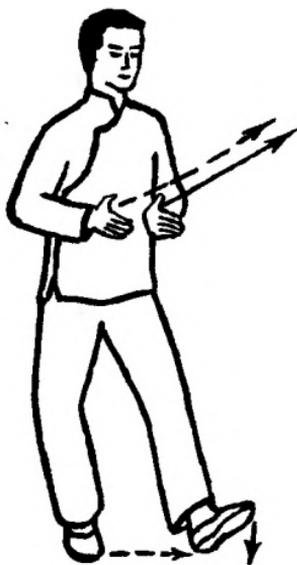
2



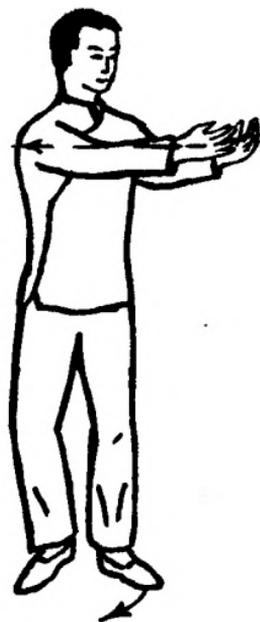
3



4



5



6



7



8



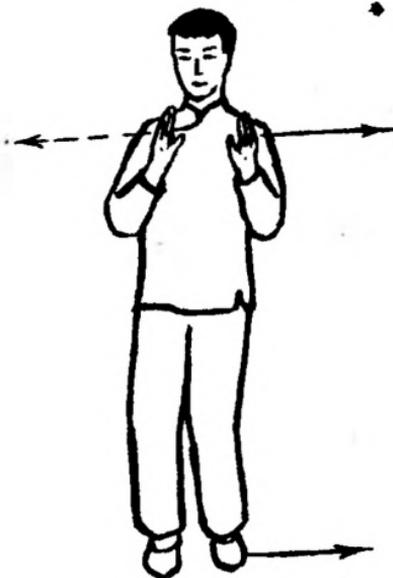
9



10



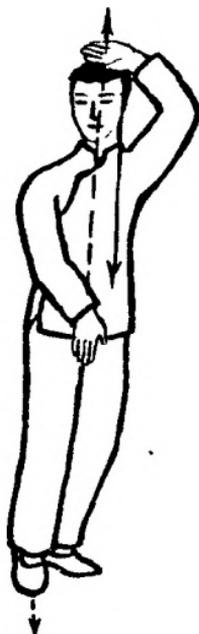
11



12



13



14



15



16



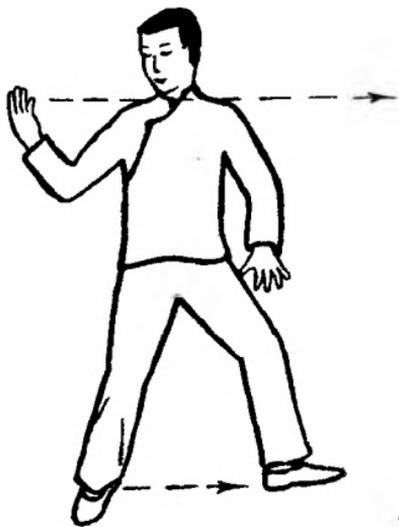
17



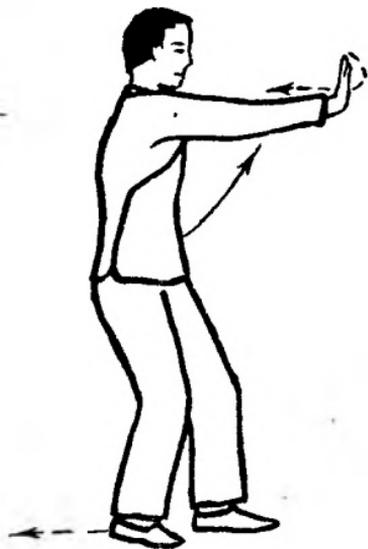
18



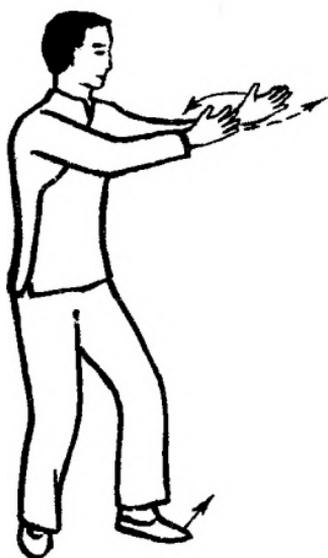
19



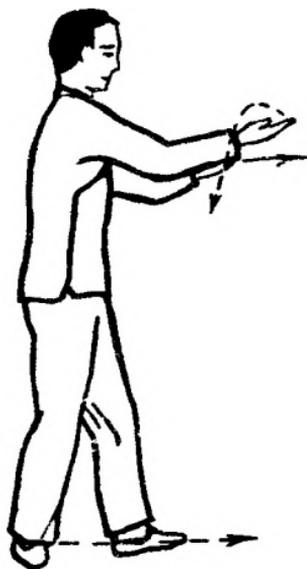
20



21



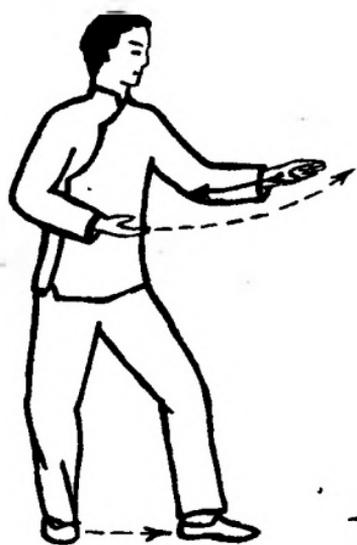
22



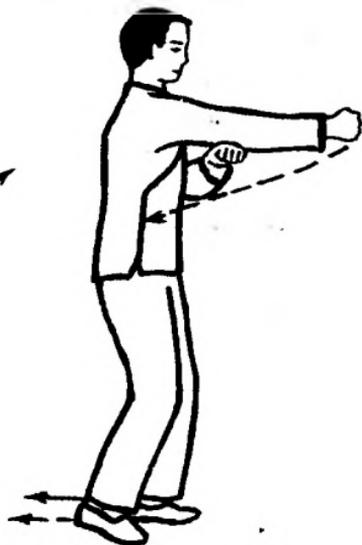
23



24



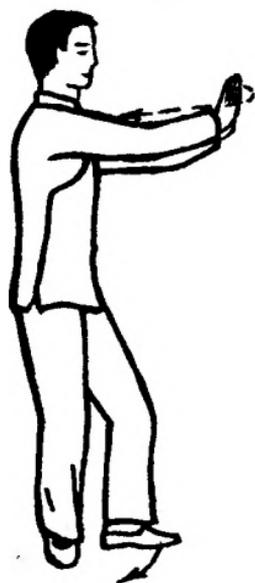
25



26



27



28



29



30



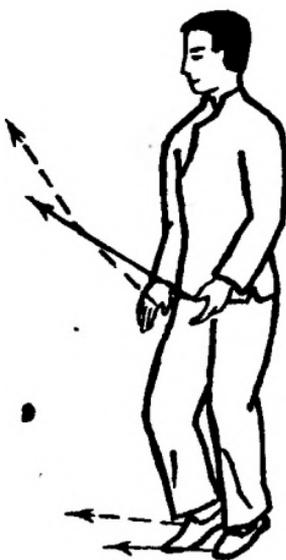
31



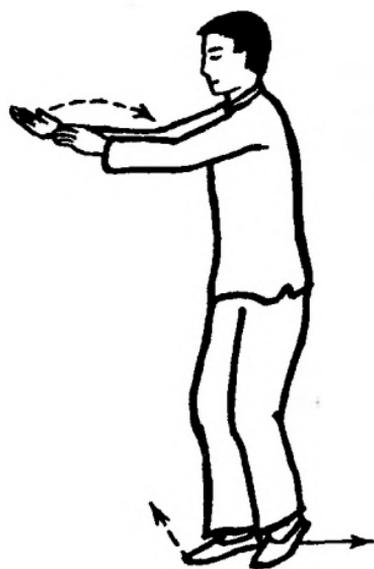
32



33



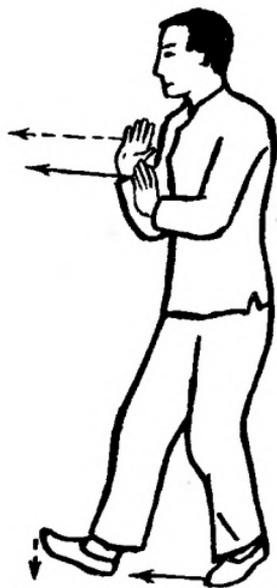
34



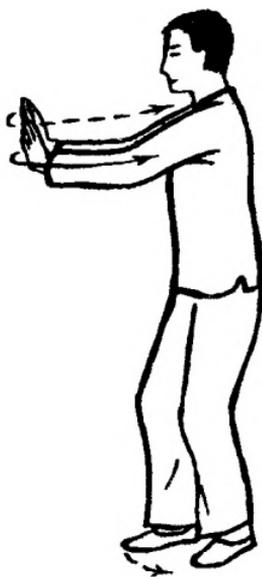
35



36



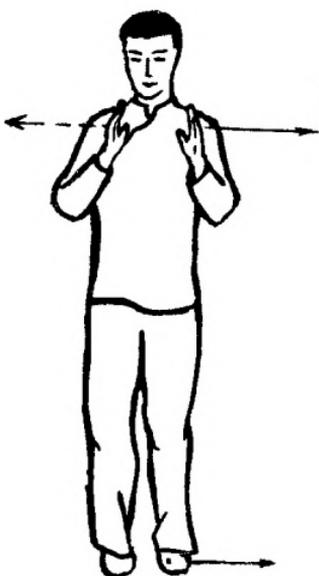
