# ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучая иную культуру, мы глубже постигаем самих ебя и собственные культурные ценности. Начиная с VI—XVII вв., когда первоначально христианские и католические миссионеры, а позже путешественники и ченые обратили взоры к Востоку, их поразило обилие еобычного и непривычного для людей Запада в Поднебесной империи — Китае. Недоумение чувствуется в за писках европейцев, освещающих мирное сожительств конфуцианства — по их мнению, высокоморального учения — с «варварскими» даосизмом и буддизмом. Нееньше поражали гостей и подкрепленные философскими рассуждениями странные комплексы гимнастических пражнений, которые повсеместно практиковали жители ородов и деревень вплоть до новейшего времени. Огромен был спектр таких упражнений — от дыхательно-медитативных систем до боевых комплексов, объединявшихся под единым названием *у-шу.*

Именно тогда возник проникший позже на страницы ападных массовых изданий, на экраны кинотеатров и идеомагнитофонов миф о загадке китайской цивилизации — воинских искусствах *у-шу,* дающих человеку верхъестественные способности. Журналы запестрели ообщениями о различных оккультных таинствах — о аправленном «выбросе» биоэнергии, об удивительной пособности без вреда встречать удары меча и копья, робить ладонью камни, чуть ли не «странствовать в облаках». Слухи подогревались еще и тем, что ни в одной тране Запада нельзя было найти аналогов этой древней бласти знания.

Лишь в последнее время к *у-шу* стали подходить не ак к курьезу, а как к неотъемлемой части культурной радиции, столь же богатой и сложной, как китайская

Прекращение вражды и установление гармонии — кардинальная идея *у-шу* (с японской гравюры).

архитектура и живопись, философия и литература. А это означает, что *у-шу —* уникальная «наука жизни» — требует внимательного научного рассмотрения. Необходимо вновь «вернуться к истокам» — изучить китайские исторические хроники, трактаты, жизнеописания полководцев, даосских и буддийских подвижников.

Европейский ум, сталкиваясь с необычным феноменом, сразу же пытается найти для него аналогию в рамках собственной культуры и очень неохотно допускает, что инокультурное явление может быть во много крат шире и глубже, чем все внешние представления о нем. Нередко *у-шу* называли «гимнастикой», «методом самозащиты», «способом активной медитации», «китайским боксом», а то и «эффективной системой достижения успеха в делах», то есть пытались «подогнать» под привычные понятия. И все же придется согласиться, что *у-шу —* не та надуманная система, что возникает в воображении наших современников под воздействием слухов, популярных книг и кинобоевиков, а сложнейший комплекс методов психофизического тренинга, который

веками формировался в Китае, захватывая обширные, порой неведомые области медицины, психологии и парапсихологии, этики я эстетики.

" Существует также исторический миф об *у-шу* китайского происхождения. В Поднебесной империи считалось, что чем дальше в глубь времен отстоит от нас то или иное событие или явление, тем оно ценнее для последующих поколений и тем больше истины заключено в нем. В Китае бытовали представления о некой «золотой древности» — эпохе порядка, справедливости и добродетели, когда процветала культура и небесная гармония находилась в соответствии с земными уложениями. Нередко в Китае знаменательные исторические события относились в далекое прошлое, за несколько сот лет до реальной даты. И сейчас можно встретить описания «зачатков» *у-шу* у синантропов, первобытных охотников, вооруженных «оружием у-шу» — каменным топором и примитивным луком. Реальность, однако, свидетельствует о другом — *у-шу* возникло на стыке китайской натурфилософии и различных способов подготовки воинов в те времена, когда и «гражданское начало» *(вэнь)* и «военное» (у) были достаточно высоко развиты. Хотя в раскопках скальных пещер в Мавандуе были обнаружены изображения людей в позах, отдаленно напоминающих современную дыхательно-медитативную систему *ци-гун,* но вполне вероятно, что эти ранние упражнения были не сложнее обычной утренней гимнастики.

Впервые термин у-шу можно встретить в памятниках начиная с III в., до этого времени употреблялись названия лишь для отдельных конкретных видов борьбы — *шоубо, сянбо, цзяоли, чаншоу.* Буквально у-шу переводится как «воинские искусства», хотя полный смысл термина выходит далеко за рамки этого дословного перевода. Первоначально у-шу, вероятно, представляли собой структурно не оформленную систему чисто воинской практики, которой занимались в основном на элитарном уровне китайской цивилизации — при дворе, в среде знати или «людей просвещенных». Несколько позже методики подготовки воинов проникают и в народную среду, где сливаются с широким спектром народных верований, а также крупнейших религиозно-философских систем Китая — конфуцианства, даосизма и буддизма.

