

# Кунфу

Б А Г У А Ч Ж А Н

№ 1 март 1993

## 功夫八卦掌拳术文摘



ИНФОРМАЦИОННЫЙ, ФИЛОСОФСКИЙ И  
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ИЛЛЮСТРИРОВАН-  
НЫЙ ЖУРНАЛ ПО ВОСТОЧНЫМ,  
ДУХОВНЫМ И БОЕВЫМ ТРАДИЦИЯМ.  
Основан в феврале 1993 года

Читайте в номере:

**АДАМ СЮЙ.** Школа мастера (беседа  
с учителем Лю Юньцяо)

**МАРВИН СМОЛХЭЙЗЕР.** Могущество внутрен-  
него Ци

**МАРТИН ЭЙЗЕН.** Короткая сила — это смертель-  
но

**ДАН МИЛЛЕР.** Стиль «Дракона» в школе  
Джонни Ли

**ДАНИИЛ СИМОНОВ.** В гостях у патриархов  
Багуа

Практикум Кун-фу. Раздел ведет инструктор  
международной Ассоциации китайских единоборств  
(Гошу) Д. Симонов.

Читайте в следующем номере:

- Д. П. Пэйнтер. Когда выходит пламя (статья об  
энергии Ци);
- Т. К. Ши. Цигун и регуляция функций организма;  
— Правила судейства в Багуа Чжан  
и другие материалы

Редакция выражает глубокую признательность за  
любезно предоставленные интересные материалы госпо-  
же Мери Энтони, сотруднику ряда журналов по боевым  
искусствам, господам Адаму Сюю, мастеру боевых  
искусств, директору школы Кун-фу в г. Стэнфорд (Ка-  
лифорния), Дану Миллеру, редактору журнала «Багуа  
Чжан» (США), Марвину Смолхэйзеру, редактору  
журнала «Тайцзи» (США), Хуану Чэнляну, президенту  
международной федерации Гошу и Эрлу Монтегю,  
вице-президенту Австралийской федерации Ушу и  
Кун-фу.

Редакционная коллегия: О. Волкова (состави-  
тель), П. Кустов, Д. Симонов (составитель),  
С. Тюрина, А. Хмара, С. Хольнов (гл. редактор)

Редактор номера С. Хольнов  
Художник С. Тюрина  
Технический редактор П. Кустов

191040. С.-Петербург-40, а/я 39. Рукописи не возвра-  
щаются

## Санкт-Петербургская школа Дао

Работа с энергосистемой человека  
195273, С.-Петербург, а/я 56  
Тел. 538-05-00

191040, С.-Петербург — 40, а/я 39. Рукописи не  
возвращаются

© «Кун-фу. Багуа Чжан», 1993.



Адам Сюй в базисной стойке Багуа Чжан. Фото Марии Энтони.

## ОТ РЕДАКЦИИ

Предлагаем вниманию читателя первый номер жур-  
нала по Кун-фу. Безусловно, столь емкое, столь много-  
образное явление, как это древнекитайское искусство,—  
вернее, даже спектр искусств: от борьбы до философии,  
от медицины до музыки или живописи — не может быть  
сколько-нибудь полно освещено на страницах любого,  
даже самого объемного издания, тем более, нашего не-  
большого журнала. Однако недостаток информации,  
почти что информационный вакуум по данному вопросу  
в России и странах ближнего зарубежья, а также воз-  
можность получать интересные материалы из серьез-  
ных зарубежных и отечественных источников, связанных  
с Кун-фу, побудили нас взяться за это издание.

В нашем журнале можно будет прочитать работы о  
традиционных системах борьбы (преимущественно, о  
дальневосточных, но также и об африканских или евро-  
пейских), о древних оздоровительных системах, о внут-  
ренней медитативной практике и работе с энергией Ци,  
о религиозно-философских традициях и истории Кун-фу.  
Читатель сможет также получить практические навыки  
в некоторых видах Восточных единоборств, познакомиться  
с выдающимися мастерами борьбы. Мы не будем избе-  
гать тем, связанных не со спортом, или уклоняться от вы-  
зывающих споры проблем. В общем, мы постараемся,  
по возможности, компетентно и полно систематически  
знакомить читателя с древними познаниями о человеке,  
земле и небе. Хочется надеяться, что журнал «Кун-фу.  
Багуа Чжан» попадет в руки людей, для которых он будет  
интересен и полезен.

## ШКОЛА МАСТЕРА \*

Адам Сюй (биографическая справка)

Родился в 1941 г. в Шанхае. В 1949 г. вместе с семьей переехал на Тайвань. Здесь он в течение 25 лет учился у наиболее известных мастеров Кун-фу. Своим учителем считает мастера Лю Юньцяо. С 1978 г. преподает традиционные северные (мягкие) стили Кун-фу в США.

Адам Сюй является признанным специалистом по древнекитайской литературе, а также редактором и издателем журналов и серийных изданий, посвященных Кун-фу. Его статьи о боевых искусствах на китайском, японском и английском языках издаются во многих странах мира.

Адам Сюй возглавляет стенфордскую школу Кун-фу. Во время занятий с учениками, а также на семинарах, проводимых в различных странах Америки и Европы, он пропагандирует многие стили китайских единоборств в их традиционной форме.

Журналом «Внутренние стили Кун-фу» в 1986 году ему было присуждено звание «Инструктор года», а журналом «Черный пояс» в 1985 году — «Мастер Кун-фу года».

Линия преемственности передачи искусства Багуа Чжан: Дун Хайчуань — Инь Фу — Гун Баотянь — Лю Юньцяо — Адам Сюй.

*После выхода в свет первого выпуска «Бюллетеня Багуа Чжан», в котором опубликовано интервью Адама Сюя (Сюй Цзи), мастер Цзи получил много писем с вопросами о системе тренировок, которая обсуждалась в беседе. Недостаток времени не позволил ему написать об этом подробнее, однако, он прислал нам перевод беседы со своим учителем Лю Юньцяо. Разговор этот состоялся двадцать лет назад и впервые был опубликован в одном из журналов, посвященных боевым искусствам, выходящем на Тайване. Мы приводим его полностью.*

Адам Сюй: Мастер, Багуа — это первоклассное боевое искусство, и многие большие мастера посвятили ему свою жизнь, почему же так мало людей занимается этим стилем сегодня? Да и те в основном просто ходят по кругу. Говорят, что в мире существует множество тайных знаний и одно из них — Багуа... Чем глубже вы познаете его, тем больше смущаетесь: все путается у вас в голове — небо и земля, инь и ян, пять элементов... С другой стороны, у некоторых людей складывается впечатление, будто Багуа — это оздоровительная система, а не боевое искусство. Находятся даже такие, которые насмеются над приверженцами Багуа, говоря, что те просто крутятся, как белки в колесе, и больше ничего делать не умеют. Они имеют в виду бесконечные круговые движения Багуа. С такими насмешниками я сталкивался лично. Но это все лежит на поверхности, а что же на самом деле?

Лю Юньцяо: Прекрасный вопрос! Только исчерпывающий ответ на него получится немного длинноватым. Его можно было бы уместить разве что в 24-х томах Китайской истории. Так что я должен подумать: с чего начать?

АС: Мастер, начните, пожалуйста, с того, что сами считаете важным.

ЛЮ: Я бы предпочел, чтобы вы сначала сформулировали свои вопросы, а я дам вам абсолютно искренние ответы.

АС: Тогда скажите, почему это боевое искусство называется Багуа?

ЛЮ: Первоначально техника работы ладоней называлась вовсе не Багуа Чжан. Довольно приблизительно ее можно было бы назвать "Инь Ян Ба",

\* Материал любезно предоставлен редакции мастером Адамом Сюем.

или "Пан Чжан".

АС: И что же это такое?

ЛЮ: Концепция инь-ян объясняет это просто: белая рука (ладонь вверх) и черная рука (ладонь вниз) все время меняются местами и движутся вперед-назад. Если же мы углубимся в рассмотрение этого вопроса, то нам придется столкнуться с такими понятиями, как исходящая сила, крутящаяся энергия и координация. Теперь о Ба Пан Чжан. Для работы над этой техникой нам придется установить 8 деревянных столбов и отрабатывать на них Пан — движения ладони \*\*.

АС: Могу я узнать, как устанавливаются эти восемь столбов?

ЛЮ: Ими нужно окружить себя. Поставить по столбу спереди, сзади, слева и справа... Это будет четыре, так? И затем — впереди и слева, сзади и слева, впереди и справа, сзади и справа. Итого восемь.

АС: Можно ли, чтобы не запутаться, назвать их по сторонам света: восток, юг, запад, север, северо-запад, юго-запад, северо-восток и юго-восток?

ЛЮ: Для того, чтобы определить их направление, конечно, можно. Но тогда вам придется устанавливать столбы именно по сторонам света, а я не думаю, что есть смысл ограничивать себя таким образом. Установите столбы на любом имеющемся у вас свободном пространстве и, как только все будет готово, приступайте к тренировкам.

\*\* В китайском языке существительное «Пан» означает «тарелка», а глагол «Пан» — «кружить». В Кун-фу любое круговое движение также называется «Пан». «Инь Ба Пан Чжан» — круговые движения 8 ладоней инь-ян.— Прим. автора.



АС: Эти восемь столбов, расположенные в определенном порядке, и есть то, что знатоки Багуа называют «четыре направления и четыре угла»?

ЛЮ: Совершенно верно.

АС: Что же общего между восемью деревянными столбами, системой инь-ян и принципами Багуа?

ЛЮ: Грубо говоря, если мы представим, что все, что есть на земле и на небе, соотносится между собой как силы инь и ян, то тогда и эти восемь деревянных столбов и само искусство Багуа также подчиняются этому закону. Не могут же они быть исключением?

АС: Я чувствую, что тут есть еще что-то такое, что нужно читать между строк. Чтобы все расставить по своим местам, можно ли сказать, что философия Багуа и боевое искусство Багуа — это совершенно нераздельные понятия?

ЛЮ: Ну, если Вы так ставите вопрос, то я скажу, что нет необходимости считать их неделимыми.

АС: Тогда почему же большинство людей называет это боевое искусство Багуа Чжан?

ЛЮ: В действительности никто не требует, чтобы Вы называли его именно так. Это название возникло потому, что некоторые люди считают, что столбы располагаются именно таким образом, ибо таким образом расположены восемь триграмм, называемые Багуа.

АС: Кто же придумал вместо названия восьми столбов употребить слово «гуа» (триграмма)?

ЛЮ: Я думаю, что, если бы вы очень захотели это узнать, то сделать это было бы очень непросто, будь вы даже большой ученый...

АС: По Вашему мнению, необходимо называть столбы так же, как триграммы? И поэтому мы должны называть боевое искусство словом «Багуа Чжан»?

ЛЮ: Вовсе нет. Давайте посмотрим на название «Инь Ян Ба Пан Чжан». «Ба» — это восемь, «Пан» — движение. Все сразу ясно. Это название действительно лучше, чем «Багуа Чжан».

АС: Так, может быть, изменим название «Багуа Чжан»?

ЛЮ: Нет, оно стало уже общепринятым и менять его нет необходимости. А кроме того, как вы будете его называть?

АС: Стало быть, когда люди просто нумеровали столбы — первый, второй, третий и т. д., они называли стиль «Инь Ян Ба Пан Чжан». Потом они назвали стиль по аналогии с восемью триграммами Багуа Чжан. Следовательно, наше новое наименование должно быть связано с названием восьми столбов.

ЛЮ: Вы должны понять, что то, как называются столбы, не имеет никакого значения. Да, называйте их, как хотите!

АС: А, теперь понятно! Даже если мы назовем их «А-Б-В-Г-Д-Е-Ж-З», это тоже будет правильно?

ЛЮ: Ну, вот, наконец-то! Людям нравятся простые названия. Вы поняли мою мысль.

АС: Благодарю. Могу я теперь спросить: когда восемь столбов установлены, то они определяют фиксированные направления движения, это так?