37



38



39



40



41



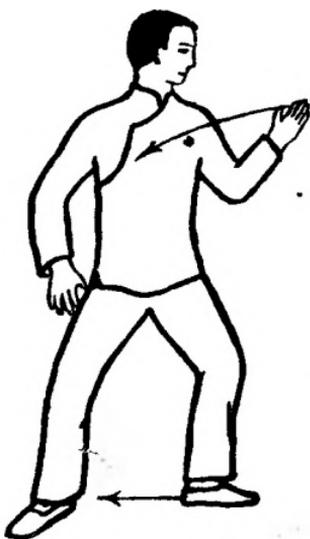
42



43



44



45



46



47



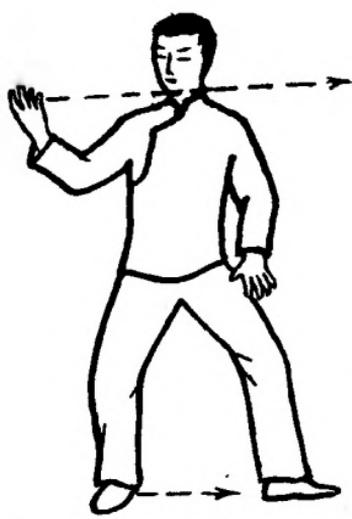
48



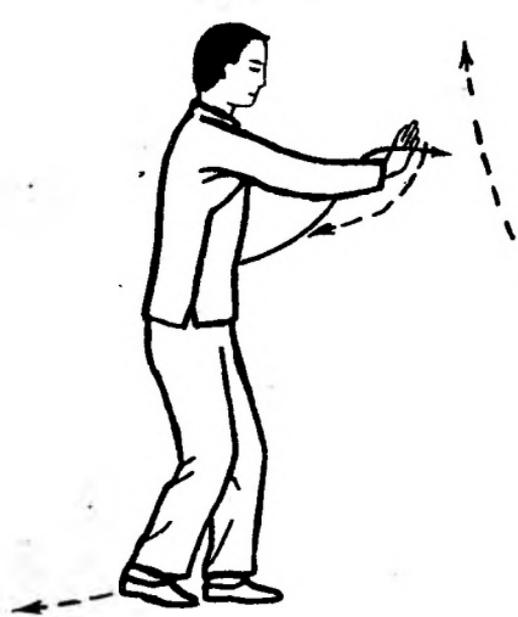
49



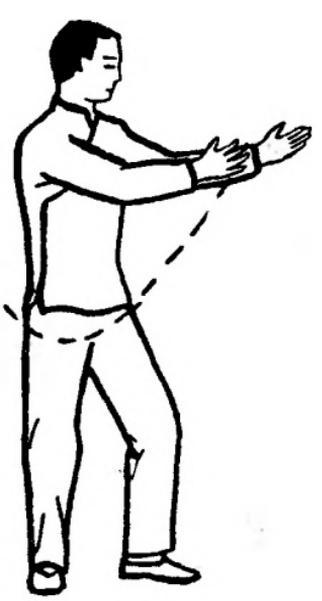
50



51



52



53



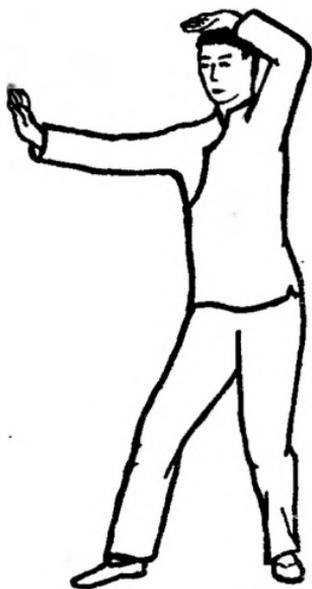
54



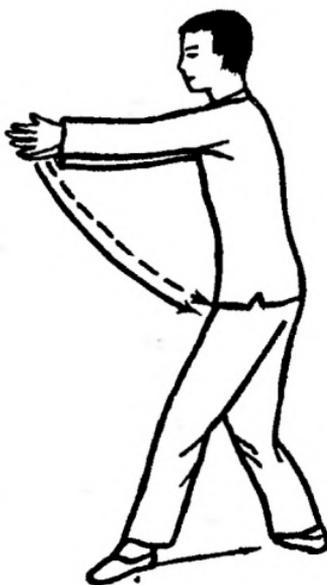
55



56



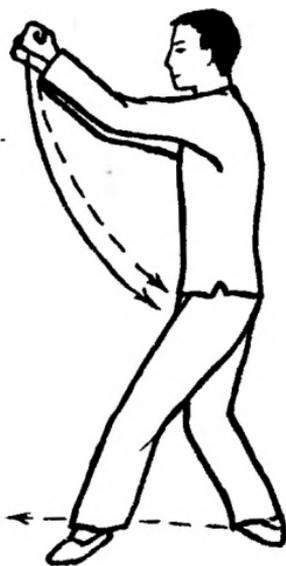
57



58



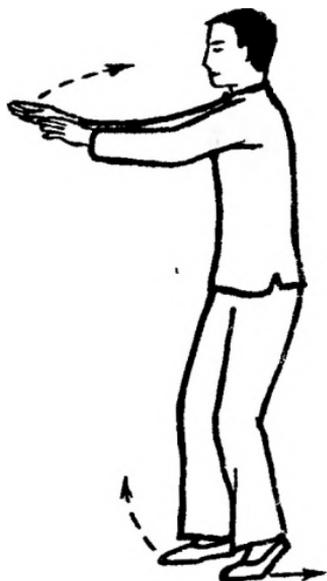
59



60



61



62



63



64



65



66



67



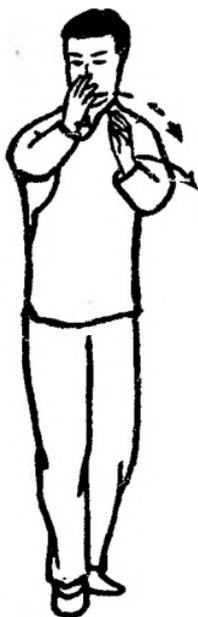
68



69



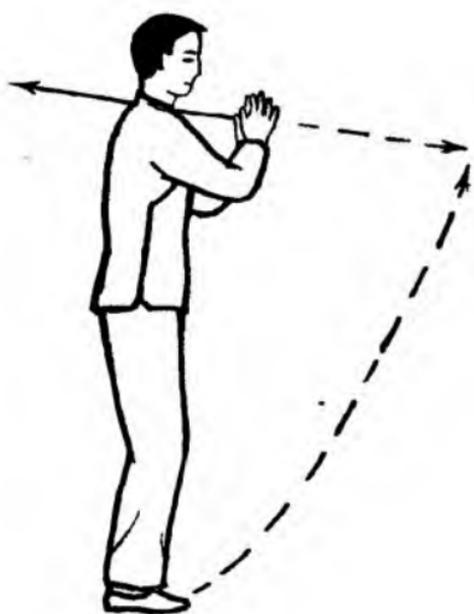
70



71



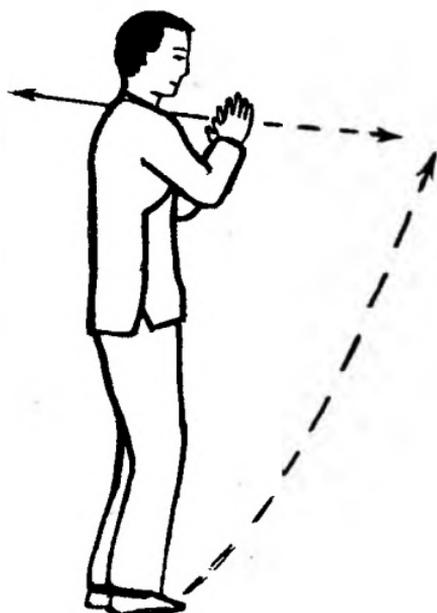
72



73



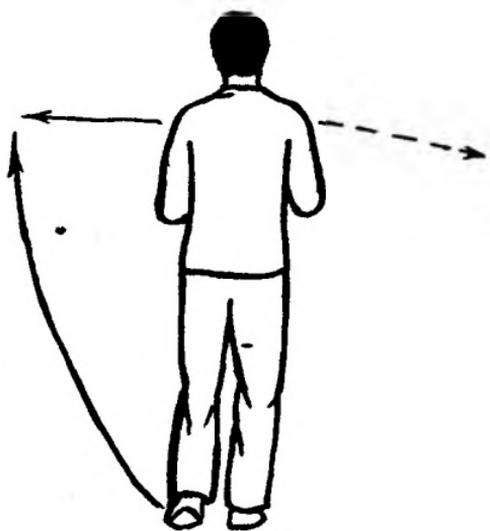
74



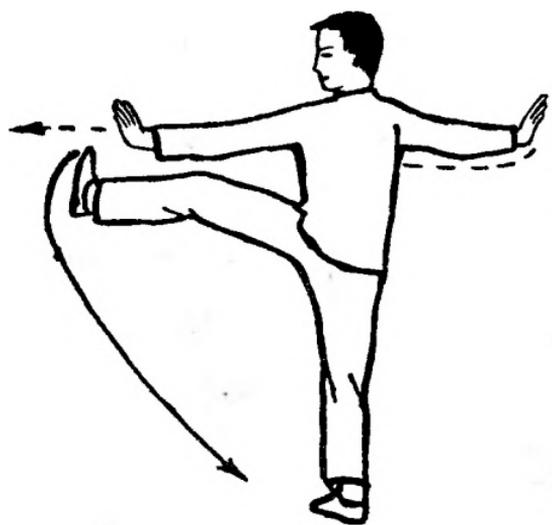
75



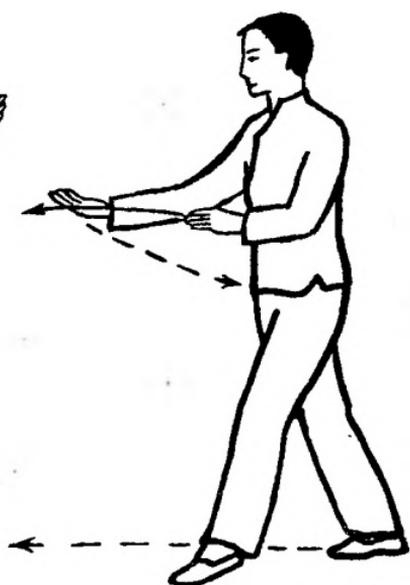
76