*У-шу* в древности

Постепенно наметились основные центры развития *у-шу,* начали формироваться основные стили и направления. Этот процесс достиг апогея в XVII—XVIII вв., во времена маньчжурского завоевания Китая. Толчком к формированию стилей служили, вероятно, чисто внешние факторы — хотя бы такие, как нашествие чжурчжэней, монголов, а позже маньчжуров. Владычество иноземцев заставляло китайский народ укрывать свое воинское искусство в тайных школах и сектах, основным консолидирующим началом которых нередко и были именно занятия *у-шу.* Само *у-шу* начинало символизировать не просто набор приемов и хитроумных методик, но некое священнодействие, теургию, учение, которое передается лишь от учителя ученику в форме своеобразного «диалога душ». В тайных школах сложились ныне широко известные направления и стили *у-шу —* Шаолинь-цюань, Багуа-чжан, Хун-цюань, Танлан-цюань и ряд других. Закрытая школа, существовавшая в рамках тайного общества, обеспечивала передачу традиций *у-шу* в неизменном виде. «Передавая учение, преемствуем душу» — на этом принципе было построено все традиционное *у-шу.*

Помимо существования закрытых школ, были и широкие секты *гуань* или *шэ,* обычно связанные со школой. Собственно «академическая» школа называлась *мэнь* («врата») — символ того, что ученик, входя во «врата», оставлял все старое за ними, обретал качества «настоящего человека», после чего ему и передавались тайны учения. Однако все это было связано с огромной работой над собой и большой психологической нагрузкой, поэтому секты *гуань* и *шэ* нередко внешне дублировали основную школу, имитировали чисто внешний рисунок движений, не углубляясь в философские сложности. Такая структура традиционного *у-шу,* сохранившаяся вплоть до начала XX в., позволяла любому желающему практиковать это искусство в зависимости от своих физических и психических способностей.

Каждая школа обязательно восходила к первоучителю, «Отцу-основателю», легендарному мастеру, который придавал всем последующим поколениям учеников статус каноничности и высокий социальный престиж. Создание стилей приписывалось в основном легендарным личностям, поэтому подавляющее большинство стилей *у-шу* соотносятся с героями китайской традиции: стиль «Обезьяны» (Хоу-цюань) — с царем обезьян Сунь Укуном, стиль «Направленная воля» (Син и-цюань) — с легендарным полководцем Юэ Фэем. Даже Конфуций (Кун-цзы) и его ученики якобы занимались стилем Кунмэнь-цюань. Особенно много стилей приписывается «молодцам с горы Ляншаньбо» — героям средневекового романа «Речные заводи». Стиль «Пьяницы» (Цзуй-цюань) был разработан, согласно легенде, бесстрашным монахом Лу Чжишенем, стиль «Пронзающие ноги» (Чо-цзяо) *—*У Суном, «Потерянный след», или «Лабиринт» (Мицзун-цюань), — бывшим воспитанником шаолиньского монаха Янь Цином. Все эти версии о возникновении стилей *у-шу* формировали у занимающихся чувство единения с традициями мастеров и героев славного прошлого, вводили в мир китайской истории. Таким образом, *у-шу* становились своеобразным способом социализации многих членов китайского общества — то есть приобщали к основным культурным установкам, необходимым для существования человека как члена данного общества. Не случайно в каждом стиле *у-шу,* помимо изучения чисто технических действий, рассматривались и вопросы этики, житейской философии, логики, способы обращения к старшим, общения с людьми, принципы поведения как в экстремальной ситуации, так и в обычных условиях.

В средние века центром занятий *у-шу* становятся буддийские монастыри. В них создавались идеальные условия для занятий — жесткая дисциплина, замкнутое сообщество, позволяющее поддерживать высокий уровень духовности, регулярность и непрерывность занятий. Особенно прославился монастырь Шаолинь в Хэнани.

Хотя монастырь Шаолинь и считается центром всех буддийских видов *у-шу,* однако более вероятным представляется, что различные направления формировались независимо друг от друга, часто переплетаясь воедино или, наоборот, распадаясь на десятки стилей и подстилей. В результате такого долгого и взаимообогащающего развития сформировалось три крупнейших направления *у-шу —* шаолиньское, уданское и эмэйское.