ЛЮ: Поначалу существует определенный порядок движений: один столб первый, другой — второй и так далее, но, вообще-то, направление движения не является обязательным. Например, один раз вы начали с востока, в следующий раз с запада. Все зависит от вас. Вы должны следовать не направлению, а определенной методике тренировок. Вы что, думаете, если пойдете не к тому столбу, то земля с небом поменяются местами?

АС: Мастер, Вы сказали, что вначале задается определенный порядок движений... Но кажется, когда мы уже чему-то научились, у нас возникает еще больше вопросов.

ЛЮ: Естественно. Движения тогда будут базироваться на ощущениях, и вы сможете идти к тому столбу, к какому хотите: уже не будет необходимости следовать какому-то порядку.

АС: Понятно. Направление движения и порядок выполнения упражнений не являются обязательными. Я хотел еще спросить: можно ли увеличить или уменьшить число столбов?

ЛЮ: Да. Но число восемь взято не с потолка, просто на плоскости существует восемь направлений. Восемь столбов дают вам возможность окружать себя ими и отрабатывать защиту от атак со всех сторон.

АС: Каковы минимальное и максимальное число столбов?

ЛЮ: На этот счет стандарта не су-

ществует. Максимальное число столбов не оговаривается, но чрезмерное их количество бесполезно.

АС: Я когда-то слышал, что перед тем, как приступить к занятиям, надо сначала посадить бамбуковую рощу и тренироваться в ней. Причем следует двигаться очень быстро и не задевать деревьев. Существует ли такая практика?

ЛЮ: Это ерунда. Однако такие слухи ходят достаточно давно, и разносят их те, кто ничего не знает про тренировку со столбами и хочет только напустить туман. Вообще, существует



такой термин «проходить через рощу». Но даже если вы и можете пройти через рощу, так что с того?

АС: Есть еще термин «ладонь, пронзающая лес». Он говорит о прочности?

ЛЮ: Этот термин нечасто используется. Фактически, так называется тренировка с восемью столбами. Можете смело употреблять это название, говоря о такой тренировке.

АС: А стиль «Дракона» в Багуа?..

ЛЮ: Это звучит уже лучше. Но где в Багуа дракон? В нем много поворотов корпуса, рук, ног, поясицы — настоящие змеиные движения. А для того, чтобы название лучше звучало, люди употребляют слово «дракон» вместо слова «змея». Фактически Багуа Чжан — это стиль «Дракона». Без дракона нет Багуа... И определенно, в Багуа нет ничего от стиля «Тигра», да и вообще ничего кошачьего. Итак, если вы назовете это стилем «Дракона», то все в порядке, не назовете — тоже хорошо, да и вообще, какая разница, как называется стиль?

АС: Вы так откровенны, но мы часто слышим, как люди спорят из-за того, что противная сторона употребляет другую терминологию. Почему возникают эти споры?

ЛЮ: Некоторые люди предпочитают расходовать свою энергию на споры вокруг терминологии. Они занимаются словесными играми вместо того, чтобы работать.

АС: Но ведь они практикуют один и тот же стиль Багуа, почему же тогда существует определенная разница в их движениях?

ЛЮ: Потому что у учителей различные манеры исполнения, потому что есть разные направления в одном стиле, к тому же сказывается различный уровень мастерства. Так что здесь нет ничего странного.

АС: Но тогда одни стили должны быть лучше или хуже других. Как в этом разобраться?

ЛЮ: Все зависит от уровня мастерства человека и его желания работать. Но даже если его техника хороша, даже превосходна, она должна еще соответствовать принципам Багуа, чтобы так называться.

АС: Сколько форм может быть в одном стиле Багуа?

ЛЮ: Ни об одном стиле нельзя судить по количеству форм. Багуа, в частности, не придает этому значения. Вообще говоря, в Багуа Чжан должно присутствовать Багуа (восемь изменений ладони) и Багуа Лян Хуан Чжан (связующая форма).

АС: Могу я задать вопрос о связующей форме? Мы уже слышали о ней, но сегодня трудно найти людей, знающих ее.

ЛЮ: Связующая ладонь похожа на Пан Чжан. Форма выполняется во всех восьми направлениях, и Пан проходит через все восемь столбов — один за другим, не останавливаясь. Ладонь при этом постоянно находится в движении. Это база. Если вы занимаетесь Пан Чжан, вполне овладев формой, то уделять внимание базе уже не стоит. Лучше переключиться на индивидуальную работу.

АС: Как построена связующая форма?

АС: Хороший вопрос. Она связана с основной формой. Прежде всего, она должна включать специфическую базовую технику Багуа.

АС: Вы имеете в виду все основные движения?

ЛЮ: Да, все основные движения. Причем нужно не забывать о шагах, движениях рук, глаз, корпуса. Когда вы все это освоите, учитель скажет, что нужно делать дальше, или вы попробуйте идти вперед самостоятельно. Надо связать в единую цепь базовые движения. Это и есть то, что мы сегодня называем «восемь изменений ладони».

АС: Сегодня многие приверженцы Багуа занимаются только Багуа Чжан. Некоторые даже специально не отрабатывали базовые движения, а начали сразу с первых двух перемен ладони.

ЛЮ: Для меня это непостижимо. Разве так можно овладеть настоящим Кун-фу? Разве так можно вообще чего-

нибудь добиться?

АС: Почему же они ничего не смогут добиться?

ЛЮ: На это можно ответить только так: потому что они никогда не работали со столбами.

АС: Как же работать со столбами?

ЛЮ: После того, как завершена работа над базовыми движениями, ученик может приступить к работе над Пан (кружением) с одним столбом, а потом с двумя столбами. Надо научиться плавно переходить от одного столба к другому. После того, как вы научитесь свободно кружиться вокруг трех столбов, можно переходить к восьми. Это и есть связующая форма: восемь направлений — восемь столбов. Некоторые, усложняя задачу, увеличивают число направлений. В этом случае в центре ставится еще два столба. Это тоже хорошо.

АС: И получается десять гуа (триграмм)?

ЛЮ: Не совсем так. У вас по-прежнему остается восемь направлений, ведь это не зависит от числа столбов. **Результат зависит от уровня мастерства и от желания упорно работать.**

АС: Кто кроме Вас, учитель, сегодня еще обучает Лян Хуан Чжан?

ЛЮ: В наши дни люди пользуются связующей формой в основном для того, чтобы произвести впечатление на публику. Некоторые из выполняемых ими форм составили мастера, так что эти формы не являются оригинальными.

АС: Простите мое невежество, но я хотел бы спросить: как вы узнаете, что ту или иную форму составил некий мастер?

ЛЮ: Это не трудно. Можете попросить кого-либо покружиться вокруг столбов. Плавно и так, чтобы его движения соответствовали принципам Багуа. Присмотритесь: благотворны ли они? Наполнены ли они смыслом? Посмотрите. Это очень хорошо видно.

АС: После завершения работы над связующей формой и, вообще, тренировок со столбами, почему продолжают отрабатывать Пан Чжан?

ЛЮ: Без тренировок со столбами вы никогда не достигнете сколько-нибудь значительного уровня мастерства. Лишь после продолжительных занятий с ними вы сможете перейти к тренировкам без них — просто на свободном пространстве. Так вы поймете смысл искусства Багуа и сможете стать большим мастером.

АС: После того, как ученик освоил передвижения по кругу и смену ладони, после того, как он закончил тренировки со столбами, может ли он начать «собственную практику»? (Под собственной практикой понимается тренировочный процесс, построенный с учетом конкретных особенностей данного ученика.— *Примечание автора.*)

ЛЮ: Совершенно верно. После работы со столбами ученик должен оттачивать свою собственную технику,

которая, как он сам чувствует, приведет его к победе в поединке. Она и будет его «собственной практикой».

АС: Но если действовать таким образом, то «собственная практика» совсем не обязательно явится системой восьми ладоней...

ЛЮ: Конечно. Люди всегда говорят «восемь», потому что хотят, чтобы то, чем они владеют, соответствовало восьми триграммам.

АС: Так значит все делают это поразному?

ЛЮ: Да. Вовсе необязательно, чтобы все все делали одинаково. От ученика не требуется, чтобы он работал так же, как его учитель, а учитель не должен требовать от ученика, чтобы тот слепо копировал его движения. У каждого человека есть свои физические особенности, поэтому и двигаются все люди по-разному. Сколько бы вы ни требовали от ученика, чтобы он делал все так же, как и вы, ничего из этого не выйдет.

АС: Мы говорим с Вами о Багуа как об искусстве. Из Ваших слов следует, что это и есть высочайший уровень?

ЛЮ: Глубина истинного искусства бесконечна. Как Вы можете говорить о какой-то вершине мастерства? Боевое искусство, воистину, является искусством, а всякое истинное искусство исходит из сердца. И тут не может быть никаких стандартов, по которым можно было бы судить о его уровне.

АС: Мастер, Ваши слова полны мудрости... Они развеяли облака над моей головой, и теперь я увидел голубое небо, и... простите мою глупость, но я хочу еще спросить... Если техника Багуа столь хороша, а тренировочный процесс систематизирован, почему же только единицы добиваются настоящего успеха в овладении этим искусством? Ведь Багуа не очень популярный стиль.

ЛЮ: Это большое несчастье Багуа, и я не могу объяснить его в двух словах.

АС: Простите мне этот бестактный вопрос...

ЛЮ: Что уж с Вами поделаешь?..

АС: Мастер, Вы, естественно, можете не отвечать.

ЛЮ: Я дам Вам подробный ответ. Во всех стилях есть свои секреты — овладеть искусством очень непросто. Это и есть естественная причина того, что китайские боевые искусства не получили большого распространения. В этом корень проблемы. Что касается Багуа, то здесь проблема еще серьезнее.

АС: Почему?

ЛЮ: Причин несколько. Во-первых, техника Багуа Чжан очень сложна. К тому же она весьма специфична, и, когда люди овладевают ею, им кажется, что теперь они обладают сокровищем, которое не хотят никому показывать, не говоря уже о том, чтобы им поделиться.

АС: А во-вторых?

ЛЮ: Во-вторых, эту технику очень трудно применять на практике. Необ-



ходимо развивать свое тело и личность. Надо охотно и много работать. Да и старые мастера не хотят обучать своему искусству кого попало.

АС: А в-третьих?

ЛЮ: К сожалению, сложилось так, что первые несколько поколений мастеров Багуа чересчур строго следовали обычаям. Учеников у них было мало, и далеко не все из них достигли настоящего мастерства. И они, в свою очередь, тоже не отступали от традиций. Это очень непростая вещь — овладеть техникой Багуа Чжан.

АС: Рассказывают, что учителя Дун Хайчуаня уважали мастера других стилей, и что он создал себе заслуженную репутацию. Я слышал также, что Багуа было объединено с Синь-И, якобы, потому, что какой-то мастер Синь-И одолел Дун Хайчуаня. Так ли это?

ЛЮ: Нет никаких свидетельств того, что этот поединок произошел в действительности. Синь-И было распространённым боевым искусством, так что мастера Синь-И не стали бы изучать Багуа, если бы оно не произвело на них впечатление.

АС: Естественно.

ЛЮ: Но если вы не понимаете сути предмета и пытаетесь объединить Синь-И с Багуа для того, чтобы создать единую боевую систему, то совершаете большую ошибку.

АС: Существует расхожее мнение, что все это — одно искусство. Дескать, различные стили обменялись идеями и техникой. Разве это плохо? Разве не

## МОГУЩЕСТВО ВНУТРЕННЕЙ ЦИ

Овладение внутренним Ци помогает мастерам в совершенстве развить свои способности, ибо накопление одной лишь физической силы — это неверный путь, — считает Джейн Яо (Яо Пэйцзин), изучавшая Цигун, Тайцзицюань и Багуа в Шанхае в течение 30 лет.

Яо, преподающая стиль «Джейн У», как она его называет, в Сан-Франциско, чувствует, что основой в овладении боевым искусством является Цигун. И лучше всего его осваивать через Тайцзицюань и другие боевые искусства.