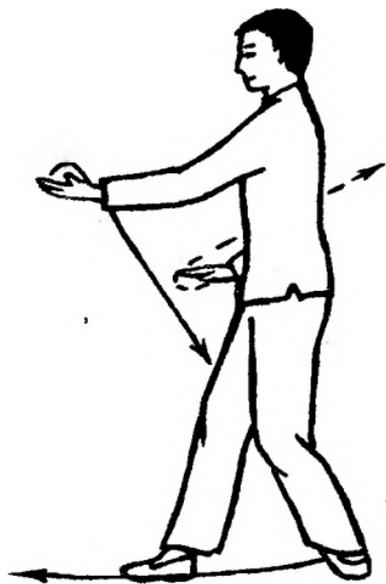
77



78



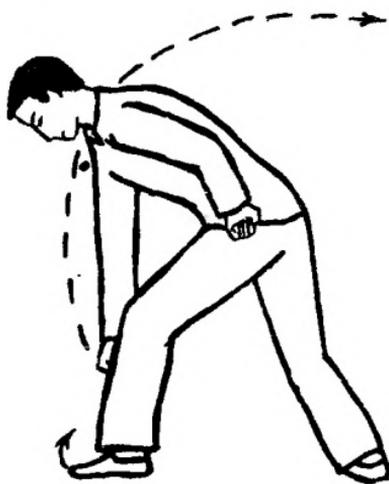
79



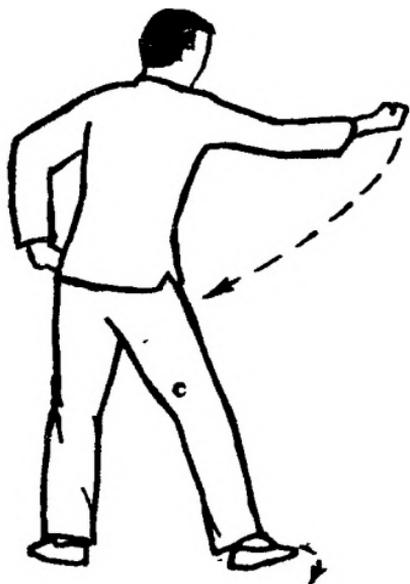
80



81



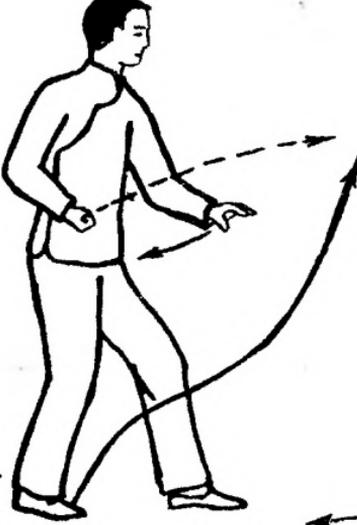
82



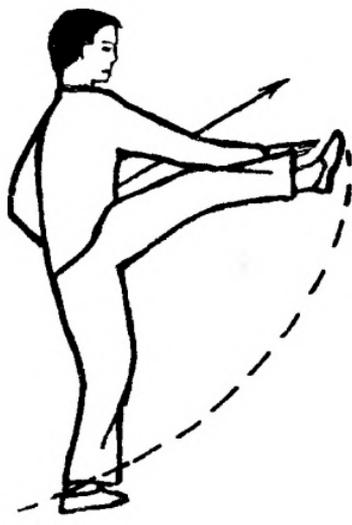
83



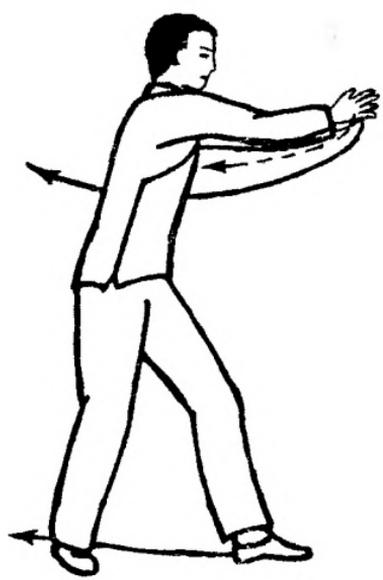
84



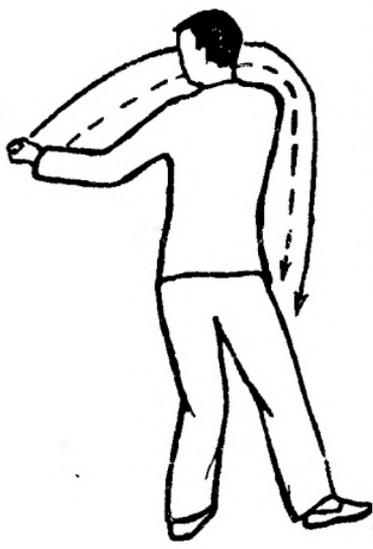
85



86



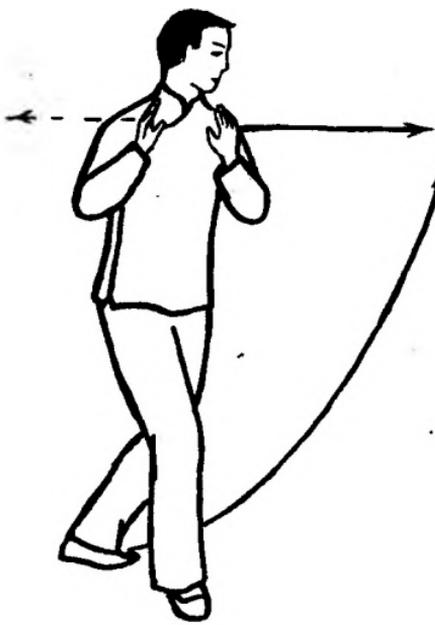
87



88



89



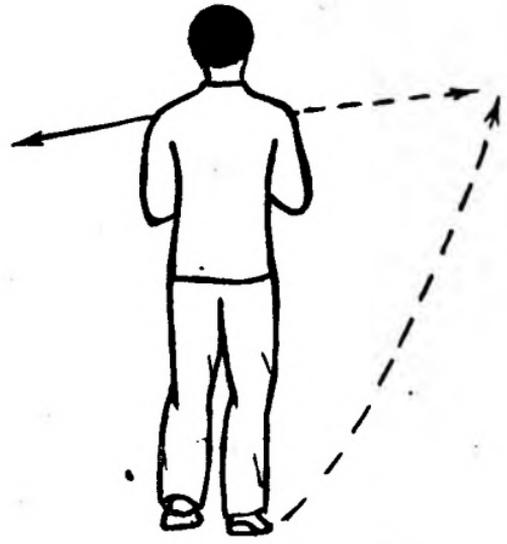
90



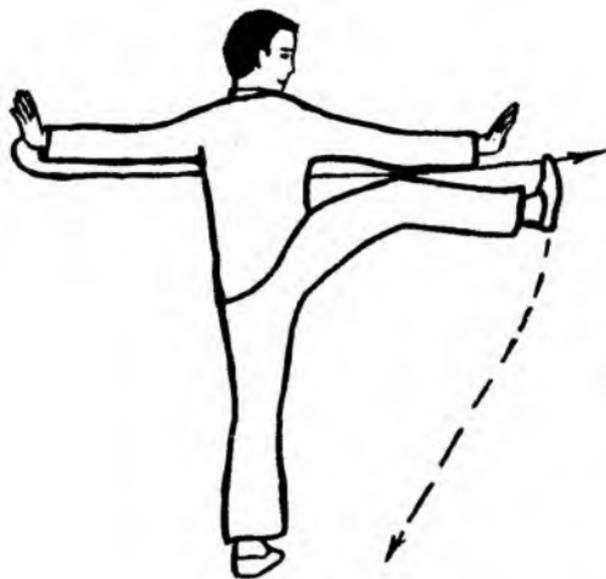
91



92



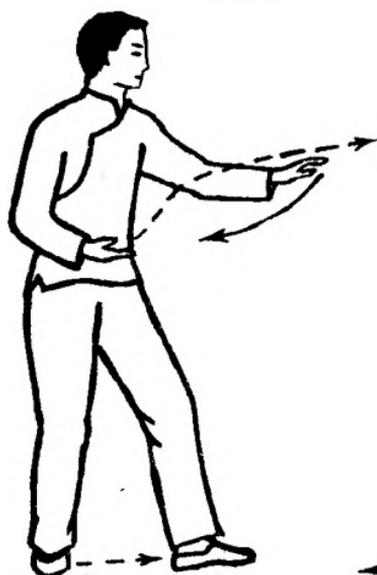
93



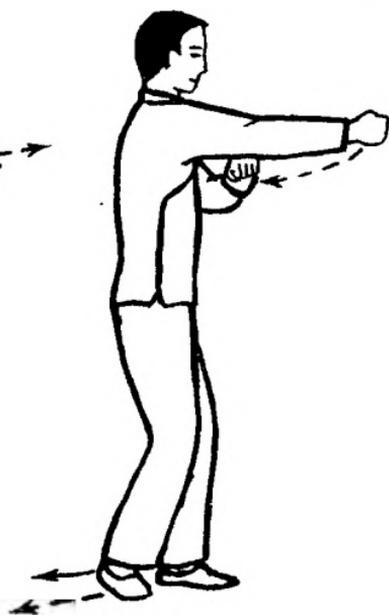
94



95•



96



97



98



99



100



101



102



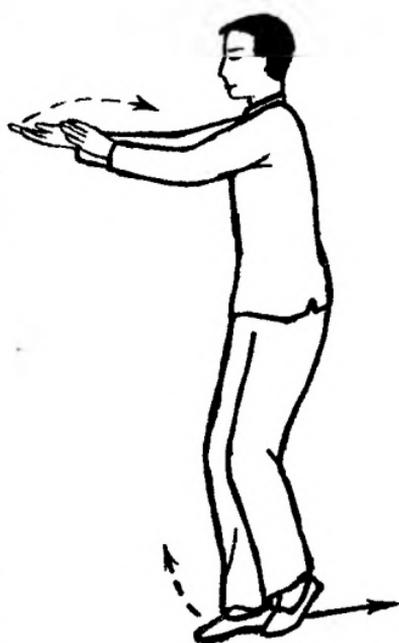
103



104



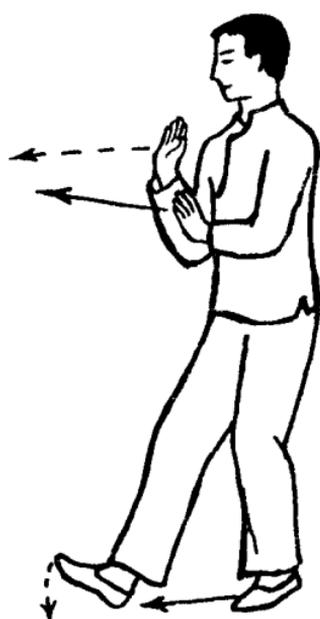
105



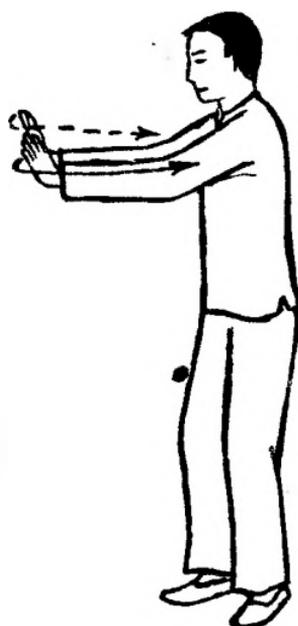
106



107



108



109



110



III



II2