Шаолинь-пай (шаолиньское направление) исключает в себя около 400 основных стилей, распадающихся на более мелкие подстили и школы. Решающее влияние на формирование Шоалинь-пай оказала буддийская «прикладная метафизика». Ряд эзотерических школ избрал тайные учения буддизма своей основной доктриной:

Цзинганчань цзыжань-мэнь (школа «Естественности алмазного Чань-буддизма»), Фо-мэнь (школа «Будды»), Лама-цюань («Ламаистский кулак») и некоторые другие. Из всех видов буддизма в системе *у-шу,* безусловно, решающую роль играл Чань-буддизм, повлиявший также на формирование всей китайской культуры, особенно в IX—XIII вв. Чань-буддизм не только создал своеобразное эстетическое отношение к миру как к Великому .символу бытия, за которым скрывается истинная сущность, но и разработал особые методики раскрепощения способностей самого человека. Не переоценивая буддийские догмы, Чань-буддизм учил находить радость бытия и возможность самореализации в любом творческом действии, в том числе и в занятиях *у-шу.*

Многие стили, которые сейчас причисляются к шаолиньскому направлению, возможно, никогда не соотносились со знаменитым монастырем, однако в названии стилей и движений как дань традиции встречались названия: «восемнадцать движений рук архатов», «монах толкает врата», «богомол, взывающий к Будде». Некоторые возникавшие в народной среде школы считали, что они происходят от истинно шаолиньских стилей, а их руководители приписывали себе учителей из шаолиньских монахов. Так складывалась легенда о монастыре

Шаолинь — «центре всех *у-шу* в Поднебесной империи».

Уданское направление выпестовалось в лоне даосизма — религиозно-философского учения, ставящего своей целью постижение Пути-Дао, извечного закона, задающего -од всему механизму бытия. Считалось, что постигший Дао становился «настоящим человеком», то есть мог обрести «вечную весну» — бессмертие. Выйдя из ранних шаманистических ритуалов и натурфилософских верований, даосизм разработал учение о двух взаимодополняющих и взаимопротивоположных началах — Инь и Ян, первое из которых рассматривалось как темное, женское, негативное, пассивное, а второе — как светлое, мужское, позитивное, активное. Равновесие этих начал обеспечивало здоровье и долголетие человека. В среде даосских отшельников во II—IV вв. начали создаваться ранние психорегулирующие системы на основе методов дыхания в сочетании с гимнастическими упражнениями — *даоинь.*

В III в. знаменитый лекарь — даос Хуа То создал первую дошедшую до нас систему *ци-гун,* называвшуюся

Рождение «звериных» стилей (с корейской гравюры)

«Игры пяти зверей» (Уцинси). В IV—V вв. даосская секчта «Высшей чистоты» на горе Мао-шань детально разработала методики достижения здоровья и долголетия путем дыхательных упражнений *(туна),* психомедитативного проведения внутренней энергии *ци* по каналам внутри тела *(синци),* гимнастических упражнений, сексуаль-ной практики, диетологии. Сложнейший комплекс упражнений значительно трансформировался с течением времени. В упрощенном виде его практиковали для достижения «чистого и светлого» состояния сознания.

Наконец, в XVII—XVIII вв. возникают основные системы уданского направления, названные так по месту их формирования — крупному даосскому центру в горах Удан-шань в провинции Хубэй. Китайская традиция отнесла их возникновение к IX—XIII вв. — «золотому веку» древности, тем самым утвердив ценность учения, а прообразы «мягких» школ можно найти даже в I тысячелетии до н. э. Все школы этого направления — Тайцзицюань, Багуа-чжан, Сини-цюань и другие — должны были привести человека в состояние естественности и спонтанности, когда он начинал ощущать окружающий мир как самого себя, а в «его пустом и чистом сознании слышались отзвуки Пути-Дао». Этот принцип «отзвука» внешнего мира внутри человека можно встретить и в китайской поэзии, и в живописи, и в театральном искусстве. '