Она утверждает: если человек, застыв, неподвижно, «гоняет энергию», то эта энергия может выйти из-под контроля. «Это может привести к ужасным последствиям. Значительно безопаснее работать с нею в движении».

По мнению Яо, упражняясь в боевых искусствах, мы развиваем внутреннюю энергию Ци. Последнюю можно связать или, наоборот, разогнать, а лучше всего, если человек, упражняясь в этом, сможет расслабиться.

После многих лет энергоупражнений можно очень сильно развить Ци. «Это, по сути, релаксационный способ овладения боевым искусством.»

Другой путь развития внутренней Ци заключается в выполнении статических упражнений.

Яо чувствует, что попытки собрать Ци в Дань Тяне \*, как это многие советуют, могут быть ошибкой. По ее мнению, если человек во время выполнения формы сосредотачивается на Дань Тяне, то по сути не форму отрабатывает, а развивает именно Дань Тянь, и ему никогда таким образом не стать настоящим мастером.

«Следовательно, если вы изучаете какой-нибудь вид боевого искусства, не думайте ни про какой Дань Тянь. Сосредоточьтесь на том, чтобы дать свободно стечь вашей энергии вниз. Вниз, в землю...»

Яо добавляет, что особенно это важно для начинающих. Для тех же, кто достаточно хорошо овладел основами боевого искусства, опустить Ци и направить в землю не составит большого труда. Однако это еще зависит и от индивидуальных способностей человека, от его внутреннего Кун-фу.

Внутреннюю Ци, — утверждает она, — никогда нельзя направлять вверх. Дань Тянь — это море Ци. «Если Вы обладаете настоящим внутренним Кун-фу, Ци может свободно выходить из Дань Тяня и возвращаться

в него. Никогда не направляйте Ци в Дань Тянь специально. Энергия войдет туда сама подобно тому, как реки сами вливаются в море.»

У Яо есть собственный способ развития внутренней Ци. Он служит для опускания Ци и называется «24-часовой тренировочный метод».

Когда люди среднего или даже весьма высокого уровня компетенции в боевых искусствах работают с Ци, зачастую они даже не знают, как с ней «обращаться», хотя у некоторых из них за плечами 15–20-летний опыт тренировок.

«Некоторые из них владеют кое-какими основами и даже очень неплохо. Но тому, как опускать Ци, им еще предстоит научиться. У них есть представление о Дань Тяне, но они не знают, как опускать энергию в землю. Тут они абсолютные новички.»

Ци опускают не только для того, чтобы облегчить Дань Тянь, но это действие помогает новичкам развить их энергию и способствует расслаблению.

Суть процесса заключается в том, — полагает Яо, — чтобы релаксироваться и почувствовать радость. Если Ци внизу, то это называется «Сан». Слово «Сан» имеет два значения. Одно из них относится к телу, к органам, а другое — к духу. «Сан — это первое условие для вашего успешного обучения». Она добавляет также, что, хотя «Сан» и означает расслабление, но это слово никогда не ассоциируется с состоянием усталости, неудовлетворенности или подавленности.

Очень многие ученики, занимающиеся толчками руками и спаррингом, пытаются расслабиться, но терпят в этом неудачу. Здесь задача усложняется тем, что надо не просто расслабиться, а сделать это так, чтобы само расслабление «не нарушало поток энергии». Подобное нарушение и вызывает подавленность. Ученик должен расслабляться, поддерживая поток энергии.

Пренатальная или внутренняя Ци может быть преобразована во внутреннее Кун-фу только путем тренировок в боевых искусствах, — полагает она.

«Это подобно добыче золота. У каждого человека есть своя внутренняя Ци. Проблема заключается в том, чтобы уметь пользоваться ею, а до тех пор Ци покоится, подобно золоту в недрах земли.»

\* Дань Тянь — энергетический центр в нижней части живота.

может быть у такой новой системы перспективы?

ЛЮ: Не совсем так. Багуа — это особая техника, и невозможно создать нечто более сильное. Но если вы, не достигнув определенного уровня, попытаетесь использовать Багуа на практике, то это будет невероятно трудно. Багуа нельзя даже сравнивать с Синь-И потому, что Синь-И более доступно пониманию. Занимаясь усердно этой техникой продолжительное время, вы сможете достигнуть заметного успеха.

АС: Мастер, я понимаю, что Вы не хвастаетесь, не хотите унижить других, и это заставляет меня еще больше уважать Вас.

ЛЮ: Если вы занимаетесь боевыми искусствами, надо быть особо скромным. Это доступно всем.

АС: В книжных лавках множество книг о Багуа. Можете ли Вы что-нибудь порекомендовать?

ЛЮ: Я читал такие книги, однако, большинство из них меня не удовлетворило. Только одна — «Багуа Чжан с иллюстрациями» («Багуа Чжан Туй Шоу») автора Ань Дэхуа, оказалась очень неплохой, хотя кое-что из того, что в ней изложено, — это не чистое Багуа. Всего остального читателям лучше остерегаться. Больше мне тут нечего добавить.

АС: Все, что Вы сегодня рассказали, очень интересно и чрезвычайно полезно. О некоторых секретах, скажем, о столбах, мастера, как правило, не говорят с посторонними. Беседа с Вами дала мне не меньше, чем десять лет учебы. Однако я не знаю, мастер, удастся ли мне изложить полученную от Вас информацию так, чтобы ее поняли окружающие.

ЛЮ: Я чувствую, что ваши вопросы всегда затрагивали исток реки, именно поэтому я так подробно отвечал Вам. А публиковать это или нет — дело Ваше.



стиль «У» Тайцзицюань

Если вы занимаетесь ежедневно, значит ваше тело находится в постоянном движении, и золото можно извлечь на поверхность и воспользоваться им. Удачно еще сравнение со смазкой, проникающей в мышцы, кости, суставы и обновляющей организм».

«Можно развить внутреннюю Ци и не занимаясь боевыми искусствами, подобно монахам, практикующим Цигун. Но это чревато опасностью направить Ци не туда, куда надо.»

Яо обучает укороченной форме стиля "У", которой она овладела в Шанхае под руководством Хао Шаожу \*. Это направление стиля «У» берет начало от У-Юйсяна, оно было создано как альтернатива ветви «У» Цзяньцюаня.

Яо утверждает, что основой стиля «У» является внутреннее состояние.

Со стороны это кажется очень простым, но только приступив к занятиям, вы поймете, как трудно работать с внутренней Ци.

В стиле «У» действует именно Ци, причем движения в нем естественны и точны. Если вы хотите атаковать противника, используя стиль «У», то можете применить свою внутреннюю энергию, а противник даже не будет знать, как ему ответить на вашу атаку.

Здесь есть одна хитрость,— уточняет Яо.— Нужно точно определить, где находится центр тяжести вашего противника и установить свой собственный центр тяжести таким образом, чтобы изменить положение центра тя-

\* Здесь и далее в статье приводится русская транскрипция английского перевода китайских имен, помещенных в № 5 за октябрь 1990 года в журнале «Тай-Цзи» (США).



Багуа Чжан

жести противника, совершенно не применяя для этого силу.

«Вы не должны зависеть от своей силы, нужно использовать внутреннюю Ци. Сила ограничена. Внутренняя Ци беспределна.»

«Если вы весите столько же, сколько и ваш противник, то силы приблизительно равны. Но если ваше Кун-фу больше, вы обязательно одержите победу.»

«Толчки руками — это прекрасное упражнение для развития Тайцзи. Толчки должны демонстрировать внутреннее Кун-фу и энергию, а не внешнюю силу, хотя очень многие стремятся показать как раз обратное.»

«Даже те, что занимаются уже много лет и обладают некоторым внутренним Кун-фу, подчас смешивают внутренние и внешние силы и используют, по большей части, именно внешние силы, а не внутреннее Кун-фу. Это происходит даже в Китае.»

Яо изучала толчки под руководством Хао Шаожу и Ма Юэяна, преподающего стиль «У». Она считает их обоих замечательными мастерами.

«Когда толкает Ма, это видно, но когда толкает Хао — это совершенно незаметно.»

Стиль «У», которым занимается Яо, укорочен, но сохраняет основу древнего стиля «У», из него исключены лишь повторы движений.

Ферма, в которой количество движений вправо и влево равно, более сбалансирована и удобна для начинающих. С ее помощью им легче овладеть внутренней Ци.

Система Цигун, которой занимается Яо,— семейная. Яо — представитель третьего поколения ее носителей и из своих 56 лет посвятила этой системе около пятидесяти.

Тайцзи она занимается 20 лет и училась стилю «У» у Ма и его жены Инхуа. Стиль «Чень» она изучала под руководством Фен Чжицяна, когда он приезжал из Шанхая. Она также занимается Багуа.

Ее ученики победили в соревнованиях по толчкам руками на чемпионате по Тайцзицюань в Шанхае в 1980 году и заняли три первые места на соревнованиях 1981 года.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КЛУБ КИК-БОКСИНГА

С.-Петербург, ул. Ломоносова, 13  
Тел. 314-25-36

## КОРОТКАЯ СИЛА — ЭТО СМЕРТЕЛЬНО

(Беседа с мастером Маком)

*Джин Фук Мак — выходец из семьи мастеров Кун-фу высочайшего класса, причем уже в четвертом поколении (сам он является мастером пятого поколения Южной школы «Богомола»). В пятилетнем возрасте под руководством деда, отца и старших братьев он начал постигать основы боевого искусства. В девять лет маленький Джин был отдан в монастырь Шаолинь. Затем он обучался в монастырях Хой Джун Макао и Джун Лам.*

*В Шаолине он овладел стилями «Белого Журавля», «Орлиного Когтя», «Леопарда», «Тигра», а также Тайцзи и другими внутренними традициями.*

*Уже 40 лет мастер Мак с успехом преподает Кун-фу в Соединенных Штатах.*



Рис. 1



Джин Фук Мак демонстрирует удар тройной силы (снимок в движении)

**Мартин Эйзен:** Вы говорите, что короткая сила развивается при ударе тройной силы. А что такое короткая сила?

**Джин Фук Мак:** Короткая сила — это способность тем или иным способом ударить противника или направить в него мощный поток энергии с короткой дистанции (до 6 дюймов) без предварительной подготовки, отдергивая назад руку.

Например, вот из этого положения можно причинить противнику сильное внутреннее повреждение всего лишь касанием ладони или легким толчком.

**МЭ:** Как можно развить короткую силу?

**ДФМ:** Упорной тренировкой. Например, в ударе тройной силы «Глаз Феникса». Дополнительно можно еще делать следующие упражнения.

Большим и указательным пальцем возьмите половину листа газеты и держите его свободно перед собой. Правая рука должна находиться от газеты на расстоянии 4—6 дюймов (рис. 1).

Не отводя назад правую руку, попробуйте ударом сделать в газете дырку или хотя бы порвать ее. У вас это легко получится. Затем возьмите газетный лист размером 8x11 дюймов.

Следующее упражнение: подбросьте вверх надутый воздушный шарик и попытайтесь таким же ударом его порвать. Когда у вас это получится, попытайтесь, не касаясь, загасить пламя свечи. Когда вы сможете это сделать, потренируйтесь в нанесении удара с более близкого расстояния.

**МЭ:** Как нужно держать палец при нанесении удара по реальному противнику?

**ДФМ:** Концентрация на пальцах во время выполнения упражнений в нанесении удара тройной силы вызывает приток Ци к пальцам. Это придает пальцу дополнительную силу. Использование мази Дит Да Джоу также усиливает палец.

**МЭ:** Делаете ли Вы еще какое-нибудь упражнение для укрепления пальцев?

**ДФМ:** Мы никогда не делаем упражнений, в которых нужно было бы наносить удары по твердым предметам. Кости и фаланги пальцев можно усилить «толкая стенку». На рис. 2 показано такое упражнение в положении «Глаз Феникса». Обратите внимание на то, что толчок нельзя производить кончиком сустава согнутого пальца, иначе можно повредить сустав и изменить направление потока Ци. При выполнении этого упражнения рекомендуется использовать мазь Дит Да Джоу.