II3



II4



II5



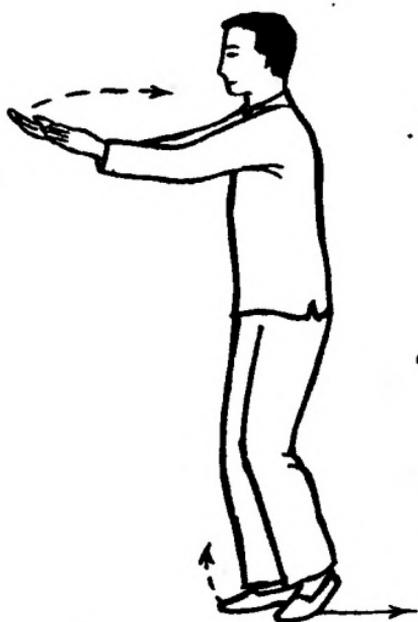
116



117



118



119



120



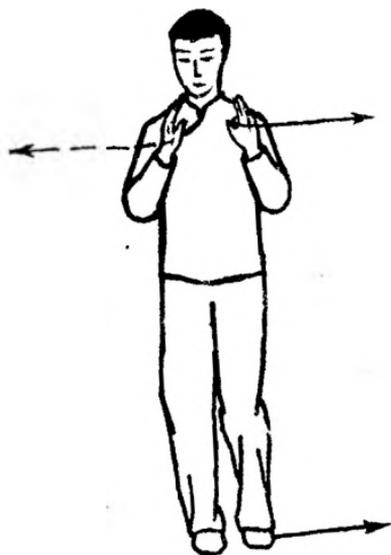
121



122



123



124



125



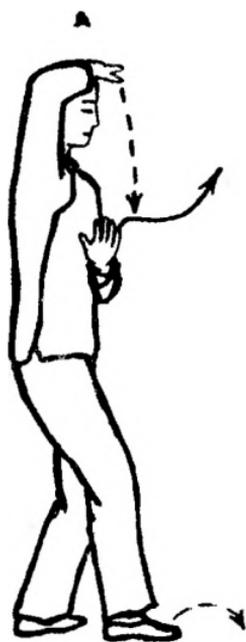
126



127



128



129



130



131



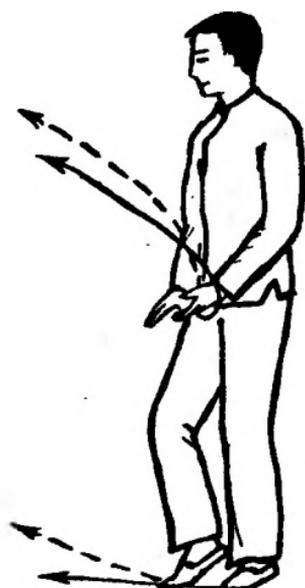
132



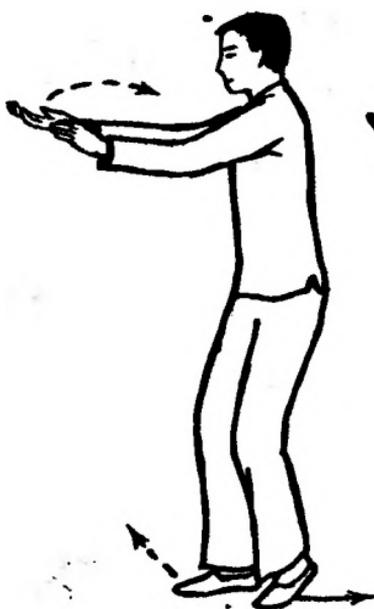
133



134



135



136



137



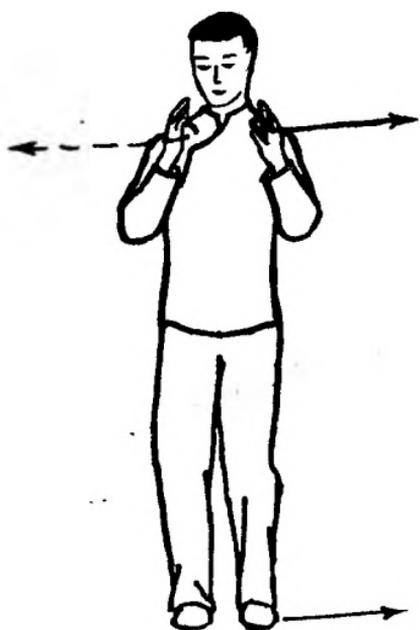
138



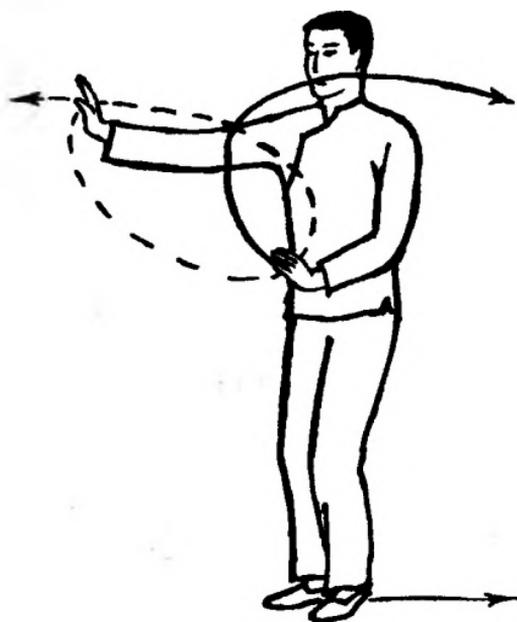
139



140



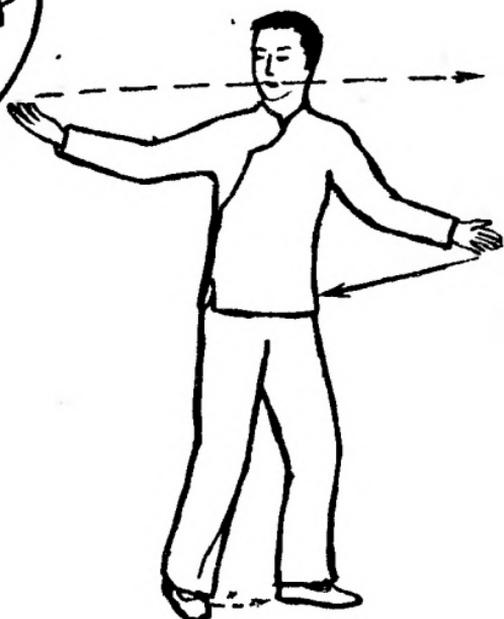
141



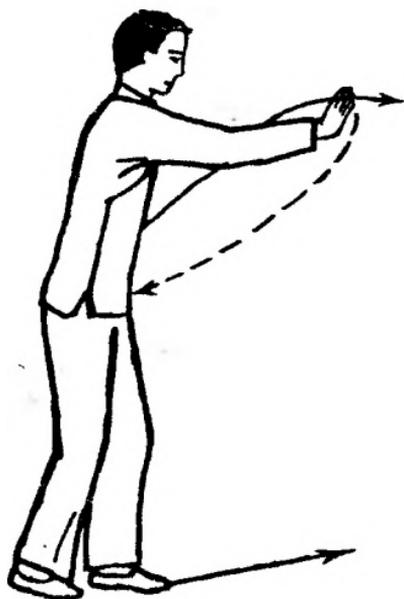
142



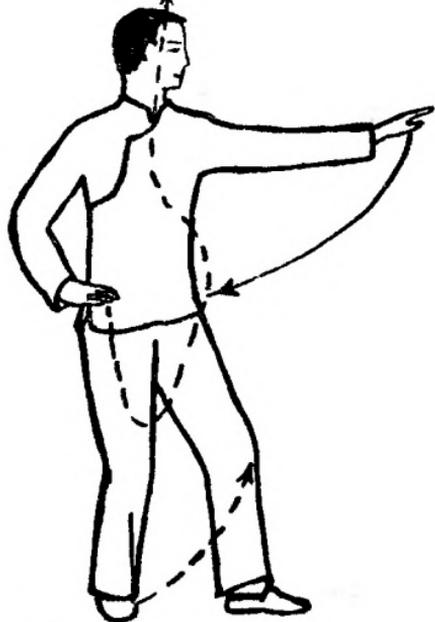
143



144



145



146



147



148



149



150



151



152



153



154



155



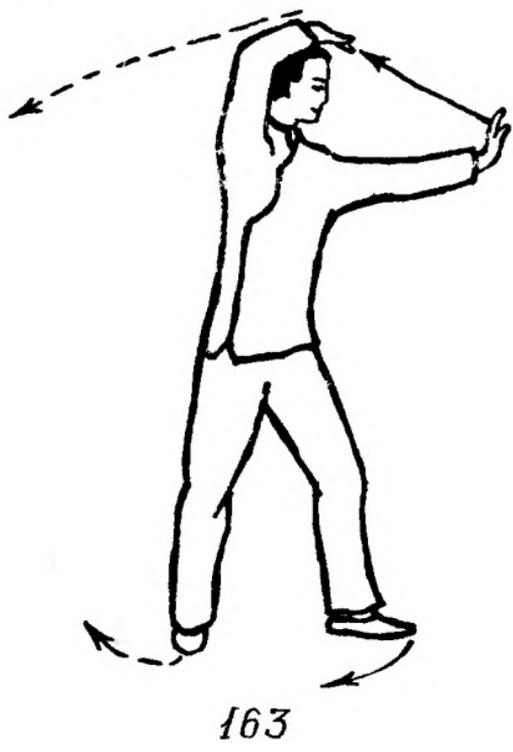
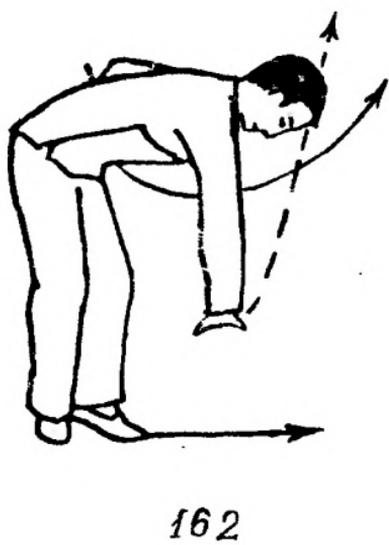
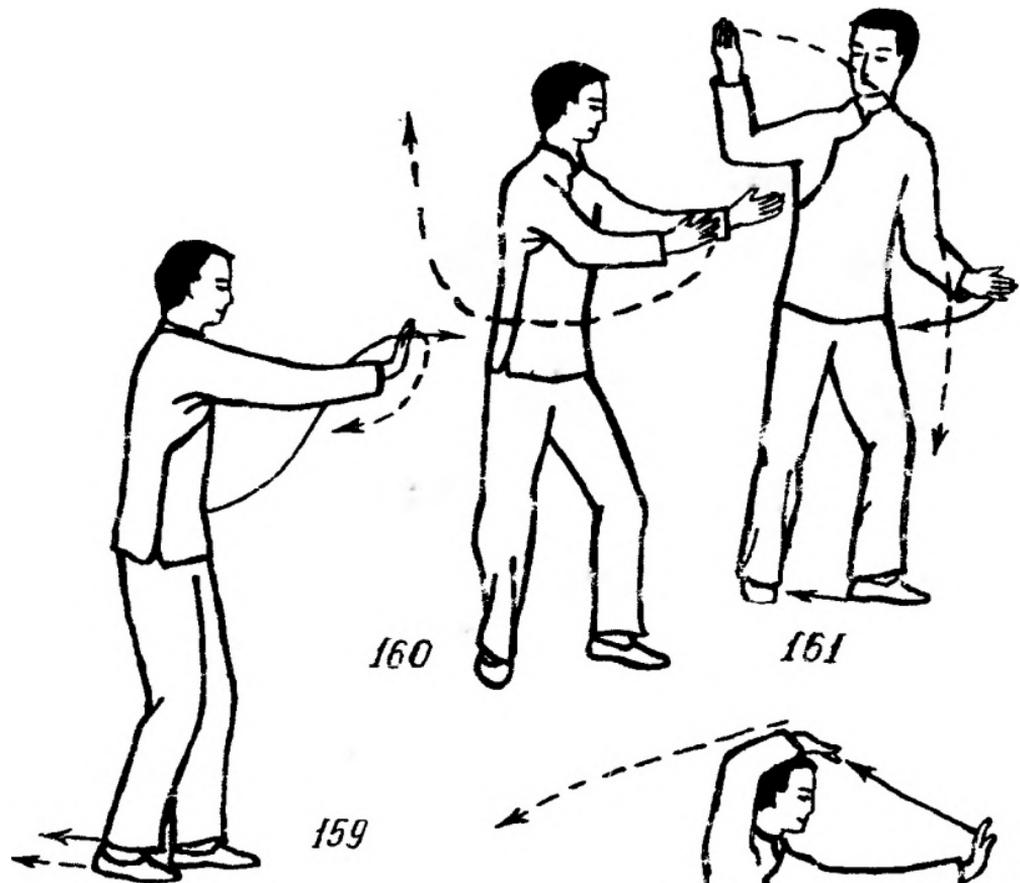
156