Со временем уданские школы и стили превращались в сложные философские учения, а позже в оздорови- тельные системы. Уданское направление считало, что, помимо внешнего движения *(вай-дун),* существует и «внутреннее движение» *(нэй-дун).* Начинающий пытается воспроизвести лишь внешнюю форму, опытный мастер, наоборот, понимает, что суть стиля — это наиболее точное внешнее выражение «внутреннего движения». Не случайно уданские системы иногда называют «внутренним» направлением *у-шу (нэй-цзя)* в отличие от шаолиньского «внешнего» направления *(вай-цзя).*

В XVIII в. в провинции Сычуань, в горах Эмэй завершилось формирование стилей направления Эмэй-пай, включавшего около 60 основных школ. Первоначально Эмэй-пай было достоянием буддийских и даосских монахов, но затем стало преподаваться местным жителям, иные из которых достигали такого мастерства, что служили инструкторами *у-шу* в императорской гвардии.

Эмэйские стили соединили шаолиньские северные и местные южные школы, связав их с важнейшими принципами «внутреннего» направления.

Различные виды *у-шу* проникли во все поры китайского общества, его практиковали знаменитые поэты Ли Бо и Су Дунпо, художник Бада Шаньжэнь, полководцы Ху Дахай, My Инь из ближайшего окружения императора Чжу Юаньчжана, видные члены организованного Сунь Ятсеном «Союза возрождения Китая» Чжэн Шилян и Ян Цюйюнь, а также миллионы простых китайцев, давших миру мощный сплав философской традиции и методов психофизического воспитания человека. Мастеров *у-шу* можно было встретить и среди монахов-отшельников, и в тайных обществах, объединявших зачастую тысячи человек. Именно ч тайных обществах появилось слово *гун-фу* для обозначения боевых искусств. *Гун-фу* имеет очень широкий смысл (прежде всего «радение», «мастерство», «высшее умение»), выражая оттенок огромной ценности, святости, который придавался в Китае занятиям *у-шу.* Понятие *гун-фу* можно встретить обычно в философских трактатах об искусстве кулачного боя, там оно часто употреблялось рядом со словом «учение» как величайшее внутреннее откровение древних мудрецов. Придя на Запад вместе с потоком иммиграции из Китая в середине XX в., оно стало звучать как *кунфу.* Исказилось не только звучание слова, но и его содержание. *У-шу,* оторванные от того культурного контекста, в котором они существовали на протяжении тысячелетий, стали превращаться в спорт, гимнастику или рукопашный бой в оболочке восточной терминологии.

Большое влияние оказали *у-шу* на сопредельные с Китаем страны — Корею, Японию, Вьетнам, Лаос, Малайзию. Они способствовали созданию таких известных во всем мире японских единоборств, как *дзю-до, каратэ, айки-до, сумо,* корейского *хваран-до* и *тэквон-до,* вьетнамского *вьетво-дао,* однако, может быть, ни в одной другой стране мира воинские искусства не были так тесно вплетены в общий культурный контекст, как в Китае.

Наследие *у-шу,* являя собой пример соединения эстетико-философской мысли и практики, располагает целым рядом философских трактатов, учебников. Большинство народных романов, таких, как «Речные заводи», «Троецарствие», «У Сун убивает тигра», содержат колоритные примеры применения и изучения *у-шу.* Всего известно более тридцати крупнейших литературных произведений, посвященных различным аспектам *у-шу.*

Закономерен вопрос:

зачем же большинство населения старого Китая столь активно практиковало различные формы *у-шу!* Ради изучения приемов самозащиты или для обретения здоровья и долголетия? Китайские источники подсказывают парадоксальный, на наш взгляд, ответ: не существовало, да и не могло существовать какой-либо конкретной цели в изучении *у-шу.* Для миллионов людей *у-шу* становились способом реализации внутренних ресурсов человека путем психофизического совершенствования, вечно звучащим эхом, доносящим из далекого прошлого образы великих учителей и легендарных мудрецов. Вероятно, именно это сложнее всего понять представителям западной цивилизации.

«Учение»

Глава 1. ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Воинское искусство — это важное государственное дело, основа рождения и гибели, путь жизни и смерти, и его нельзя не изучать.

**Сунь-цш (V-IV вв. по н.э.)**

Проще всего повести линию развития воинских искусств от примитивных навыков охоты и боя, существовавших в первобытном обществе. Однако для того чтобы прикладные навыки сумели перерасти в стройную систему *у-шу,* которая дожила до наших дней, был необходим один немаловажный фактор — сочетание утилитарной ценности технических действий с сакральным внутренним содержанием. Ритуально-мистический характер ранних приемов боя позволил им впоследствии наложиться на религиозно-философские системы Китая — даосизм, буддизм и конфуцианство, вместе с которыми различные направления *у-шу* проникли в Японию, Корею, Вьетнам, Лаос, способствуя созданию там новых школ боевых единоборств.