**МЭ:** Вы применяете удар «Глаз Феникса» только на коротких дистанциях. Обладает ли он такой же силой, как обычный удар двумя или тремя пальцами?

**ДФМ:** Даже опытные специалисты, владеющие техникой «Железной рубашки», остерегаются получить удар «Глаз Феникса». Он обладает громадной проникающей силой, поражающей нервы, кровеносные сосуды и внутренние органы, и действует, как пуля «дум-дум», которая дает небольшое входное отверстие, а на выходе оставляет громадную дыру. Входя в тело противника, внутренняя энергия растекается.

Комментарий Мартина Эйсена: Со специалистами Каратэ, Тайцзи и Винь Чунь я провел следующий эксперимент: используя обычные удары, принятые в этих системах, они пытались порвать лист бумаги или сделать дыру в коробке из-под пищи. Никому из них это сделать не удалось, хотя некоторые занимаются уже несколько лет.

Ученики же Джин Фука Мака легко делают это после весьма непродолжительного периода занятий, используя указательный палец или «Лапу молящегося богомола». При этом ударе кисть складывается так, как будто держит большой грейпфрут, а сам удар наносится кончиками пальцев.

Для того, чтобы разорвать лист бумаги ударом «Глаз Феникса», требуется более длительная подготовка. Дело в том, что развить проникающую силу, используя небольшую ударную поверхность проще, чем при обычном ударе кулаком.



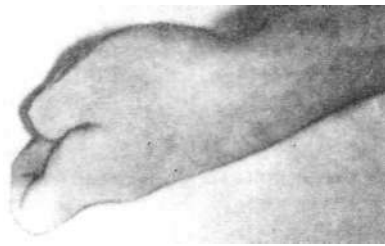


Рис. 2

Отвлекаясь от внутриэнергетического аспекта, это можно объяснить и с точки зрения физики следующим образом: проникающая сила зависит от оказываемого давления, или силы, приходящейся на единицу площади. Чем меньше площадь поверхности, по которой наносится удар, тем выше оказываемое давление. К примеру, лист бумаги очень легко проткнуть иголкой.

Все вышесказанное могут принять во внимание женщины, интересующиеся вопросами самообороны, если их не привлекает эстетика боевых искусств. Вдобавок замечу, что в обычном ударе многих боевых систем задействуются в основном мышцы, которые развиваются в процессе выполнения упражнений со спортивными снарядами.

Женщины, занимающиеся поднятием тяжестей и добившиеся в этом некоторых успехов, при собственном весе около 120 фунтов могут выжать, лежа на скамье, вес порядка 100 фунтов. При коротком ударе работают только мышцы предплечья, и мощь удара зависит больше от скорости движения руки, чем от физической силы. Такой удар женщины могут легко освоить.

МЭ: Почему вы придаете короткой силе такое значение?

ДФМ: Если вы владеете короткой силой, то владеете и длинной. При необходимости по ходу боя вы можете менять технику и при этом даже не отводить назад руку. Это все равно что стрелять из автомата вместо пистолета. Если противник блокировал ваш удар, вы можете сделать поворот, используя силу блокирующей руки, и нанести короткий удар. Наконец, короткая сила необходима для Дим Мак.

МЭ: А что такое Дим Мак?

ДФМ: Древняя китайская наука общает нам о существовании жизненной энергии Ци, текущей по каналам, называемым «меридианами».

Меридианы проходят в непосредственной близости от поверхности тела и связаны с внутренними органами. Ци циркулирует по телу человека до самой смерти, меняя состояние организма в течение суток и в зависимости от времени года.

Здоровье — это результат правильной циркуляции Ци, которая не должна скапливаться в какой-либо части тела, и, наоборот, откуда-то вытекать. Болезни — это следствие плохой циркуляции Ци.

Акупунктура лечит людей, приводя в соответствие поток Ци, что достигается путем ввода игл в определенные акупунктурные точки. Дим Мак — это техника, по своему назначению противоположная акупунктуре. Здесь воздействие, оказываемое на определенные точки, вызывает изменение потока Ци, влекущее за собой болезнь или смерть.

МЭ: Звучит пугающе. Эти точки не связаны с нервными центрами или областями тела, на которые оказывается воздействие при массаже, применяемом на Западе. Таким образом, неподготовленный боец даже не имеет представления, какую часть тела надо защищать. И многие знают Дим Мак?

ДФМ: Я встречал немало людей, которые заявляли, что они знают Дим Мак. Но я практик и в таких случаях просил их показать свое умение. Кто-то обладал неплохими теоретическими познаниями и только очень немногие действительно знали технику на практике.

МЭ: Почему?

ДФМ: Акупунктурные точки управляют потоком Ци подобно тому, как кнопки управляют движением лифта. Если вы хотите подняться на ка-

кой-то этаж, то не лупите по пульта кулаком. Вы подходите к кнопкам поближе и на нужную нажимаете пальцем.

Акупунктурные точки по размеру приблизительно такие же как кончик пальца, и для того, чтобы удар был эффективным, он должен быть точным. Более того, вообще нельзя наносить удар с дальней дистанции, ибо достаточно противнику незначительно отклониться, и его эффективность сведется к нулю.

МЭ: Мне кажется, что в реальном бою, не используя короткую силу, невозможно применить и технику Дим Мак.

ДФМ: Совершенно верно. Предположим, что противник блокировал Ваш удар. Вам надо сделать поворот вокруг его блокирующей руки и нанести удар по другой точке.

У разных людей точки расположены по-разному и находятся на различной глубине, ибо люди отличаются друг от друга сложением, ростом, толщиной кожи и жирового слоя. Отыскать их можно по ощущениям, но многие сторонники жестких стилей не могут этого сделать, так как потеряли чувствительность рук.

МЭ: Прежде чем мы обсудим эффективность внешней техники, не могли бы вы привести некоторые примеры?

ДФМ: Обучающиеся Каратэ наносят удары по твердым предметам, таким как доски, камни или даже сталь. Сторонники Винь Чунь бьют по деревянным чурбанам. Они играют в русскую рулетку. Если им повезет, у них только огрубеют руки, они заработают артрит и потеряют способность должным образом управлять своими руками.

Когда я встретился с Мас Оямой, он с трудом управлялся с чашкой кофе. Если им не повезет, то такие тренировки могут привести к повреждению внутренних органов и даже смерти.

**МЭ:** Как же можно повредить внутренние органы?

**ДФМ:** Тут есть два пути. Могут образоваться тромбы. Этого можно избежать при помощи мази Дит Да Джоу.

Так как всякое действие вызывает равное противодействие, то реакция передается по каналам рук к внутренним органам. Если вы молоды, и защитные свойства вашей Ци достаточно сильны, то вы успешно будете сопротивляться этому воздействию. Однако с возрастом эта способность падает, и вы уже не сможете ему противостоять.

**МЭ:** Встречаются очень крепкие люди, которые такими тренировками не причиняют себе вреда.

**ДФМ:** Конечно, но как вы можете знать это заранее? У вас только одно тело. Не слишком ли это большой риск — так тренироваться, тем более, что есть более безопасные методы?

**МЭ:** А что вы думаете по поводу разбивания досок и кирпичей?

**ДФМ:** Помимо той опасности, о которой я уже говорил, вы можете просто сломать руку. И потом спросите себя сами: имеет ли разбитый кирпич какое-нибудь отношение к самообороне?

**МЭ:** Перелом может иметь тяжелые последствия. Сломанная кость может неправильно срастись. А что вы думаете о более безопасных методах тренировок, например, о «Железной ладони»?

**ДФМ:** Здесь удары отрабатываются на маленьких мешочках с песком, а в последующем песок заменяется железными опилками. Сторонники этой системы пользуются мазью Дит Да Джоу. Но мазать надо всю руку, а не только ладонь. Это прекрасное средство способствует укреплению кистей, предотвращает образование тромбов, огрубелостей и артрита.

Несмотря на это, я встречал старых мастеров «Железной ладони», страдающих артритами. Некоторые на всякий случай набивают только одну руку.

**МЭ:** А какие возникают проблемы с возвратной энергией?

**ДФМ:** При правильном построении тренировки по системе «Железной ладони» в нее должны включаться и дыхательные упражнения, и медитация, которые усиливают приток Ци в руки, что предотвращает и физический, и энергетический шок.

Однако по мере старения защитные свойства Ци снижаются, и я встречал сторонников метода «Железная ладонь» зрелого возраста с серьезными заболеваниями, которые явились следствием затянущихся тренировок.

**МЭ:** В книгах по системе «Железная ладонь» приводятся фотографии одного из ваших учителей, разбивающего большую пирамиду кирпичей. Он во время тренировок пользовался

способом, о котором вы говорили?

**ДФМ:** Нет. Он использовал внутренний метод. В момент касания он производил толчок.

**МЭ:** Люди, разбивающие кирпичи и доски, должны постоянно заботиться о том, чтобы их руки были в надлежащей форме.

**ДФМ:** Они вынуждены это делать, иначе они не смогут повторить достигнутый результат. Здесь в качестве аналогии уместно привести такой пример: если люди долго ходят босыми, у них на пятках образуются болезненные огрубелости, и они вынуждены при ходьбе опираться на переднюю часть стопы. В один прекрасный день они умнеют, надевают ботинки и через некоторое время начинают ходить как все нормальные люди.

**МЭ:** Должен ли сторонник внутреннего стиля делать упражнения на поддержание своего внутреннего состояния, к примеру, вонзание пальцев в песок?

**ДФМ:** В этом нет необходимости после того, как человек научится усилием воли направлять свою Ци в пальцы. Легкий удар с большим количеством внутренней энергии эффективнее сильного удара с небольшой внутренней энергией.

**МЭ:** И какой же способ легче освоить?

**ДФМ:** Внутренний метод требует больше времени и больше терпения.

**МЭ:** От чего еще нужно предостеречь наших читателей?

**ДФМ:** Нужно очень осторожно пользоваться деревянными манекенами, жгутами и т. п. и точно следовать методике тренировок, иначе это принесет вашей технике только вред.

**МЭ:** Физиологи вели наблюдения за выдающимися спортсменами. Они обнаружили, что сила различных групп мышц зависит от вида спорта, которым занимается человек. Например, четырехглавая мышца и сухожилия у велосипедистов значительно сильнее развиты, чем у бегунов, и никогда бегун не сможет так быстро ездить на велосипеде, как велосипедист, как бы усердно он ни тренировался в беге.

**ДФМ:** В общем, мышцы у сторонников жестких стилей развиты сильнее. Некоторым людям, занимающимся боевыми искусствами, нравится производить на публику впечатление своими мышцами, но в бою они могут стать и помехой. У меня были ученики, чьи бицепсы были столь велики, что мешали им работать локтями. Эта техника называется Гошу.

Гошу используется, когда ваш удар блокирован противником. При этом делается поворот вокруг блокирующей

руки и наносится удар из другого положения.

Мышцы похожи на пружину. Если пружину слишком сильно растянуть, то она потеряет эластичность. Перетянутая мышца также теряет эластичность и силу.

**МЭ:** Мастер, Гишин Фунакоши сказал однажды, что заниматься каратэ человек может всю жизнь с самого рождения. Почему ученик должен значительную часть времени посвящать тренировке рук, особое внимание уделяя внутренним упражнениям?

**ДФМ:** Ученик должен стремиться достичь определенного успеха. Это вызов самому себе.

**МЭ:** Ученики, стремящиеся стать сильными людьми, наверное, становятся безжалостными?

**ДФМ:** Еще в древние времена монахи осознали, что если вы будете заниматься только борьбой, практиковать лишь янскую часть Кун-фу, то сможете стать очень сильным человеком. Но истинные мастера в монастырях изучали медицину, занимались живописью, музыкой, философией, то есть иньской частью Кун-фу. Монахи вовсе не пытались воспитывать в стенах монастырей машины для убийства — они были разносторонне развитыми людьми.

**МЭ:** Упражнения на развитие Ци тоже способствовали оздоровлению?

**ДФМ:** Большинство людей, занимающихся Тайцзи, уделяет внимание и этому аспекту, а некоторые оздоровительные упражнения весьма полезны для тех, кто делает упор именно на боевом применении.