157

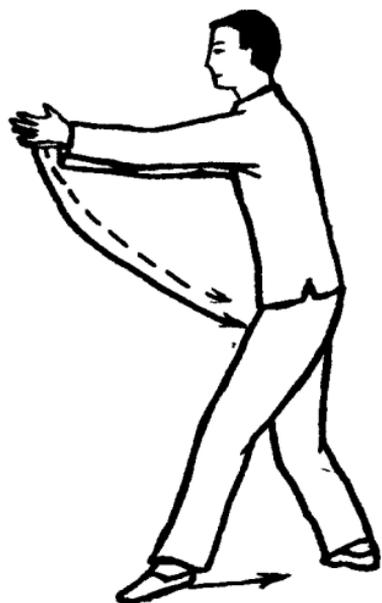


158





164



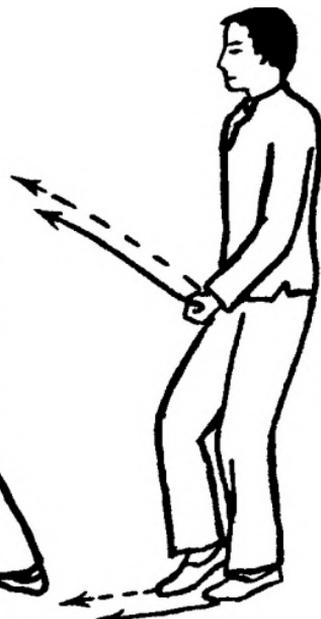
165



166



167



168



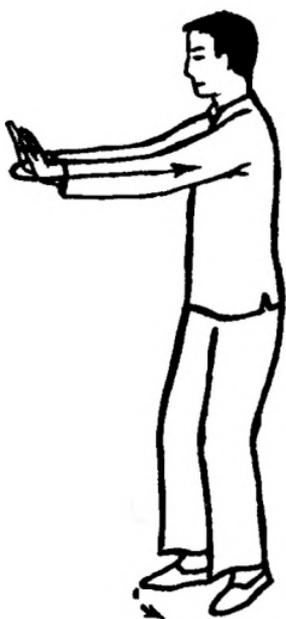
169



170



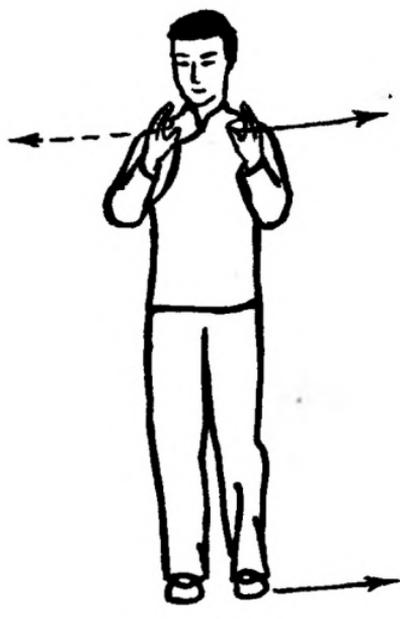
171



172



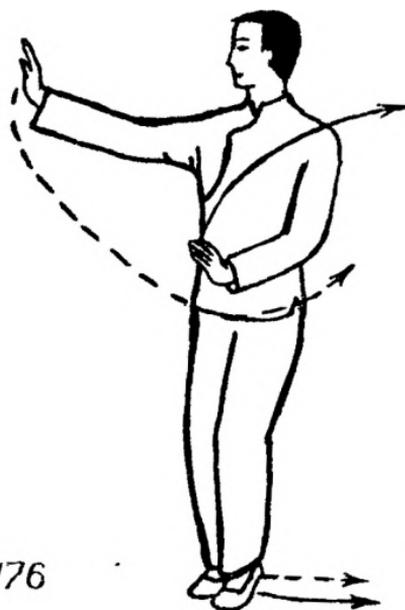
173



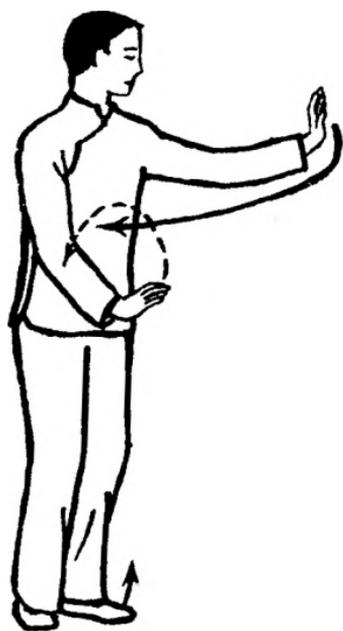
174



175



176



177



178



179



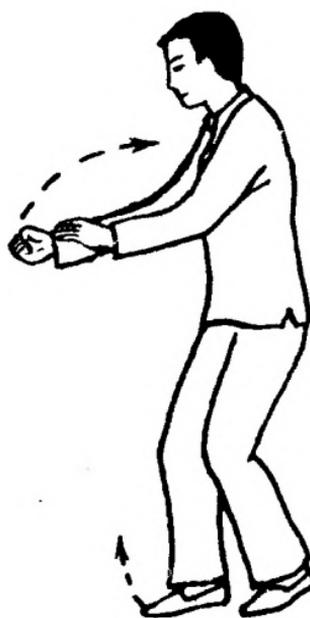
180



181



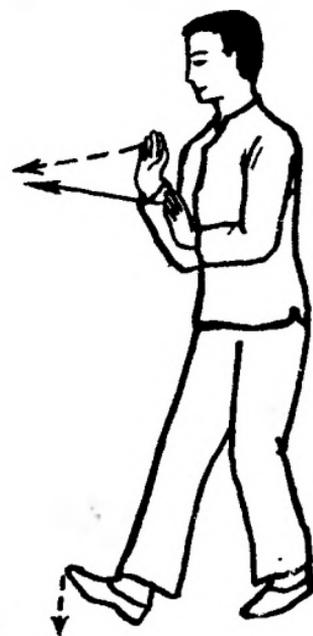
182



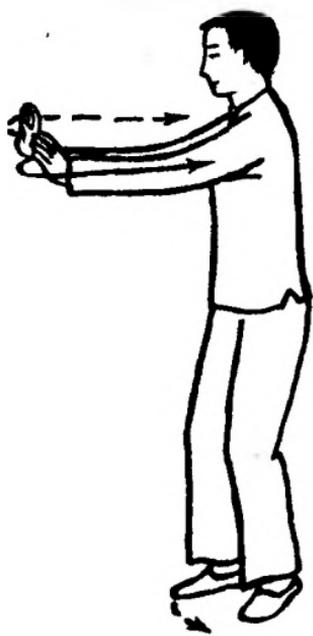
183



184



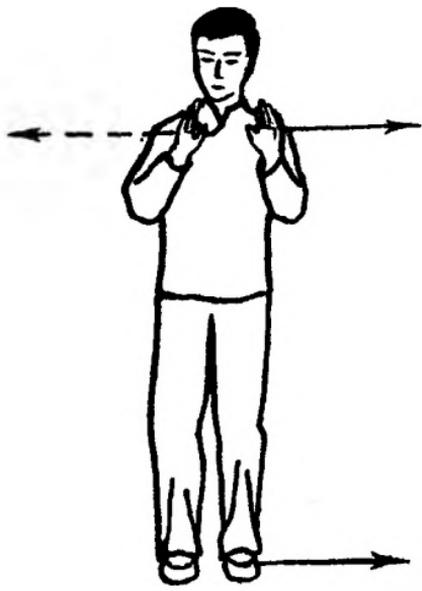
185



186



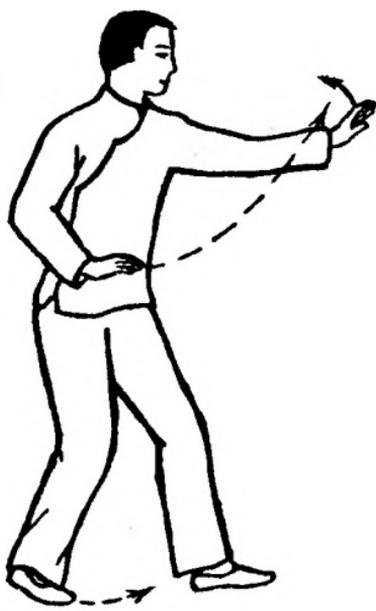
187



188



189



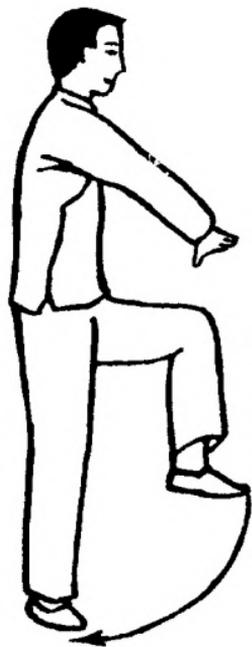
190



191



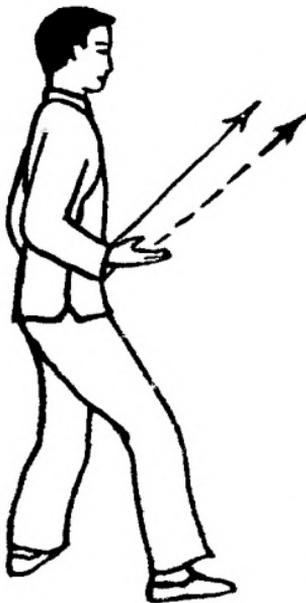
192



193



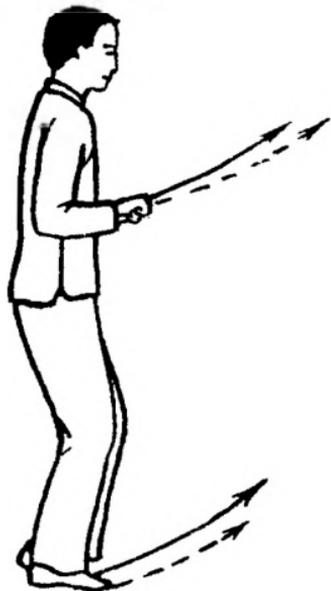
194



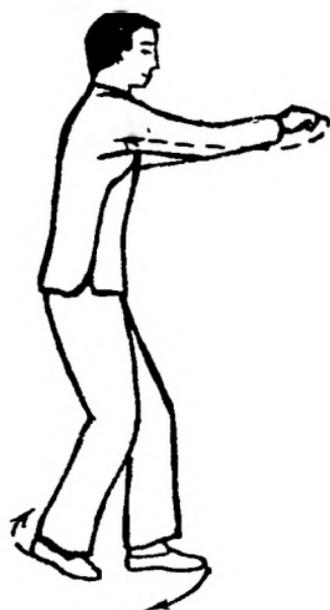
195



196



197



198



199



200



201

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ГЛАВА

Приемы толкания руками в Тайцзицюань

Все виды кулачного искусства включают в себя две части: «тело» и «функция» (атрибут, явление, действие). Но эти две части неразрывно связаны друг с другом: «тело» является «сущностью» и фундаментальной основой тренировки «функции», которая представляет собой динамическое проявление, применение или атрибут «сущности» (т. е. «тела»). Поэтому тренировка «тела» включает в себя и тренировку «функции», и наоборот — тренировка «функции» неотделима от тренировки «сущности».