Зачатки первых систем *у-шу* возникли еще до становления китайской государственности отнюдь не только из способов самообороны или охоты. Их истоки восходят и к первобытным танцам Такие танцы совмещали в себе ритуал и практическую тренировку. Сюжетами танцев становилось изложение мифа в форме набора движений. *У-шу* вырастают из конгломерата мифов и легенд. Зачастую легенды — лишь сильно искаженное эхо далеких, но реально происходивших событий, излагаемых особым мифологическим языком, очень типичным для ранних

Демон-хранитель гробницы (с китайской скульптуры VIII в.)

форм сознания. Темой многих танцев становились битвы великанов или божественных правителей, обладавших неимоверной мощью. Эти битвы «сотрясали небо и поражали землю». Память о них продолжала жить в особых боевых плясках.

Однажды, как гласит предание, злокозненный князь Чию решил поднять восстание против основателя Поднебесной империи и верховного владыки Хуан-ди — Желтого императора. Хуан-ди обладал огромной силой и был непобедимым воином. Он имел четыре лица, которые наблюдали за четырьмя сторонами света. Однако и его соперник Чию был могуч, страшен на вид. У него было человеческое тело, коровьи копыта, четыре глаза и шесть рук. На голове росли острые рога, а когда волосы за ушами вставали торчком, они напоминали мечи и трезубцы. Чию питался исключительно песком, камнями и кусками железа. Своими руками он изготовлял копья, трезубцы, гигантские топоры, крепкие щиты, луки и стрелы.

Чию поднял против Хуан-ди своих братьев — храбрых великанов с медными головами и железными лбами, а также народ племени мяо. Долго продолжался бой, оба противника прибегали к военным хитростям, сходились в рукопашном бою, пускали в ход мечи и копья, **им** помогали драконы и тигры. Лишь с большим трудом удалось Хуан-ди одолеть Чию. Чию был казнен, а его голову и тело захоронили в разных местах на расстоянии сотен километров, чтобы они никогда не сумели соединиться вновь. До сих пор в Китае красноватый туман иногда называют «кровью Чию» в память о ежегодных жертвоприношениях на его могиле. Во время церемонии поминовения из могилы пробилась струйка красноватого тумана и воспряла к облакам.

Память об этом легендарном сражении долго еще жила в народе. Она запечатлелась в одном из ранних боевых обрядовых танцев, распространенных на территории современных провинций Хэбэй и Шаньдун (в Шаньдуне, согласно легенде, и похоронен Чию). Специально подготовленные бойцы, надев на голову рога (маску

Боевой танец

Чию), по два-три человека нападали друг на друга, при этом иногда нанося довольно серьезные увечья. В III—V вв. танец был дополнен «играми Чию» — боевой ритуальной практикой. Этот комплекс упражнений стал называться *цзюэди* («бодание») и представлял самую раннюю форму слияния ритуала с рукопашным боем.

Системы единоборства всегда рассматривались в раннем Китае как привнесенные в этот мир богами или духами. В провинции Цзянси существовал танец «кайшань» («раздвинутые горы»), где главное действующее лицо — создатель мира бог Паньгу выполнял основные боевые движения с топором. Ряд танцев был посвящен воспеванию доблести Хуан-ди. Характерно, что и некоторые школы *у-шу* позже стали считать Хуан-ди своим основателем и покровителем.

Содержание и внутренняя сущность ранних боевых танцев весьма близки к мироощущению адептов *у-шу.* Это чувство единства с миром, приобщение через ритуал к высшему началу, переживание некой скрытой сущности бытия, недоступной взору простого смертного. Ореол святости, идущий от древних боевых танцев, *у-шу* сохраняли на всем пути своего существования.