К ним относятся упражнения на растяжение, укрепляющие также и внутренние органы, они предотвращают болезни и способствуют долголетию.

К примеру, если у вас синяк или растяжение, вы можете излечиться, направив в нужную область поток Ци.

**МЭ:** Можете ли вы, используя свою внутреннюю силу, лечить людей?

**ДФМ:** Посылая Ци в руки, я могу сделать их очень теплыми и сильными. Это очень хорошо для всех видов массажа. Китайский массаж применяется для лечения и предотвращения многих болезней.

**МЭ:** Можете ли вы, управляя Ци, еще как-то помогать людям?

**ДФМ:** Я могу свою Ци передавать людям, а могу и, подобно пиявке, высасывать их Ци. Это вроде акупунктуры без иглол. Используя эту технику, я могу уменьшить мышечную боль.

**МЭ:** Ну и напоследок, скажите, Вы сами предпочитаете жесткий внешний или мягкий внутренний тренинг?

**ДФМ:** Я предпочитаю мягкий. Это и безопаснее, и позволяет заниматься до старости. Многие мастера жестких стилей с возрастом пришли к тому же мнению.

## «СТИЛЬ ДРАКОНА» В ШКОЛЕ ДЖОННИ ЛИ



«Приятнее наблюдать за человеком хорошо сложенным, с правильной осанкой, совершающим простые, но полные энергии движения, чем за человеком выполняющим причудливые фигуры или популярную форму без соблюдения основных принципов,— говорит инструктор Багуа Чжан Джонни Ли.— А без этих принципов все, что бы он ни делал, уже не Багуа».

В интервью, проведенном во время Всеамериканских соревнований по Китайским боевым искусствам в сентябре 1990 г. в Хьюстоне (штат Техас), Ли откровенно говорил о принципах Багуа Чжан и о причинах, по которым так важно им следовать. «Люди, приходящие в мою школу, должны сначала освоить более простую систему, прежде чем приступить к изучению Багуа. Обычно они начинают с Северного Шаолиня или со стиля «У» Тайцзиуань»,— объясняет Ли. Дело в том, что он считает Багуа одной из самых сложных боевых систем, утверждая, что это весьма элитарное искусство. «Если у новичка нет фундамента, заложенного во время изучения менее сложного боевого искусства, ему будет очень трудно изучать Багуа. Для того, чтобы добиться успеха в Багуа, человек должен особое внимание уделить работе ног, круговым движениям, длительным перемещениям, сложной центровке тела и различным связкам. Для обеспечения связи всех частей тела от кончиков пальцев рук до ног и открытия энергетических каналов необходимо уметь легко вращаться и растягиваться.

Ли встает и тут же показывает. «Тайцзи — это настоящая мягкость. Многие люди пытаются делать Багуа так же, как Тайцзи. Это неправильно. Мой учитель говорил, что Тайцзи — это лист ивы, а Багуа — это жесткая стальная пружина. Багуа — это постоянные вращения. Крутится здесь, крутится здесь и здесь.— Объясняя Ли указывает на различные части тела (на запястье, локоть, поясницу и т. д.). Вы вращаетесь, а потоки энергии движутся вперед и назад, влево и вправо. Из-

меняется направление тока энергии — поворачиваетесь и вы: влево и вправо. Без напряжения поворачивается все тело. Мышцы расслаблены. Это одна из причин того, что Багуа столь сложно. Вам надо одновременно совершать множество очень сложных движений. Представьте себе шесть лошадей, тянущих телегу в разные стороны. Здесь это противодействие создается вращением».

### Истоки искусства Ли

Джонни Ли (китайское имя — Ли Гуанмин) постигал искусство Багуа в Гонконге под руководством генерала Сунь Баогана, ученика знаменитого Фу Чжэньсуна. Но обретению Ли своим учителем мастера Суня предшествовала некоторая история.

Родился Ли в Шанхае, где и начал изучать Кун-фу в возрасте 10 лет. Год спустя мальчик вместе с семьей переехал в Гонконг. Там он занялся изучением стиля «У» Тайцзиуань, а также северо-шаолиньских стилей Кун-фу под руководством мастера Е Юитина. Но в 1965 году учитель Ли скончался, и юноша стал искать другого наставника. И вот, когда ему оставалось совсем немного до восемнадцати, он впервые увидел Багуа.

В тот раз Сунь Баоган демонстрировал стиль «Дракона» перед членами Ассоциации Чин-У Гонконга. Восхищенный увиденным, юноша решил посвятить себя этому искусству. Под руководством Сунь Баогана Ли успешно изучал Багуа Чжан десять лет (с 1965 по 1974 год), после чего по настоятельным просьбам собственных учеников из штата Луизиана, появившихся у него к тому времени, переехал в США.

Как уже упоминалось, учителем Суня был Фу Чжэньсун. Последний родился в 1881 году в деревне Ма Пей (провинция Хэнань). В восьмилетнем возрасте Сунь начал учиться Тайцзиуань и Багуа Чжан у жившего в той же деревне Цзя Фэнмина, ученика Дун Хайчуаня. Семнадцатилетним юношей Фу приехал в Пекин, где совершенствовал свое искусство под руководством Чэн Тинхуа и Ма Гуя. Мастер Чэн был одним из наиболее известных учеников Дун Хайчуаня. Что же касается Ма Гуя, то он в основном учился у Инь Фу, ученика Дун Хайчуаня, хотя в более поздний период он имел возможность некоторое время совершенствовать свое мастерство под непосредственным руководством мастера Дуна. Кстати, Ма являлся одним из последних его учеников. Ма Гуй скончался в 1940 году в возрасте 87 лет.

Но вернемся к Фу Чжэньсуну. В Пекине он занимался Багуа Чжан 2—3 года, а потом вернулся в свою

деревню, где однажды с помощью искусства Багуа отразил нападение двадцати бандитов. Слава об этом достигла слуха генерала Ли Цзинлина, признанного мастера меча. Последний пригласил Фу в свою армию в качестве инструктора. Советником Ли Цзинлина по боевым искусствам в то время был некто Ли Шувэнь — непревзойденный мастер копья (его называли Ли — божественное копьё). Фу Чжэньсун и Ли Шувэнь провели показательный бой. Первый своим оружием избрал копьё Багуа, а второй — свое личное копьё. Бой закончился вничью, а Фу стал пользоваться еще большим уважением.

Когда была основана федерация Гошу Гуань, Фу был приглашен туда в качестве инструктора Багуа Чжан и одновременно стал самым молодым главным судьей этой организации. Это была очень высокая честь.

В Китае судьи обычно демонстрируют свое искусство участникам соревнований, чтобы показать, что они достойны уценить мастерство других. Ну, а поскольку Фу был молод, его этот обычай должен был коснуться непременно.

Однажды победитель одного из турниров вызвал Фу на поединок. Некоторое время противники в поисках удобной позиции для атаки передвигались по площадке. Наконец Фу обнаружил брешь в защите противника, очень мягким движением вперед сократил дистанцию и одним ударом завершил поединок.

Позже Гошу Гуань послала Фу Чжэньсуна и еще четверых самых известных северных мастеров в Кантон. В их задачу входило продемонстрировать там свое искусство и начать преподавание северных стилей. Южане, исполненные гордости за свое мастерство, то и дело вызывали северян на поединки, но неизменно терпели поражение. Отдавая дань восхищения искусству гостей, южане прозвали Их Северными тиграми, а стиль «Фу» Багуа стал очень популярен на Юге, в особенности, в Кантоне и Гонконге.

Во время пребывания Фу в Кантоне генерал Сунь Баоган был самым высокопоставленным в том регионе военачальником. В период японского вторжения он отлично справился с поставленными перед ним задачами и, несмотря на молодость, занял высокое положение в стране как военный и политик. Сунь стал единственным учеником Фу, не являвшимся родственником последнего или членом его семейства. Фу Чжэньсун умер в 1953 г. в Кантоне в возрасте 72 лет. Сунь Баоган умер совсем недавно, когда ему было 82 года.



### Занятия в школе Ли.

Когда Ли видит, что кандидат в ученики владеет стилем «У» Тайцзицюань или одним из северных стилей, то предлагает ему заняться Багуа. «Я убеждаюсь, что у него есть хорошая база, выработанная в процессе занятий другим стилем, убеждаюсь, что у него есть характер, и только тогда предлагаю ему заниматься Багуа Чжан», — говорит Ли. — Багуа никогда не станет таким популярным как Тайцзи, ибо оно слишком сложно и требует очень больших усилий. У людей, как правило, не бывает желания так много работать. Только очень немногие одержимые занимаются Багуа. Процесс обучения идет очень медленно, шаг за шагом. У ученика должно сначала выработаться «пред-Багуа». Это — первая фраза обучения, во время которой ученик должен твердо усвоить базовые принципы Багуа-Чжан. Во первых, у него вырабатывается правильная осанка, создается должное взаиморасположение всех частей тела и устанавливается связь между ними, а также развивается осознание внутренней энергии. Под «пред-Багуа» в школе Ли понимается практика круговых передвижений, сопровождаемых восемью переменами ладоней. На этом этапе обучения ученик должен сосредотачиваться на осанке и скручивающих позвоночник движениях в процессе круговых передвижений.

Само обучение этому ведется путем объяснения расположения ключевых энергетических точек и их взаимодействия. «Если Вы обратите особое внимание на некоторые точки, то все остальное само придет в соответствие», — объясняет Ли. — Когда вы складываете рубашку, то начинаете с воротника, потом складываете рукава, а затем и все остальное. Если вы поймете, как взаимодействуют эти точки, то постановка отдельных частей вашего тела будет правильной». Точки, о которых говорит Ли, суть следующие: точки, расположенные в середине задней части каждой стопы; точка в центре промежности, т. е. между анусом и мошонкой; точка, расположенная в нижней части туловища — сзади между 2 и 3 поясничными позвонками; нижняя часть Дан Тяня; точки Лао гун — в середине каждой ладони; и точка Бай Хуэй — в центре верхней части

головы. Если ученик во время выполнения движений Багуа сможет должным образом расположить эти точки и таким образом повысить чувствительность, его тело раскроется и наполнится энергетическим потоком. При этом сознательно направлять поток Ци в определенные области тела не нужно. Если тело расслаблено, меридианы сами естественным образом раскрываются. «Если Вы правильно делаете Багуа, все тело наполняется Ци, а она, в свою очередь, образует энергетический наружный покров», — объясняет Ли.

С самого начала Ли говорит своим ученикам, что через ощущение энергии и ее зависимости от положения тела и вида его движения они должны почувствовать особые свойства Багуа. Он утверждает: «Когда ученики разучивают движения, они должны проникнуться ощущением каждого из них. Во внутренних стилях формируются не только красивые движения, но, что самое главное, — энергия». Ли учит, что внешние движения — суть продолжение внутренних ощущений, которые влияют на положение тела.

Опыт Ли показывает, что в среднем на освоение «пред-Багуа» у ученика уходит год, и, если он трудился прилежно, то приобретает достаточно знаний, а в процессе отработки круговых перемещений у него вырабатывается практическое понимание движений ног, стоек и циркуляции внутренней Ци. На следующем этапе обучения ученик отрабатывает то, что Ли называет «натуральным Багуа Чжан».

На этапе «пред-Багуа» ученик осваивает круговые передвижения при статическом положении корпуса. Число движений при этом минимально, поскольку основное внимание уделяется работе стоп и положению корпуса. На следующем этапе ученик осваивает более сложную технику — перемену одиночной ладони, перемену двойной ладони и восемь других базовых перемен. Сначала все это отрабатывается во время движения по прямой, а затем, когда ученик прочувствует смысл движений, — в круговых перемещениях. Перемена одиночной ладони — это основа «натурального Багуа» Ли, и он настаивает на том, чтобы ученик в совершенстве овладел этим движением и лишь потом переходил

к более сложным. Он советует: «Изучая Багуа, прежде всего добивайтесь правильного выполнения простых движений, таких как круговые перемещения и одиночная перемена».