Все, что было описано в основной главе этой книги, является сущностью Тайцзицюань, применяемое для познания самого себя. Но хотя описанные в основной главе методы психофизической тренировки (гунфу), конечно же, содержат в себе тренировку «функции», человеку в процессе самостоятельных, индивидуальных занятий нелегко самому раскрыть ее секреты.

В этой главе основное внимание уделяется объяснению приемов толкания руками, что является главным в тренировке «функции», которая предназначена для познания другого человека (т. е. для выработки чувства партнера поединка). Методы тренировки «функции» в Тайцзицюань включают в себя восемь основных приемов: «Отбив вкось вверх», «Подтягивание назад», «Надавливание вперед», «Толкание», «Подтягивание вниз», «Сгибать назад», «Удар локтем», «Удар плечом».

Во время тренировки способов толкания руками оба тренирующихся должны встать друг против друга и отрабатывать эти приемы, прежде всего взяв за основу четыре способа: 1) отбив вкось вверх (т. е. косою отбив вверх); 2) подтягивание противника назад; 3) надавливание вперед; 4) толкание противника. При этом необходимо все движения отрабатывать в своем сознании и тренировать в себе терпение. Чтобы добиться успеха, необходимо также соблюдать следующие принципы: «Не отпускать партнера, но и не сталкиваться с ним». «Ни на миг не расставаться с партнером (т. е. не отделяться от него) и быть как бы приклеенным к нему». Руки и ноги должны быть подвижными и ловкими, внутреннее и внешнее должны находиться в нераздельном единстве. Только тогда можно овладеть энергией, позволяющей «увести в пустоту наступательную мощь противника и с помощью малого одолеть большое».

И только тогда можно добиться, чтобы «все тело было пронизано пустотой и одухотворенностью», а «жизненная сила циркулировала без препятствий» и «процесс изменений не прекращался». Тогда можно говорить и о том, что «сущность» и «функция» органично дополняют друг друга и находятся в гармоничном единстве.

Упр. 1. «Начало: толкание руками стоя на месте»:

а) первый и второй, два тренирующихся, становятся друг против друга, расстояние между ними два шага (рис. 1);

б) первый делает шаг вперед левой ногой, левая рука выдвигается вперед, ладонь направлена назад, ладонь правой руки лежит возле локтя левой руки. Запястье правой руки находится на расстоянии 4—5 цуней от груди (рис. 2).

в) второй делает точно такие же движения.

Упр. 2. «Второй уводит руки, первый давит рукой». Первый вытягивает правую руку вперед по направлению ко второму. Второй своей правой рукой мягким движением берет запястье правой руки первого. Одновременно левая рука второго из-под правого предплечья первого огибает (обходит) вверх, мягко берет локоть правой руки первого и отводит обе руки первого вправо-вперед от себя.

Первый продолжает выдвигать правое предплечье, поворачивает запястье вовнутрь, ладонь тоже поворачивается вовнутрь, одновременно левая рука ложится на свою правую руку ниже предплечья. Взгляд первого устремлен в глаза второго.

Обратите внимание: все движения рук должны быть осмысленными (т. е. сначала производиться в сознании), нельзя применять силу (не нужно напрягать мышцы). В последующих движениях тоже необходимо соблюдать это требование (рис. 3).

Упр. 3. «Второй блокирует руку и толкает рукой вперед». В то время, когда первый надавливает руками, второй вслед за движением тела назад, подтягивает руки к себе, применяя принцип: «Не расставаться, но и не отталкиваться»; носок левой ноги поднимается. Начинать давить надо только тогда, когда первый завершит свое движение. После этого второй давит обеими руками в сторону левого предплечья первого: левая рука давит на тыльную сторону левой руки первого, правая рука давит на локоть левой руки (рис. 4).

Упр. 4. «Первый уводит руку, второй давит рукой». После того, как второй перестает давить обеими руками, первый отводит тело назад. Одновременно первый своей

левой рукой мягким движением берет запястье левой руки второго, правая рука первого от низа левого предплечья второго поворачивается наверх, мягким движением берет локоть левой руки второго и отводит обе руки второго влево — вперед от себя. Второй, продолжая, выдвигает левое предплечье, поворачивает запястье вовнутрь, одновременно правая рука ложится на свою левую руку ниже предплечья, взгляд второго устремлен в глаза первого (рис. 5).

Упр. 5. «Первый блокирует руку и толкает рукой». В то время, когда второй надавливает руками вперед, первый вслед за движением тела назад подтягивает руки к себе, носок передней ноги поднимается. Начинать надавливать нужно только тогда, когда второй завершит свое движение (рис. 6). Первый продолжает давить обеими руками в сторону правого предплечья второго: правая рука давит на тыльную сторону правой руки второго, левая рука давит на локоть правой руки (рис. 7).

Упр. 6. «Толкание руками, перемена позиций». Левостороннее положение меняется на правостороннее (правая нога у обоих занимающихся находится впереди). Выжидая момент, когда второй будет отводить руки, первый уже не давит руками, но, наоборот, своей правой рукой уводит на себя правую руку второго, левой рукой обхватывает сверху локоть правой руки второго; одновременно отступить левой ногой назад за правую ногу. Второй движется правой ногой вперед и уже он начинает давить. Дальше все повторяется снова. Эта смена положения удобна для начинающих. Когда становишься опытным, то можно делать смену по собственному желанию.

Упр. 7. «Толкание рук с движением ног». После того, как освоишь способ толкания руками, стоя на месте, можно приступать к тренировке способа толкания руками в движении. Способ толкания руками такой же, как и без движения. Только когда делаешь движения ног, надо помнить, что движение вперед начинается с передней ноги. Если вперед делается три шага, то соответственно, три шага назад. Движения ног должны быть связаны с движением верхней части тела и с движением рук. Тот, кто делает шаг вперед, должен выдвигать руку вперед; тот, кто назад, должен отводить руки. Движения рук должны быть симметричными движению ног, и наоборот.

Этот описанный способ необходимо выполнять правильно в начальной стадии обучения. Когда станешь опытным, порядок движений можно изменять по собственному же-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

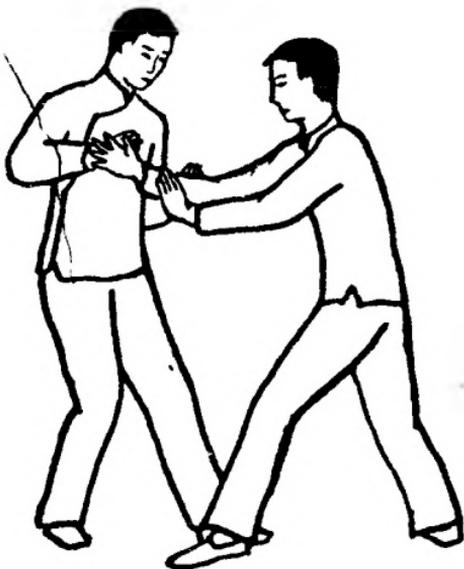


РИС. 5

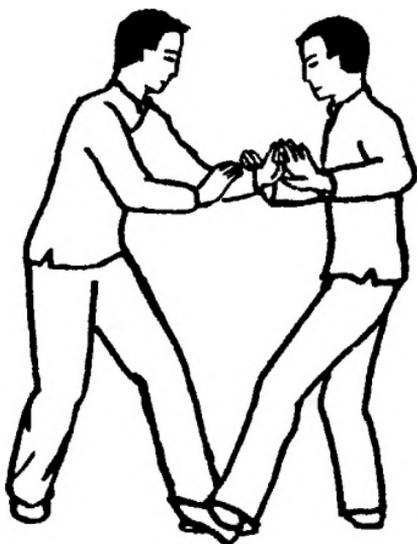


РИС. 6

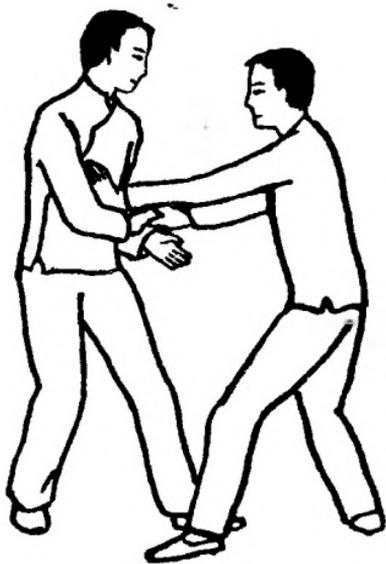


РИС. 7

ланию, и они становятся трудно различимыми (предугадаемыми) для противника.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

1. Ван Цзунъюэ «Трактат о Тайцзицюань»

Тайцзи (Великий предел) не имеет предела, но порождает все вещи и является причиной движения и покоя, матерью ИНЬ и ЯН.

Принцип движения — разъединение, принцип покоя — соединение. Не следует ни «переходить» (перебирать), ни «недоходить» (недобирать). Вслед за искривлением сразу же следует распрямление. Если противник твердый, то я мягкий и поэтому «ускользаю» (ухожу). «Ускользать» — значит быть мягким, в то время как противник твердый. «Прилипнуть» (льнуть) — значит занимать выгодную позицию за спиной противника. Если движение быстрое, то и ответ быстрый; если движение медленное, то и ответ медленный. Хотя изменения многообразны, но этот принцип (закон) всепроникающий. Только после длительной практики (занятий) достигается постепенное понимание того, чем является энергия-цзинь. Благодаря пониманию этой энергии достигается постепенное просветление духа-шень. Однако без длительных занятий нельзя достичь совершенного понимания. Следует быть «опустошенным» и подвижным, и удерживать энергию-цзинь в макушке, а энергию-Ци опускать в точку даньтянь (чуть ниже пупка, в нижней части живота). Следует не склоняться ни на одну, ни на другую сторону, то скрываясь (исчезая), то появляясь. При атаке противника слева следует «опустошить» свою левую сторону; при атаке справа следует «опустошить» свою правую сторону. При атаке в верхнюю часть следует уходить еще выше; при атаке в нижнюю часть следует уходить ниже (чем это может сделать противник). Если противник наступает, то расстояние между вами должно увеличиваться; если противник отступает, то расстояние между вами должно сокращаться. Тело должно быть столь чувствительным, что ускользает от падающего пера и на него не может опуститься муха. Противник не знает меня (не понимает), а я знаю о нем все. Только при условии выполнения всех этих принципов ты не будешь иметь равных себе и становишься мастером, у которого нет соперников, обладающих такой же доблестью.

Существует множество всевозможных школ боевого ис-

куства, для которых, несмотря на различия в манере выполнения упражнений, характерна общая особенность: сильный победит слабого, медлительный уступит быстрому. Если сильный бьет слабого, а более быстрый — медлительного, то все это проявление естественных способностей, а не результат длительной и серьезной тренировки. Следование принципу «четыре ляна одолевают тысячу цзиней» показывает, что победа возможна и без применения мускульной силы. И если 70—80-летний мастер может противостоять нескольким нападающим, то это невозможно объяснять только их нерасторопностью (медлительностью). Когда стоишь на месте, следует быть уравновешенным, при движении следует уподобляться тележному колесу.