В конце II в. до н. э. стало набирать силу Чжоу — одно из княжеств, входивших в состав царства Шан. В конечном счете это привело к военному конфликту между Шан и Чжоу. В решающем сражении солдаты-рабы в войске Шан повернули копья против своих командиров, чем поддержали наступление воинов Чжоу. Царство Шан пала под ударами своего бывшего вассала. Новые правители Чжоу объявили, что они получили «мандат» на правление от самого Неба, «мандат» же империи Шан был утерян. Для консолидации царства Чжоу среди прочих мероприятий была проведена унификация танцев, в числе которых выделялся комплекс «шесть плясок». Один из шести танцев был боевой танец *дау —* «большое сражение», который в лицах воспроизводил победу Чжоу над шанцами. Танец состоял из многих действий, а кульминацией была вооруженная схватка на мечах и копьях. Несколько безоружных воинов показывали также упражнения рукопашного боя. Танец *дау* пользовался особой популярностью при императорском дворе и даже был введен в программу обучения воинов.

*Дау* подразделялся на шесть частей, однако стабильной формы каждой части не существовало. Танец трансформировался, сохраняя при этом черты боевого тренин-

Мастер *у-шу с* мечом

га в сочетании с ритуальным осознанием выполняемого. Для участников действа важно было воспроизвести именно те события, которые совершались их предками, и таким образом стать их участниками, пусть даже это участие заключалось лишь в обряде, отстоящем от событий на сотни лет.

В ту эпоху не было разделения ритуала на танец и собственно боевую тренировку. К тому же и танец, и боевая практика обозначились сходными по звучанию иероглифами — *у.* Помимо большого риутального танца *дау,* существовал ряд малых танцев, воспроизводящих тренировку с различными видами оружия, например, «танец с мечом и трезубцем», «танец с мечом и щитом», которые представляли собой парную отработку упражнения. Для танцев отдельно обозначались жесты рук — *у* и приемы ногами — *дао,* что соответствовало требованиям боевой практики. Все эти танцы были позже выделены в разряд специальных боевых танцев — *уу.* Боевым танцам противопоставлялся комплекс «гражданских танцев» *вэньу. Вэньу* исполнялись с перьями фазана и флейтами, боевые танцы — с оружием. В ранних танцах отразилось деление всей идеологической базы китайского общества на гражданское *(вэнь)* и военное *(у),* сохранявшееся и в элитарных кругах, и в народе, и даже в среде тайных обществ вплоть до XX в.

Танцы *уу* регулярно исполнялись при императорском дворе. Для их преподавания выделялись специальные инструкторы из профессиональных воинов. Боевой танец превратился в важный вид воинской подготовки. Мудрец Конфуций, однако, оценивал воспитательное значение боевого танца несколько ниже, чем гражданского. «Учитель сказал о музыке *шао* (музыка гражданского танца, посвященного Шуню, одному из основателей Поднебесной. — *Авт.),* что она и очень красива, и весьма добродетельна, а музыка *у* (боевого танца. — *Авт.)* очень красива, но недостаточно добродетельна».

В древнем Китае вплоть до III—IV вв., видимо, несуществовало *у-шу* в полном объеме — была лишь подготовка воинов, «воинское ремесло» *(бинфа, цзюньши, сюньлянь),* которое сначала имело вид танцевально-боевых упражнений, а позже приобрело статус военизированной учебы в специальных учебных заведениях. Но и в этом случае боевая подготовка носила сильно ритуализованный характер.

Боевая практика в ее чисто прикладном варианте была широко распространена в Китае уже при первых династиях Ся и Шан-Инь (XXII—II вв. до н.э.) В этот период были созданы специальные «курсы», где воинов обучали навыкам ведения вооруженного боя с копьем, мечом, трезубцем, алебардой.

Первые упоминания о «кулаке» — *цюань* как синониме кулачного боя можно встретить в классической «Книге Песен» («Шицзин»), относящейся к эпохе Чунцю (722—481 гг. до н.э.). Там говорится о тех, кто не обладает искусством кулачного боя и не мужествен. В этот период многие приемы борьбы с оружием и голыми руками, а также боевые танцы объединяются под названиями *шоубо, сянго, цзяоли, цюаньюн,* или просто *доу*бой, борьба.