Когда ученик достигнет определенного уровня в «натуральном Багуа», он приступает к работе над более сложной формой стиля «Дракона». Практика «натурального Багуа» позволяет ученику овладеть базовыми переменами. Движения стиля «Дракона» значительно сложнее. Ученик выполняет перемены стиля «Дракона» во время поворотов, скручиваний и т. д. и все это на ходу. Допустим, перемена будет выполнена за 8 шагов, но движение по кругу не прерывается пока не будет закончена вся ладонь целиком. После овладения формой стиля «Дракона», ученик приступает к толчкам Багуа и Багуа с оружием.

### Обучение свободному бою.

В процессе занятий толчками ученик овладевает основными принципами свободного боя стиля «Фу» Багуа Чжан. В процессе работы над толчками так же, как и при отработке форм, ученик прежде всего должен обратить внимание на движения стоп. Здесь основное тренировочное движение — это движение назад.

Особенностью изучения стиля «Фу» является продолжительная работа над движениями стоп. Что касается движения и энергии, то приверженец этого стиля находится в постоянном движении. Ли объясняет, что для Тайцзи является типичным движение поясницы с целью нейтрализовать противника и затем самому перейти в атаку; в Багуа же движения стоп зависят от вращения корпуса и круговых перемещений.

Движения стоп и повороты корпуса используются для того, чтобы в процессе кругового перемещения повернуться на определенный угол по отношению к центру. Если происходит контакт с противником, а точка соприкосновения лежит в центре круга его вращения и в основном ее положение не меняется, то ваше движение должно совер-



Фу Чженьсун с мечом Багуа

шаться вокруг этой точки, чтобы вы могли выбрать удобную позицию для атаки. Естественно, если перемещается предполагаемая точка контакта с противником, то изменяется и положение центра окружности. Соответственно изменится и ваше движение.

Ваши руки и верхняя часть корпуса постоянно вращаются — противнику чрезвычайно трудно уследить за этими движениями. Все его действия направлены на предполагаемую точку физического контакта, а ее положение остается неизменным. Выбирая положение стопы и угол атаки, приверженец стиля «Фу» создает иллюзию не-движения. Ли привел фразу, которую однажды произнес его учитель: «Нет движения, нет направления, а следовательно, нет и открытости». Человек, владеющий Багуа на достаточно высоком уровне, воплощает этот принцип, до такой степени уменьшая радиус круговых движений, что локоть его выдвинутой руки оказывается в самом центре вращения.

В толчках Багуа ни одна часть тела не должна двигаться по прямой. Ученики осваивают «восходящую вращающуюся энергию» и «нисходящую вращающуюся энергию». Все части тела вращаются вокруг множества осей. Руки, ноги и корпус постоянно совершают круговые движения и все это в процессе скручивания и круговых перемещений. Вращающаяся энергия создается непрерывным вращением тела и движениями ног вокруг некоей центральной точки, что приводит в замешательство противника, который пытается определить прямые линии, вдоль которых происходит перемещение. И даже если ему

удается разобраться в этих сложных траекториях, опытный боец всегда может изменить тактику.

Ли объясняет, что энергия в момент выброса упругой силы должна ощущаться, а ее проявление должно поясняться опытным инструктором во время его совместной работы с учеником.

После работы над формами и толчками ученики переходят к следующему, если можно так выразиться, более творческому этапу работы. В том, что они теперь делают, уже много импровизации. Здесь переход от одной фигуры к другой осуществляется во многом под воздействием энергии и ощущений. Ли объясняет, что его подопечные «учатся выполнять движения в любом порядке, предоставляя их выбор потоку Ци».

По мнению Ли, способность чувствовать энергию движения — это ключ к пониманию прикладного аспекта внутреннего искусства. «Если вы понимаете и энергию собственного движения, и энергию противника, то сможете ощутить, под воздействием какого рода энергии вы находитесь, и будете адекватно реагировать на это воздействие».

«Во внутреннем стиле не техника противостоит технике, ибо в реальной ситуации вы не будете знать, какую технику использует противник».

Ли продолжает: «Самооборона — это очень важная часть боевого искусства. Многие люди говорят о боевой технике как о чем-то самостоятельном. Это — крайне ограниченная трактовка учения. Природа любой техники Багуа лежит в понимании внутренней энер-

гии. Если вы изучаете лишь то, как применять то или иное движение формы, значит ваш уровень еще далек от совершенства». Ли говорит, что, когда ученик научится «читать» энергию, он действует интуитивно, и его движения перестают быть просто движениями».

Обсуждая прикладной аспект Багуа Чжан, Ли подчеркивает важность изучения всех сторон этого многогранного искусства. Иногда бывает так, что ученика интересует только какой-либо один аспект, предположим, боевой, но этим он только усложняет себе задачу его изучения, поскольку сосредотачивается только на одной грани очень сложной системы.

Изучение искусства Багуа Чжан требует размышления, и Ли одобряет учеников, изучающих классиков Багуа, Дао дэ цзин, Ицзин. Он поощряет развитие медитативных способностей и рекомендует ученикам попутно изучать китайскую иероглифику.

Ли говорит: «Они пишут только одно слово «Юн» (на кантонском диалекте — «Вин»), оно означает Вечность. Этот иероглиф содержит в себе все штрихи, которые вам нужны, чтобы ощутить внутреннюю Ци. Ученик уходит в себя и просматривает свои качества. Затем он извлекает из Ци и заново формирует свой характер. Рука движется безостановочно, независимо от мысли, — тот же принцип воплощен и во внутренних искусствах». Ли говорит, что для этого требуется умение заглянуть в глубь себя, в глубь собственного сознания. «Сделав это, вы сумеете уловить все, что вам может дать Багуа Чжан».

## В ГОСТЯХ У ПАТРИАРХОВ БАГУА



В октябре 1991 г. я побывал в Пекине и встретился со старейшими носителями стиля Багуа. Это представитель третьего поколения мастеров Багуа Чжан по линии преемственности, берущей начало от Дун Хайчуаня, девяностолетний Ли Цзымин и представитель четвертого поколения той же линии восьмидесяти двухлетний Лю Синхан.

### Ли Цзымин

Единственный из ныне здравствующих мастеров Багуа, воспринявший это искусство от непосредственного ученика Дун Хайчуаня, а именно Лиан Ченпо, Ли Цзымин является сегодня президентом Пекинского общества Багуа Чжан. О неразрывной связи нынешних мастеров с истоками великого искусства свидетельствует хотя бы тот факт, что именно Ли явился инициатором реконструкции, вернее, даже спасения могилы Дун Хайчуаня, что находилась прежде близ Красного моста рядом с Восточными Воротами Пекина.

Во время культурной революции надгробие памятника было разрушено, и вокруг могилы, пребывавшей в руинах около 17 лет, образовалось нечто

вроде пахотного поля. В конце семидесятых у пекинских архитекторов возникли планы строительства нового здания на месте могилы великого мастера Кун-фу.

С огромным трудом мастеру Ли удалось добиться от администрации разрешения на перенос останков учителя и его надгробия в другое место, что и было осуществлено в 1980 году.

Сегодня могила Дун Хайчуаня находится на кладбище Сион Шан Ван Ан — напротив храма Лежащего Будды в западном пригороде Пекина. Неподалеку от нее покоятся останки Лиана Ченпо, перенесенные поближе к учителю Дун Хайчуаню преданным учеником мастера Лиана Ли Цзымином.

### Лю Синхан

Несмотря на преклонный возраст мастер Лю Синхан продолжает передавать свое искусство ученикам. Ежедневно в течение трех часов он занимается с ними Багуа Чжан в парке Храма Неба в Пекине.

Лю Синхан приходит в парк в шесть утра, когда открываются ворота, и направляется на то место, где когда-то, 70 лет назад, сам начал постигать искусство Багуа под руководством учите-

ля Лю Пина. Выйдя на заветную лужайку задолго до своих учеников, мастер Лю Синхан пучком прутьев очищает траву от нападавшей за ночь листвы. На этой лужайке вокруг всех деревьев вытоптаны круги — свидетельство упорных занятий. А по обе стороны от основной тропинки можно обнаружить девять кругов — мастер Лю преподает своим ученикам стиль «Девять дворцов».

Убрав лужайку, Лю Синхан некоторое время тренируется. Около семи сходятся ученики, и начинаются занятия. Мастер непрерывно в движении — переходит от одного ученика к другому, исправляя ошибки, показывая новые фигуры. Изредка он заглядывает в записную книжку, которая всегда с ним. Ее страницы испещрены схемами форм и философскими символами.

На основе этих записей мастер Лю составил три книги, посвященные Багуа. Первая «Юшен Багуа Лян Хаун Чжан» увидела свет в 1986 году. Это — введение в Багуа и базовые упражнения. Следующие две излагают более сложный материал.



Ли Цзымин дома. Октябрь 1991.



Лю Синхан занимается Багуа. Октябрь 1991.

## ПРАКТИКУМ КУН-ФУ

### БАГУА ЧЖАН

Лян Си Фа (традиционная форма)

Багуа Чжан — это боевой стиль, основными принципами которого являются чередование восьми типов движений ладоней (кистей рук) и движение ногами по кругу. Основные способы движения ладоней следующие: вскинутая ладонь (ладонь вверх), опущенная ладонь (ладонь вниз), вертикальная ладонь (ладонь вперед), охватывающая ладонь, расщепляющая ладонь, поднимающаяся ладонь, несущие ладони, ввинчивающаяся ладонь. Различают, также четыре типа движений ног: распрямление, приседание, поворот внутрь, поворот наружу.

В Багуа Чжан возможна как тренировка одного какого-то типа движений ладони, так и последовательное изучение всех восьми способов, используемых в процессе движения по кругу. Для Багуа Чжан характерны особые приемы движения рук, ног, тела и глаз. В процессе выполнения упражнений развивается подвижность и гибкость суставов, но особенно занятия Багуа помогают развить мышцы ног. Все это ведет к оздоровлению тела и духа.

Багуа Чжан подразделяется на первый, второй и третий комплексы упражнений. Первый комплекс — это прямое тело, обычный прогулочный шаг, прямые ноги. Второй комплекс подразумевает легкое сгибание ног в коленях, перенесение центра тяжести из области поясницы на ноги. Стиль ходьбы при этом уподобляется движениям человека, увязающего ногами в песке или идущего по воде. Сходство первого и второго комплексов в относительной быстроте движения. Третий комплекс тренировок самый трудный в Багуа Чжан. Его требования таковы: движения осуществляются в низком приседе (голень и бедро образуют

треугольник), центр тяжести тела переносится на ноги — чем медленнее шаги, тем лучше. Чаще всего тренировки в Багуа Чжан проводятся по второму комплексу. Лишь очень немногие могут овладеть третьим комплексом и достигнуть в нем мастерства.

Тренировки в Багуа Чжан распределяются на три этапа, а именно: обязательный комплекс, основы движения и основы перемен. На первом этапе необходимо овладеть основами Багуа: последовательно, медленно и внимательно изучить движения. Этот этап является подготовительным — спешить здесь нельзя.

Второй этап — это изучение способа безостановочного перемещения по кругу. При перемене стойки не следует прекращать движение или останавливаться. Наоборот при переходе от одной фигуры к другой следует убыстрять движение вперед. В этом заключается секрет Багуа Чжан. Следует также добиваться грациозных изгибов, плавного скольжения, красоты и точности выполнения упражнений.

Третий этап тренировок наступает тогда, когда не нужно уже использовать сознательные усилия при выполнении формы. Тело как бы спонтанно включается в поток перемен, при этом последовательность выполнения фигур может быть произвольной, их комбинации создают сотни вариантов. Это — уже творческий процесс, который не имеет пределов.