Сосредоточение веса тела на одной ноге обуславливает легкость передвижений; если же вес распределен поровну на обе ноги, то это препятствует движению. Если, несмотря на многолетние занятия, не можешь менять свои движения и сам попадаешь под контроль противника, то причина этого одна: «равное распределение веса». Если хочешь избежать этой болезни, необходимо постичь (взаимодействие) ИНЬ и ЯН. «Прилипание» — это и есть «уход» (ускользание), «уход» — это и есть «прилипание». ИНЬ неотделимо от ЯН, ЯН неотделимо от ИНЬ; когда ИНЬ и ЯН взаимодействуют, тогда можно понять энергию-цзинь. И чем больше ты упражняешься, тем больше становится твое мастерство. Ты помнишь все движения и тебе не надо над ними задумываться (т. е. все движения выполняются спонтанно). Самое основное — это «забыть себя» и во всем следовать за противником. Многие ошибочно пренебрегают близким и устремляются за далеким (т. е. отказываются от доступного и стремятся овладеть далеким — недоступным). Но правильно говорится, что небольшое отклонение вблизи разрастается вдаль в большое (т. е. маленькая ошибка в начале приводит к огромной ошибке в конце). Занимающийся должен хорошенько осмыслить это.

Длительный кулачный бой подобен волнам большой реки или океана, следующим друг за другом без начала и конца. Из тринадцати его движений (форм): отклонять удар (блок) наискосок вверх, тянуть назад, давить вперед, оттолкнуть (толкать), потянуть вниз, сгибать назад, ударить локтем, ударить плечом — все эти движения соответствуют восьми триграммам («багуа»). А другие пять форм: двигаться вперед, отступать назад, двигаться влево, двигаться вправо, сохранять середину (равновесие) — соответствуют «пяти первоэлементам» («усин»). Четыре движения — от-

клонять удар, тянуть назад, давить вперед, оттолкнуть (толкать) — соответствует триграммам: «кань», «ли», «чжэнь», «дуй» и четырем сторонам света; четыре других — потянуть вниз, сгибать назад, ударить локтем, ударить плечом — соответствуют триграммам: «цянью», «гэнь», «сунью», «кунью» и четырем сторонам света. Другие пять движений — двигаться вперед, отступить назад, двигаться влево, двигаться вправо — соответствует «металлу», «дереву», «воде», «огню», «земле» (т. е. пяти «первоэлементам» или «стихиям» традиционной китайской натурфилософии. — *Примеч. пер.*)

2. У Юйсян «Трактат о Тайцзицюань».

В то время, когда еще не существовало Неба и Земли, в бесконечном пространстве везде была сплошная пустота. Тогда не было предела, но это отсутствие предела является Великим пределом. Великий предел — есть первоисточник Неба и Земли, есть первоначало всех вещей и предметов. В Тайцзицюань, выполняя любое движение, все тело должно быть легким и гибким и все части тела должны быть взаимосвязаны между собой. Необходимо (всемерно) стимулировать энергию-Ци, что позволяет сосредотачивать духовную силу (шэнь) внутри организма. Нельзя допустить, чтобы в движениях были изъяды или «горбы» (выпуклости и вогнутости) или прерывистые переходы. Все движения должны плавно переходить из одного в другое.

Основа (корень) энергии-Ци находится в ступнях, затем она поднимается в ноги и доходит до поясницы, которая направляет ее вверх, затем она проявляется в пальцах рук. От ступней к ногам и пояснице везде действует единая энергия-Ци. Благодаря этому при движении вперед или назад (наступлении и отступлении) всегда можно управлять ситуацией и занимать выгодное положение. Тело становится разьединенным, если не управлять ситуацией.

Причину этой «болезни» (разьединенности) необходимо искать в неправильном положении ног и талии. Движения вверх-вниз, влево-вправо, вперед-назад должны быть естественными и исходить из вышеуказанного принципа. Все эти движения должны основываться на мысли, т. е. на внутреннем, а не на внешнем.

Если есть движение вверх, то должно быть движение вниз, если есть движение вправо, то должно быть движение влево (т. е. при атаке противника слева нужно «опустошить» свою левую сторону, если же он атакует справа, то

нужно делать уклон в ту же сторону; при атаке в верхний сектор нужно уходить еще выше, а при атаке в нижний сектор — еще ниже, чем это может сделать противник. Но ни в коем случае нельзя противопоставлять его атакующему движению такое же действие. — *Примеч. пер.*) Если намереваешься делать движение вверх, то нужно опустить мысль вниз. Например, как это делают при попытке выдернуть корень растения, если поднимая корень вещь, при этом добавить мысль о «скручивании», то основа (корень) оторвется сама и тогда вещь поднимется быстро и легко.

Следует ясно различить пустое и заполненное, характеризующие все части тела и все ситуации. В любой ситуации существует пустое и заполненное. Все тело, все его части должны быть «увязаны» в единое целое. Нельзя допускать даже самого малого разрыва.

3. У Юйсян «Объяснение сути 13-ти упражнений»¹

Сознание движет (управляет) энергией-Ци, необходимо заставить ее опуститься вниз (т. е. в точку даньтянь) и тогда сможешь накопить (пропитать) ее кости. Энергия-Ци движет (управляет) телом; необходимо сделать его податливым, необходимо заставить его следовать высшему принципу Дао и тогда оно будет легко управляться сознанием. Если «живненная сила» («цзин-шэнь») сможет активизироваться, то исчезнет медлительность и тяжеловесность: это называется «тело подвешено за макушку». Энергию-Ци мысли необходимо преобразовать, чтобы обрести подвижность, и тогда движения станут округлыми и живыми (естественными); это называется взаимодействием и взаимопревращением пустого и наполненного. Для того, чтобы испустить энергию-цзинь, необходимо опустить центр тяжести вниз, затем расслабиться и успокоиться; всецело сосредотачиваясь только в одном направлении. Для того, чтобы тело было устойчивым, необходимо сохранять равновесие и придерживаться центральной оси, быть нетерпеливым, возвышенным и спокойным, и тогда сможешь отразить нападение со всех восьми сторон. Движение энергии-Ци подобно «движению мелких жемчужинам»: нет ничего самого мельчайшего, куда бы оно не проникло. Движение энергии-цзинь подобно «стократно закаленной стали»: нет ничего самого твердого, которое она бы не сокрушила. Фар-

¹ Этот трактат обычно приписывается У Юйсяну, но вполне возможно, что он был составлен его племянником Ли Исю (1883—1892) на основе ряда более древних трактатов.

ма (син) подобна сове, схватившей зайца, а дух (шэнь) подобен кошке, схватившей мышь. «В покое подобен горам, в движении подобен рекам». Накапливание энергии-цзинь подобно натягиванию лука, испускание энергии-цзинь подобно выпусканию стрелы. В кривизне ищи прямогу (стремись к прямой); нужно сначала накопить, а потом испускать. Сила исходит из спины, шаги следуют за вращениями тела. Накапливание—это и есть испускание, испускание — это и есть накапливание. Если движение где-то прервалось, снова свяжи воедино. Движение вверх-вниз обязательно имеет складывание; движение вперед-назад обязательно имеет поворачивание (вращение). Предельная податливость и мягкость переходят в предельную твердость и стойкость; если научишься правильно дышать, непременно обретешь проворность и живость. Энергия-Ци должна возвращаться целеустремленно и последовательно, но не должна приносить вреда. Энергия-цзинь должна накапливаться по «крохам», затем ее будет в избытке. Сознание приказывает; энергия-Ци оберегает; поясница направляет. Сначала стремись раскрыться, затем стремись сжаться и сгруппироваться, и тогда достигнешь совершенства в секретах мастерства!

И еще говорится: «Сначала в сознании, потом в теле; живот следует расслабить, энергия-Ци наполняет кости. Дух (шэнь) спокоен. Тело спокойное тоже; все глубоко прорабатывается в сознании. Следует запомнить: когда движется все целое, отдельное и единичное тоже движется; когда оно находится в спокойствии, то все целое тоже находится в спокойствии. При наступлении и отступлении, энергия-Ци прилипает к спине и наполняет кости. Внутри укрепляйте «жизненную силу» («цзин-шэнь»), но снаружи проявляйте спокойствие и миролюбие. Шаги должны быть подобны тому, как ступает кошка, энергия-цзинь подобна «вытягиванию шелковой нити». Мысли всего тела находятся в «жизненной силе» (цзин-шэнь), но не в энергии-Ци, а если они находятся в энергии-Ци, то сразу возникает скованность, неуклюжесть, неповоротливость.

Обладающий энергией-Ци имеет силу, не обладающий энергией-Ци — совершенно скованный, жесткий. Энергия-Ци подобна тележному колесу, поясница подобна его оси.

4. Ли Исю (1833—1892) «Секреты пяти иероглифов»

1. Спокойствие сознания

Если сознание беспокойно, то оно не может ни на чем сосредоточиться и тогда любое движение не будет целена-

правленным, не будет упорядоченным. Поэтому необходимо стараться успокоить сознание. Поначалу начинающий не может сам управлять движениями, поэтому необходимо отключить ум и познавать свое тело; нужно остановить сознание и всем своим физическим существом ощущать и следовать за движениями противника; необходимо «не мешать, но и не торопиться»: нельзя самому расправляться и сжиматься (т. е. если противник «сжимается» (собирается), то нужно «раскрываться», не надавливая на него, но и не теряя контакта с ним. Однако никогда не следует ни «сжиматься», ни «раскрываться» самому по себе. Если же противник использует силу, то нужно не противостоять его силе, а следовать ему, но всегда с некоторым опережением; если противник не использует силу, то опять же нужно следовать ему, но по-прежнему опережая его в реактивности. — *Примеч. пер.*)

Противник имеет силу, я тоже имею силу, но моя сила опережает его. Противник не имеет силу, я по-прежнему имею силу, но моя мысль все равно опережает. Сознание всегда должно быть внимательным, реагируя, куда направляется атака противника. Необходимо добиваться полной информации о противнике, чтобы придерживаться принципа «не оплошать, но и не торопиться». Если действовать подобным образом, твоя сила накапливается день за днем и будет легко функционировать во всем теле. Самое главное заключается в использовании мысли, а не грубой силы. После долгих занятий вы сможете управлять действиями других людей, и они не смогут управлять вашими действиями.

2. Ловкость тела

Если тело неподвижное (застывшее), то движения вперед-назад нельзя выполнять естественно. Поэтому необходимо иметь ловкость тела. Любое движение не должно быть застывшим, а должно быть естественным. Как только сила противника достигает моего кожного покрова, моя мысль уже проникает в кости противника. Две руки создают защиту и все движения увязываются единым дыханием. Если противник совершает атаку слева, то я опустошаю свою левую сторону и ухожу вправо. Если противник атакует справа, то я опустошаю свою правую сторону и ухожу влево.