Истоки Багуа Чжан уходят в прошлое. В книге «Неофициальная история из Голубой галереи» содержится следующий рассказ. «В 1797 году некий Ван Сянь, житель Цицина, в 1797 году в Шаньдуне, обучил Фэн Кэшана

боевому искусству. Весной 1810 года Ню Лянчэнь наблюдал искусство Кэшана и увидел, что он движется в восьми направлениях. «Твои удары ногами напоминают соединения восьми триграмм», — сказал Лянчэнь. — «Откуда тебе это известно?» — спросил Кэшан. — «Я являюсь специалистом по триграмме «кань» (вода)», — был ответ. — «А я — по триграмме «ли» (огонь)!» — «Ты-ли, я-кань — объединив наши знания, мы получим целое!» — сказал Лянчэнь». Из приведенного текста видно, что стиль Багуа Чжан известен не менее двухсот лет.

Расцвет Багуа Чжан приходится на период династии Цин (1821—1880 гг.). Особенно популярен этот стиль был в районе Пекина. Среди старшего поколения специалистов и учителей по Багуа главным был наставник Дун Хайчуань. Он обучил Чэн Тинхуа, Инь Фу, Сун Лутана, Чжан Чжанкуя, Ма Вэйци и других мастеров.

Публикуемая методика — одна из традиционных форм Багуа Чжан, наиболее полно отражающая оригинальный стиль Дун Хайчуаня, переданный им ученикам. Считают, что Дун Хайчуань специально принимал на учебу лишь тех, кто ранее специализировался в других стилях единоборств, чтобы перенять от своих учеников все лучшее, что веками было накоплено мастерами Кун-фу. Вот почему его форма является законченной и совершенной.

Багуа Чжан позволяет наиболее полно раскрыть индивидуальность занимающегося, служит целям физического и духовного совершенствования. Желаем вам успеха в занятиях!

## ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ФОРМЫ.

Первая Чжан (ладонь одной перемены).

### 1. Подготовительная стойка.

Стопы немного расставлены, лицо обращено к западу, плечи расслаблены, ноги стоят свободно — не напряжены. Ладони прижаты к бедрам. Смотреть вперед.

**Внимание:** на фотографиях движения левой рукой и левой ногой обозначены пунктирной линией, движения правой рукой и правой ногой — сплошной линией.

**Основное положение:** корпус прямой, все тело расслаблено, обе пятки должны находиться вместе, носки немного разведены (Рис. 1).

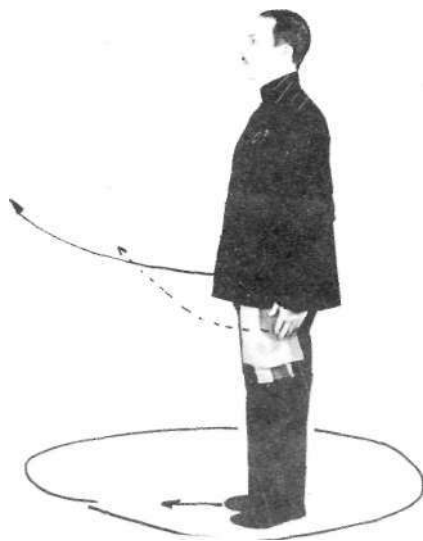


Рис. 1

### 2. «Опереться на коня и спросить дорогу».

Правая нога делает шаг вперед, носок слегка повернут внутрь, одновременно с движением ноги, обе кисти поднимаются вперед-вверх и принимают положение «Ладонь, смотрящая вверх». Правая рука движется впереди, левая — немного сзади. Локти слегка согнуты, руки принимают форму полукруга. Взгляд направлен на правую руку. (Рис. 2.)

**Ключ к упражнению:** поясница, плечи, бедра должны быть расслаблены, ноги полусогнуты, правая кисть не должна подниматься выше бровей.

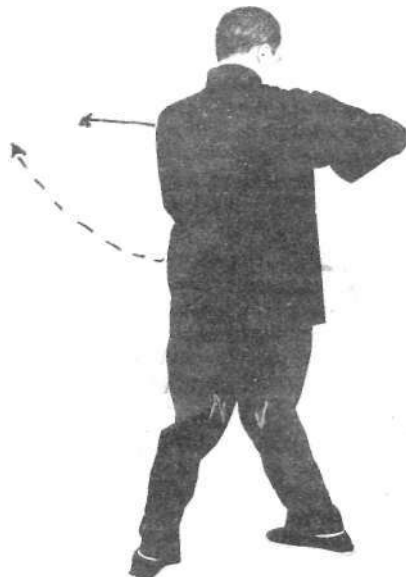
### 3. «Спрятать цветок под листом» (в правую сторону).

Левая нога делает шаг вперед, ставится перед правой ногой, носок разворачивается внутрь. Ноги немного согнуты в коленях, корпус разворачивается в правую сторону, грудь повертывается на север. Одновременно с движением ног правое предплечье вращается внутрь, ладонь правой руки направлена вниз, левая ладонь направлена вверх.



Рис. 2

Правая рука согнута в локте, как будто держит невидимый шар перед грудью. Левая рука проходит под правой рукой вдоль солнечного сплетения. Ладонь смотрит вверх, рука согнута в локте и как-будто что-то схватывает. (Рис. 3. Вид спереди и сзади.)



**Ключ к упражнению:** голова повернута вправо, взгляд на правую ладонь.

### 4. «Дикий гусь взлетает из зарослей тростника» (в левую сторону).

Ноги неподвижны, корпус разворачивается влево, левая ладонь из-под правого локтя поднимается вверх к левой стороне туловища (на юго-запад) на один уровень с головой. Одновременно правое предплечье и ладонь вращаются наружу, следом левая ладонь совершает вращательное движение. Обе руки в положении «Ладонь, смотрящая вверх». Взгляд на левую ладонь. (Рис. 4.)



Рис. 4

П. Не меняя предыдущего положения, левая ладонь и предплечье разворачиваются внутрь вокруг своей оси, и рука движется по круговой траектории влево. Принимается положение «Вертикальная ладонь». Правая ладонь следует за левой, рука, вращаясь вокруг своей оси внутрь, сгибается в локте, проходит около нижней части солнечного сплетения и производит толкательное движение вниз. Центр ладони поворачивается вниз. Корпус продолжает вращательное движение влево, голова следует за движением левой ладони, поворачивается влево. Взгляд на левую ладонь. (Рис. 5.)

III. Носок левой ноги разворачивается наружу, правая нога делает шаг вперед по кругу. Шаги следуют сначала с севера на запад, затем на юг, на восток и на север. Выполняя описанное движение, необходимо вернуться в исходное положение. (Рис. 5.)

**Ключ к упражнению:** левое плечо и левый локоть с силой вращаются наружу, левая ладонь находится на одном уровне с бровями, правая ладонь толкает вперед и вниз, талия скручивается в левую сторону. Шаг вперед делается ровно и быстро.





Рис. 5

**5. «Стремительная ласточка режет крыльями в броске» (вправо).**

Правая нога ставится перед левой ногой (на запад), ступни образуют форму трапеции, или китайского иероглифа «8». Одновременно левая ладонь и предплечье вращаются наружу, большой палец левой руки направляется вверх, и, проходя над правым предплечьем, левая ладонь производит толчок вправо, центр ладони смотрит наружу. Правая рука выпрямляется под левой. Руки скрещиваются, голова разворачивается вправо. Взгляд на левую ладонь. (Рис. 6.)

**Ключ к упражнению:** бедра, плечи, поясница расслаблены. Руки надо держать согнутыми в локтях на небольшом расстоянии от тела и не напрягать.



Рис. 6

**6. «Закрыть дверь и толкнуть луну».**

Носок левой ноги надо развернуть влево, корпус немного повернуть влево. Одновременно левая ладонь вращается внутрь и большой палец поворачивается вниз, левая рука движется справа налево, ладонь смотрит наружу. Одновременно правая рука вращается наружу, ладонь опускается вниз и производит толчок влево-вниз. Центр ладони направлен косо вверх. Взгляд на обе ладони. (Рис. 7.)

**Ключ к упражнению:** руки не стоит слишком сильно сгибать, они принимают форму полукруга.



Рис. 7

**7. «Спрятать цветок под листом» (влево).**

Правая нога делает шаг вперед, ставится перед левой ногой, носок разворачивается внутрь. Ноги немного согнуты в коленях, корпус разворачивается в левую сторону, грудь поворачивается на юг. Одновременно с движением ног левое предплечье вращается внутрь, ладонь левой руки направлена вниз, правая ладонь направлена вверх. Левая рука согнута в локте, как будто держит невидимый шар перед грудью. Правая рука проходит под левой рукой вдоль солнечного сплетения. Ладонь смотрит вверх. Рука согнута в локте, как будто что-то схватывает. (Рис. 8.)

**Ключ к упражнению:** голова повернута влево, взгляд на левую ладонь.

**8. «Дикий гусь взлетает из зарослей тростника» (вправо).**

1. Ноги неподжны. Корпус разворачивается вправо, правая ладонь из-под левого локтя поднимается вверх



Рис. 8

к правой стороне туловища (на северо-восток) на один уровень с головой. Одновременно левое предплечье и ладонь вращаются наружу, следом правая ладонь совершает вращательное движение. Обе руки находятся в положении «Ладонь, смотрящая вверх». Взгляд на правую ладонь. (Рис. 9.)



Рис. 9

И. Из предыдущего положения правая ладонь и предплечье разворачиваются внутрь вокруг своей оси, и рука движется по круговой траектории вправо. Принимается положение «Вертикальная ладонь». Левая ладонь следует за правой. Рука, вращаясь вокруг своей оси внутрь, сгибается в локте, проходит около нижней части солнечного сплетения и производит толкательное движение вниз. Центр ладони поворачивается вниз. Корпус продолжает

вращательное движение вправо. Голова следует за движением правой ладони и поворачивается вправо. Взгляд на правую ладонь. (Рис. 10.)

III. Носок правой ноги разворачивается наружу, левая нога делает шаг вперед по кругу. Шаги следуют сначала с юга на восток, затем на север, на запад и на юг. Выполняя описанное движение, необходимо вернуться в исходное положение. (Рис. 10.)

**Ключ к упражнению:** правое плечо и правый локоть с силой вращаются наружу, правая ладонь на одном уровне с бровями. Левая ладонь производит толчок вперед и вниз. Талия скручивается в правую сторону. Шаг вперед делается ровно и быстро.



Рис. 10

### 9. «Стремительная ласточка режет крыльями в броске» (влево).

Левая нога ставится перед правой (на восток), ступни образуют форму трапеции (китайского иероглифа «8»). Одновременно правая ладонь и предплечье вращаются наружу, большой палец правой руки направляется вверх, и, проходя над левым предплечьем, правая ладонь толкает влево, центр ладони смотрит наружу. Левая рука выпрямляется под правой. Руки скрещиваются, голова разворачивается влево, взгляд на правую ладонь. (Рис. 11.)

**Ключ к упражнению:** бедра, плечи, поясница расслаблены. Руки надо держать согнутыми в локтях на небольшом расстоянии от тела и не напрягать.

### 10. «Закрывать дверь и толкнуть луну» (вправо).

Носок правой ноги надо развернуть вправо, корпус немного повернуть вправо. Одновременно правая ладонь вращается внутрь и поворачивается вниз, правая рука движется слева направо, ладонь смотрит наружу. Одновременно левая рука вращается наружу, ладонь опускается вниз. Ладонь производит толчок вправо-вниз.



Рис. 11

Центр ладони направлен косо вверх, взгляд на обе ладони. (Рис. 12.)

**Ключ к упражнению:** руки не стоят слишком сильно сгибать, они принимают форму полукруга.



Рис. 12

### Вторая чжан (ладонь двойной перемены)

#### 1. «Спрятать цветок под листом» (вправо).

Левая нога делает шаг вперед, ставится перед правой ногой. Носок разворачивается внутрь. Ноги немного согнуты в коленях, корпус разворачивается в правую сторону, грудь повернуть на север. Одновременно с движением ног правое предплечье вращается внутрь, ладонь правой руки направлена вниз, левая ладонь направлена вверх. Правая рука согнута в локте, как будто держит невидимый шар перед грудью. Левая рука проходит под правой рукой вдоль солнечного сплетения. Ладонь смотрит вверх, рука согнута в локте словно что-то схватывает. (Рис. 3.)