Энергия-Ци подобна тележному колесу. Все повороты тела должны находиться в гармоничном взаимодействии, а если нет взаимодействия, то тело приходит в расстройство, и поэтому не может обладать силой. Причину этого

недостатка следует искать в пояснице и движениях ног. Прежде всего необходимо научиться управлять движениями своего тела с помощью сознания. Нужно следовать за противником, а не следовать за своим собственным «Я». Поэтому управление телом подразумевает управление сознанием, и вместе с тем необходимо следовать за противником. Исходить из своего личного — это и есть неподвижность (скованность), а следовать за противником — это подвижность. Если можешь следовать за противником, то в руках появляется чувствительность, которая позволяет чувствовать противника. Тогда можешь безошибочно определить величину энергии-цинь противника и направление его атаки. В этом случае всегда сможешь либо продвинуться вперед, либо отступить назад в зависимости от обстоятельств. Только длительные и упорные занятия позволяют достичь совершенства.

3. Контроль энергии-Ци

Когда энергия-Ци рассеивается и не накапливается, то движения тела становятся беспорядочными. Поэтому необходимо контролировать энергию-Ци и проводить ее в позвоночный столб. Дыханию должно пронизывать все тело, благодаря чему оно staje подвижным. Но дыхание не должно сковывать тело. Вдох означает «закрывание» и накопление энергии-Ци. Выдох означает «открывание» и испускание энергии-Ци. На вдохе энергия-Ци спонтанно поднимается вверх и поэтому можно легко поднять противника. При выдохе энергия-Ци спонтанно опускается вниз и поэтому можно легко опрокинуть противника. Это означает использовать энергию-Ци посредством мысли (и), а не посредством мускульной силы (и).

4. Упорядочение энергии-цинь

С помощью практики необходимо энергию-цинь (каждой части тела) превратить в единое целое. Необходимо различать пустое и заполненное, следует знать истоки местонахождения энергии для испускания ее. Энергия-цинь возникает в пятках, контролируется в пояснице, проявляется в пальцах и излучается из синьного моря. Для того чтобы поднять энергию-цинь, необходимо использовать всю «жизненную силу» («цинь-шань»). В тот момент, когда противник собрался пустить в ход свою энергию-цинь, но еще не выпустил ее, моя энергия-цинь мгновенно проникает в его энергию-цинь, но раньше, а не позже. Это подобно внезапно вспыхнувшей бумаге или прорывающемуся из глубин источнику. В движениях вперед или назад не дол-

жно быть ни малейшего беспорядка. В кривизне нужно искать прямогу. Сначала накопить, а потом выпустить и тогда ты сможешь добиться необходимого результата. Это называется «использовать силы противника против него самого», или «поднять при помощи четырех лянов тысячу цзиней».

5. Сосредоточение духовной мощи

Сосредоточение духовной мощи можно достичь только при условии выполнения первых четырех заповедей. Когда духовная мощь концентрируется, то Единая энергия стимулируется и «переплавляется». Тренировка энергии-Ци приводит к появлению духовной мощи, и тогда мощь энергии-Ци приходит в движение. Жизненная сила сосредотачивается; открывание и закрывание взаимодействуют друг с другом; пустое и полное ясно различаются; если левое — пустое, то правое — полное, если правое — пустое, то левое — полное. «Пустое» не есть абсолютное отсутствие силы, а означает, что необходимо привести в порядок движение энергии-Ци. «Полное» не есть предельная сила, а означает, что необходимо сосредоточение духовной энергии. Ее необходимо заставить циркулировать между поясницей и грудью, а не снаружи тела. Мускульная сила заимствуется у другого, энергия-Ци исходит из позвоночника. Как происходит излучение энергии-Ци из позвоночника? Энергия-Ци опускается вниз и от плеч накапливается в позвоночном столбе и собирается (концентрируется) в пояснице. Когда энергия-Ци направляется поясницей, сформировывается в позвоночнике, распространяется в руки и проявляется в пальцах (т. е. энергия-Ци поднимается снизу вверх) — это называется «открывание». Когда энергия-Ци опускается сверху вниз — это называется «закрывание». «Закрывание» означает накопление. «Открывание» означает испускание. Тот, кто сможет постичь «открывание» и «закрывание», тот может постичь взаимодействие ИНЬ и ЯН. Если достичь такого состояния, то с каждым днем упорных занятий твое мастерство будет увеличиваться, и ты постепенно дойдешь до такой стадии, когда все будет исполняться по сигналам твоего сознания и ничто не сможет противостоять твоей воле.

6. Ли Исю «Принципы выполнения движений и седения поединка»

Старые мастера говорили: «Если сумеешь притянуть силу противника и направить ее в пустоту», то сможешь «четырьмя лянами одолеть тысячу цзиней», а если не

сумеешь втянуть противника в пустоту, то не сможешь «четырьмя льянами одолеть тысячу цзиней». В этих словах скрыт глубокий смысл. Однако начинающие не могут понять, поэтому необходимо дать некоторые объяснения этих слов для тех, кто стремится постичь суть этого метода, чтобы они заложили надежную основу, с помощью которой, занимаясь каждый день, могли достичь в конечном итоге желаемой цели. Если желаешь втянуть противника в пустоту и «четырьмя льянами одолеть тысячу цзиней», прежде всего необходимо познать себя и познать противника. Если желаешь познать себя и познать противника, то прежде всего необходимо забыть себя и следовать за другим (т. е. противником). Если желаешь забыть себя и следовать за другим, прежде всего необходимо воспользоваться случаем и занять выгодную позицию, чтобы движения тела были как одно целое. Если желаешь, чтобы тело было как одно целое, прежде всего необходимо, чтобы не было изъянов. Для этого необходимо стимулировать духовную мощь и энергию-Ци. Если желаешь стимулировать духовную мощь и энергию-Ци, прежде всего необходимо активизировать «жизненную силу» («цзин-шэнь»). Если желаешь активизировать «жизненную силу», прежде всего необходимо не позволять «духовной мощи» рассеиваться вовне. Если желаешь, чтобы «духовная мощь» не рассивалась вовне, прежде всего необходимо накопить духовную энергию и наполнить ею кости. Если желаешь накопить духовную энергию и наполнить ею кости, прежде всего необходимо, чтобы передние суставы рук обладали силой, а плечи были расслаблены, когда энергия-Ци опущена вниз, энергия-цзинь поднимается из пяток, преобразуется в ногах, накапливается в груди, движется через плечи, направляется поясницей. Наверху она соединяет плечи, внизу приводит во взаимную согласованность ноги. Энергия-цзинь преобразуется внутри. «Накопление» — это и есть замыкание; «испускание» — это и есть размыкание. Покой — это когда все без исключения находится в покое. Покой — это замыкание, но в замыкании содержится размыкание. Движение — это когда все без исключения находится в движении; движение — это размыкание, но в размыкании содержится замыкание.

Осознав это, всегда движешься по круговым траекториям, приобретаешь силу в любой части тела. Только тогда сможешь втянуть противника в пустоту, осуществив принцип «четырьмя льянами одолеть тысячу цзиней». Ежедневное выполнение «одиночных упражнений» является практи-

ческим средством самопознания. При любом движении и позиции всегда контролируй свое тело. При обнаружении малейшей несогласованности следует немедленно исправиться. Поэтому выполнение «одиночных упражнений» должно быть медленным, не должно быть быстрым. «Парные упражнения» (свободный спарринг) являются практическим средством познания партнера. Независимо от того, находишься ты в покое или в движении, следует стремиться «познать противника», все время контролируя свое тело. Если я нахожусь в правильном положении, то, когда противник атакует меня, я не двигаюсь, а пользуясь малейшей оплошностью противника, поворачиваю его энергию цзинь против него самого и тем самым повергаю его. Если сила отсутствует где-либо, то значит ты не избавился от ошибки «двойного распределения веса» (т. е. отсутствие сплы в каких-либо частях твоего тела или ее недостаток указывают на то, что ты еще не можешь правильно распределять вес). Исправление необходимо искать в чередовании ИНЬ и ЯН, замыкания и размыкания. Говорят: «Познавший себя и противника не имеет равных и в ста битвах одерживает сто побед».

ПЕСНЬ О ТРИНАДЦАТИ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ ТЕЛА:

Нельзя пренебрегать тринадцатью основными положениями тела:
управляющее начало находится в пояснице.

Если правильно регулировать изменение пустого и полного, энергия-Ци
будет циркулировать по всему телу беспрепятственно.

В покое начинается движение,

Поэтому изменения будут неуловимы.

Каждая позиция находится в сознании и управляется мыслью:

Когда добиваешься успеха, не чувствуешь затрат.

Все время следи за поясницей;

Живот внутри спокоен, энергия-Ци кипит.

Все тело свободно движется, когда голова подвешена (за макушку).

Обращай внимание на передвижение:

Сгибаться и разгибаться, открывать и закрывать — все происходит
свободно.

Чтобы вступить в ворота, нужен кто-то, указывающий дорогу.

Практика не прекращается, необходимо совершенствоваться.

Спонтанность движений достигается тогда, когда

Мысленное ЦИ — господин, кости и мясо — подчиненные.

Суть использования мысли заключается в том, чтобы

Продлевать жизнь и никогда не делать весну старой.

В песне всего 140 иероглифов,

Но значение их неоценимо.

Если не придерживаться этих требований,

Теряешь время попусту и тратишь энергию дыхания.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
I. Ушу — традиции и современность	5
II. Комплекс психофизических упражнений	23
1. Подготовительные циклы психических и дыхательных упражнений (на основе системы Цигун)	23
2. Дыхательные и психические упражнения из тибетской медицины	28
3. Общеукрепляющие и профилактические упражнения самомассажа с элементами гимнастики и дыхательных упражнений	30
4. Цикл подготовительных упражнений шаолиньской школы из «Канона трансформации мышц»	35
5. Подготовительные упражнения к гимнастическому комплексу «Ткачи шелка»	50
6. Китайский гимнастический комплекс «Упражнения ткачей шелка»	54

Приложение. Сунь Фуцюань «Тайцзицюань школы Сунь». *Пер. с кит.* 77

Научно-популярное издание

Абаев Николай Васильевич

Психофизические упражнения ушу

Редактор С. Ф. Ванчикова

Рисунки В. А. Касьянова

Художник обложки Т. С. Манжеев

Корректоры З. З. Арданова, О. С. Аюшинова

ИБ № 2234. Сдано в набор 18.10.89. Подписано в печать 24.11.89.
Н-03593. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага типографская № 2. Гарнитура
школьная. Печать высокая. Усл. печ. л. 9,3. Усл. кр.-отт. 9,55. Уч.-над.
л. 9,42. Тираж 25000 экз. Заказ № 355. Заказное.
Цена 4 руб. 90 к.

Бурятское книжное издательство. 670000, г. Улан-Удэ,
ул. Советская, 25.

Отпечатано в Республиканской типографии Госкомиздата
Бурятской АССР. 670000, г. Улан-Удэ, ул. Борсоева, 13. -

Абаев Н. В.

**А 13 Психофизические упражнения ушу.— Улан-Удэ:
Бурят. кн. изд.-во, 1989. — 160 с. :ил.
ISBN 5—7411—0398—7**

Изучение особенностей своего организма, его скрытых ресурсов включает сегодня самые различные аспекты. В книге кандидата исторических наук Н. Абаева рассказывается о популярном виде восточного единоборства — ушу, о воздействии психофизической тренировки на состояние человека. Автор приводит комплекс психофизических упражнений. В приложении дан перевод с китайского языка сочинения Сунь Фуцзяня «Тайцзицюань школы Сунь».

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

420400000 — 085

А М 122(03) — 89 Без объявл.

ББК 75.0