**Ключ к упражнению:** голова по-

вернута вправо, взгляд на правую ладонь.

#### 2. «Дикий гусь взлетает из зарослей тростника» (влево).

I. Ноги неподвижны, корпус разворачивается влево, левая ладонь из-под правого локтя поднимается вверх к левой стороне туловища (на юго-запад) на один уровень с головой: одновременно правое предплечье и ладонь вращаются наружу, следом левая ладонь совершает вращательное движение. Обе руки принимают положение «Ладонь, смотрящая вверх». Взгляд на левую ладонь. (Рис. 4.)

II. Не меняя предыдущего положения, левая ладонь и предплечье разворачиваются внутрь вокруг своей оси, рука движется по круговой траектории влево и принимает положение «Вертикальная ладонь». Правая ладонь следует за левой, рука, вращаясь вокруг своей оси внутрь, сгибается в локте, проходит около нижней части солнечного сплетения и производит толкающее движение вниз. Центр ладони поворачивается вниз. Корпус продолжает вращательное движение влево, голова следует движению левой ладони, поворачивается влево. Взгляд на левую ладонь. (Рис. 5.)

III. Носок левой ноги разворачивается наружу, правая нога делает шаг вперед по кругу. Шаги следуют сначала с севера на запад, затем на юг, на восток и на север. Выполняя описанное движение, необходимо вернуться в исходное положение. (Рис. 5.) -

**Ключ к упражнению:** левое плечо и левый локоть с силой вращаются наружу, левая ладонь на одном уровне с бровями, правая ладонь толкает вперед и вниз, талия скручивается в левую сторону. Шаг вперед делается ровно и быстро.

#### 3. «Стремительная ласточка режет крыльями в броске» (вправо).

Правая нога ставится перед левой ногой (на запад), ступни образуют форму трапеции, или китайского иероглифа «8». Одновременно левая ладонь и предплечье вращаются наружу, большой палец левой руки направляется вверх, и, проходя над правым предплечьем, левая ладонь толкает вправо, центр ладони смотрит наружу. Правая рука выпрямляется под левой. Руки скрещиваются, голова разворачивается вправо, взгляд на левую ладонь. (Рис. 6.)

**Ключ к упражнению:** бедра, плечи, поясница расслаблены. Руки надо держать согнутыми в локтях, на небольшом расстоянии от тела и не напрягать.

#### 4. «Закрывать дверь и толкнуть луну» (влево).

Носок левой ноги надо развернуть влево, корпус немного повернуть влево. Одновременно левая ладонь вращается внутрь и ладонь поворачивается вниз, левая рука двигается справа

налево, ладонь смотрит наружу. Одновременно правая рука вращается наружу, ладонь опускается вниз. Ладонь толкает влево-вниз. Центр ладони направлен косо вверх. Взгляд на обе ладони. (Рис. 7.)

**Ключ к упражнению:** руки не стоит слишком сильно сгибать, они принимают форму полукруга.

### 5. «Свирепый тигр выходит из клетки» (влево).

Правая нога с шагом вперед ставится перед левой ногой. Ноги согнуты. Корпус разворачивается влево. Одновременно правая ладонь от внутренней стороны левого предплечья движется вверх. Рука сгибается в локте. Принимается положение «Ввинчивающаяся ладонь». Одновременно с движением правой ладони, левая ладонь толкает вперед от груди. Принимается положение «Вертикальная ладонь». Взгляд на левую ладонь. (Рис. 13.)

**Ключ к упражнению:** плечи расслаблены, правая ладонь немного выше головы, а предплечье немного наклонено вперед. Левая рука немного согнута в локте и вытянута горизонтально земле. Она соприкасается с внутренней стороной правого локтя. Ладони развернуты вверх и вниз.



Рис. 13

### 6. «Золотой фазан хлопает крыльями» (влево).

Правая ладонь опускается вдоль груди и останавливается у правой стороны груди, пальцы правой руки касаются (слегка) поясницы. Носок правой стопы поворачивается внутрь. Правая нога согнута в колене. Левая рука вытягивается вдоль задней стороны левого бедра вперед-вниз. Ладонь слегка

повернута вверх. Голова, следуя за движением левой ладони, поворачивается влево. Взгляд на левую ладонь. (Рис. 14. Вид спереди и сзади.)

**Ключ к упражнению:** вес тела на правой ноге, левая нога делает «Пустой шаг».



Рис. 14

### 7. «Привить цветок к дереву» (влево).

Носок левой ноги разворачивается наружу. Корпус приподнимается и выпрямляется. Правая нога, выпрямляется, делает пол-шага вперед. Левая кисть и предплечье вращаются наружу вокруг своей оси и поднимаются снизу вверх. Ладонь направляется вверх, принимается форма «Запрокинутая ладонь». Локоть немного согнут. Взгляд на левую ладонь. (Рис. 15.)

**Ключ к упражнению:** голова должна

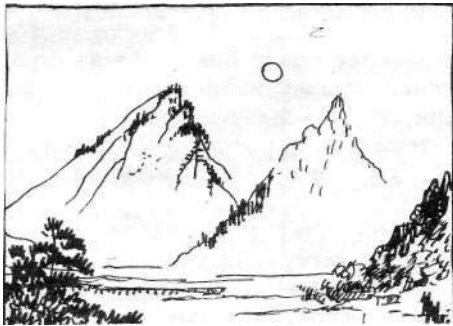
быть прямо. Шея выпрямлена. Вес размещен равномерно. Ноги давят на землю с одинаковой силой. Левая ладонь на уровне головы.



Рис. 15









ПЕРЕВОД С КИТАЙСКОГО  
ЯНЫ БОЕВОЙ И ЕВГЕНИЯ ТОРЧИНОВА

ЦЗЯ И  
ПТИЦА СМЕРТИ

В год Дань-э,  
с наступлением четвертого месяца,  
вестника летней поры,  
На исходе угасшего дня,  
Что зовется Гэн-цзы,  
в дом неожиданно гостьей влетела сова,  
Важно и безмятежно села возле меня.  
Появлением странного существа  
Удивлен и встревожен,  
страницы гадательной книги  
Я открыл  
и увидел зловещей приметы слова:  
«Если дикая птица влетела нечаянно в дом,  
Значит, скоро хозяин из этого дома уйдет».  
«Так позволь же узнать,— обратился я  
к гостье ночной,—  
По какой из дорог мне отныне придется идти?  
Дай ответ,  
ожидает ли счастье на этом пути,  
Или горечь несчастья,  
болезнь или гибель в волнах меня ждет?  
И скажи, сколько в жизни еще мне отпущено лет?»  
Но расправила крылья сова и, вздохнув,  
головой покачала в ответ:  
«Сам читай в моих мыслях,

а мне говорить не дано».  
Постоянно меняется мир,  
ни минуты покоя не знает.  
Беспреданно меняется все,  
и в движении новые формы рождаются,  
То вперед устремляется, то возвращается вновь,  
То эфиром становится тело,  
то форму эфир обретает,  
Словно сбрасывает свою оболочку цикада.  
Глубоки, сокровенны законы природы,  
как облечь их в слова?  
В сердцевине печали скрывается счастье,  
а в радости — горе таится.  
Неудача и счастье бок о бок стоят за оградой,  
А беда и успех неразлучными входят в селенья.  
Где сегодня великое древнее княжество У?  
Из-за действий Фу Ча потерпело оно поражение.  
Царство Юэ сумело в Гуйци утвердиться.  
И вот  
Гоу Цзянь<sup>1</sup> стал сильнейшим среди государей.  
Лютый казни подвергся Ли Сы,<sup>2</sup>  
хоть стремился успеха и славы добиться.,  
Фу Юэ<sup>3</sup> был жестоко наказан,  
но царским советником стал.  
Счастье смешано с горем,

веки нельзя разделить их,  
 Как запутанной пряжи клубок распустить на  
 отдельные нити.  
 Непостижна творимая небом судьба,  
 кто законы ее познал?  
 Разливаясь, бушуют неистово воды реки,  
 От натянутой тетивы  
 долгим будет стрелы полет.  
 Превращаясь друг в друга,  
 зыблется все в постоянном круговращении.  
 Теплый пар поднимается вверх,  
 вниз — холодным дождем упадет.  
 В непрерывном кружении все сплетено, перемешано,  
 все в движении.  
 Бесконечно Великий Гончар  
 мириады вещей созидает.  
 Не познать размышлением Небо,  
 Дао-путь не постигнуть рассудком,  
 И мгновение смерти своей разве кто-нибудь знает?  
 Можно Небо и Землю  
 с пылающим горном сравнить.  
 Превращения и перемены свершают работу,  
 Уголь — силы инь-ян,  
 все на свете — кипящая медь.  
 То погаснет, то вновь разгорится огонь,  
 переплавкам вселенским нет счета,  
 Не найти постоянства ни в чем.  
 Мириады метаморфоз,  
 сотни, тысячи превращений,  
 Нет предела — конца  
 непрерывному круговороту.  
 Человек появляется в мире невольно —  
 к чему так цепляться за жизнь?  
 После смерти изменится,  
 станет чем-то иным,  
 горем можно ли это назвать?  
 Дорожит своей жизнь глупец  
 презирая других, лишь собою гордится,  
 Но мудрец видит глубже: сущее  
 не обратится в ничто.  
 Алчный ищет богатства,  
 тщеславный за славой стремится,  
 Властолюбец готов умереть ради власти,  
 а чернь жаждет жить.  
 Догоняя удачу, спасаясь от бед,  
 то на запад бросаются, то на восток.  
 Для великого — все изменения равноценны  
 и путь его прям.  
 Повседневностью скованы, люди страдают,  
 как в темницу заключены,  
 Но стремящийся к истине, мир отвергая,

остается лишь с Дао.  
 Люди пойманы в сети соблазнов,  
 злом и благом сердца их полны,  
 Лишь мудрец, постигающий истину,  
 пребывает в покое и тишине.  
 Слившись с Дао-путем,  
 ложной мудростью пренебрег он,  
 Превосходит природу, опустошенный, далекий,  
 един с изначальным.  
 Он парит в поднебесье в согласии с Дао,  
 плывет, повинувшись потоку,  
 Подчиняясь преграде, стоит,  
 не стремится ее обойти.  
 Тело вверив судьбе,  
 не считает себя лишь своим достоянием.  
 Жизнь — что плаванье по течению,  
 смерть — всего только отдых в пути.  
 Он спокоен,  
 как темные воды бездонных глубин.  
 Словно легкий челнок,  
 исчезающий в пустоте,  
 Без руля и весла он скользит,  
 не привязанный к миру живых.  
 Человек, познающий суть Блага,  
 свободен от гнета страстей,  
 Волю Неба постигший не знает печали.  
 Жизнь и смерть,  
 счастье или беда —  
 лишь пустые слова,  
 Беспокоиться из-за которых стоит едва ли.

## Комментарии

Данная ода была написана Цзя И незадолго до смерти (168 г. до н. э.), когда он находился в ссылке на юге Китая того времени — в районе современного г. Чанша, провинция Хунань. Эта местность находилась на территории древнего царства Чу, культура которого была тесно связана с зарождением и развитием даосизма.

1) Фу Ча (? — 473 г. до н. э.) и Гоу Цзянь (? — 465 г. до н. э.) — правители южных древнекитайских царств У и Юэ. В правление Гоу Цзяня царство Юэ разгромило У и утвердило свое главенствующее положение среди китайских царств.  
 2) Ли Сы (ум. в 208 г. до н. э.) сановник первого всекитайского императора Цинь Шихуан-ди (259—210 г. до н. э.), славившийся своим деспотизмом и жестокостью. Попав позднее в немилость, был казнен как разбойник другим сановником — Чжао Гао.

3) Фу Юэ — сановник царя У-дина (1324—1265 г. до н. э.) династии Шан-Инь. Вначале был продан в рабство, а позднее возвысился, стал первым министром, способствовавшим процветанию государства.