При династии Чжоу (XII—III вв. до н.э.) существовал обычай турнирных боев без оружия — *сянбо,* который вышел из искусства *цзюэди. Сянбо* включал в себя захваты, кулачный бой, броски и удушения. Предание гласит, что Синь Чжоу (XI в. до н.э.), последний правитель династии Инь, поддавшись дурному

Древнейшие прообразы *у-шу* c японской гравюры)

влиянию своей любимой наложницы Да-цзы, пустился в безудержный разгул и стал устраивать во дворце жуткие оргии, нередко кончавшиеся массовыми избиениями, истязанием челяди, притеснением простого народа. Однажды по просьбе Да-цзы он устроил во дворце «гладиаторские игры», перебив при этом всех слуг и даже часть видных сановников. Сам Синь Чжоу был необычно силен: мог кулаком убить девять быков, без помощи поддерживать крышу дома, заменяя опорные столбы. Любил он и поупражняться в воинских искусствах. Своих подданных Синь Чжоу заставлял бороться без оружия, причем победителей сталкивали в специально устроенный «винный пруд», где они тонули, захлебнувшись в вине, а побежденных ожидал громадный чан, наполненный змеями и скорпионами.

Несмотря на столь мрачные легенды, большинство состязаний по рукопашному бою проходили достаточно корректно. В III в. до н. э. *сянбо* было упорядочено для соревнований: бои происходили на специальном помосте, включали броски, а также удары руками и ногами. Эта система получила название *шоубо.* На одном из ранних изображений поединка *шоубо* можно видеть судью и двух бойцов, один из которых наносит прямой удар в горло из позиции *гунбу —* «стойки лука».

Широкого распространения боевая подготовка достигла в VI в. до н. э. — III в. н. э., в период раздробленности китайского государства. Это были века бесконечных войн и противоборства крупных государств. За 240 лет существования периода Чуньцю было 480 войн, за 182 года периода Чжаньго (Борющихся царств) более 100. Естественно, подготовка воинов становилась одной из важнейших задач государства. Широкой известностью пользовались кулачные бойцы из царства Ци. В «Речах царств» («Гоюй») — памятнике Х—V вв. до н. э. — рассказывается о том, как правитель царства Ци возвестил: «Среди умудренных познаниями в моей округе есть мужи, что сильны кулаком, крепки телом и мастер ством выделяются меж прочих. О них следует докладывать особо».

Конфуций (ок. 551—479 гг. до н. э.), создатель великого этического учения Древнего Китая, придавал большое значение воинским искусствам и говорил об обязательном пестовании как гражданских, так и военных добродетелей. В сочинении «Суждения и беседы» («Луньюй»), записанном учениками со слов Конфуция, можно встретить замечания о пользе изучения воинского искусства, в частности о том, что чиновник должен иметь и гражданскую *(вэнь),* и боевую *(у)* доблесть. «Между благородными мужами нет состязаний. Единственно разве что в стрельбе...» Рассказывают, что отец Конфуция Шулян Хэ отличался огромной силой и неоднократно участвовал в турнирах по *сянбо.* Однажды во время взятия города Бияна в 563 г. до н. э. его жители применили военную хитрость. Они приподняли ворота и впустили часть нападавших, а затем отрезали выход. Но Шулян Хэ, участвовавший в сражении, сумел благодаря своей физической силе приподнять ворота руками и выпустил тех, кто оказался в ловушке. За это ему был присвоен важный чиновничий титул *дафу.* Вероятно, от отца Конфуций и унаследовал уважение к военному делу.

Воинская подготовка получала философское осмысление, становилась предметом притч и исторических анекдотов. Истинный воин должен быть гуманен и человеколюбив, настоящий боец — это преломление важнейших конфуцианских понятий для экстремальных условий. Но и в такой ситуации принцип обороны должен превалировать над принципом нападения. Последователь Конфуция знаменитый философ Мэн-цзы (ок. 370—289 гг. до н. э.) говорил: «Тот, кто делает стрелы, далеко не столь человечен, как тот, кто делает латы. Первый боится лишь одного — что стрелы его не поранят человека. Второй же боится — как бы человека не поранили!»

В конце III в. до н. э., после многочисленных войн на территории Китая возникает империя Цинь. Реформы Цинь Шихуана, первого императора династии, которые ликвидировали политическую и экономическую раздробленность, привели также к выработке единых систем воинской подготовки. В это время большинство методов единоборства, циркового искусства, боевых танцев с мечами, копьями, топорами и другим оружием, управление колесницами были объединены в комплекс «ста игр» —*байси* или *цзюэдиси* (представления *цзюэди).* Боевые искусства там были представлены борьбой *цзюэди* и *шоубо.* По *цзюэдиси* в эпоху Хань (III в. до н. э. — III в. н. э.) стали проводиться крупные соревнования, на которые съезжался народ из всех провинций. В «Истории Хань» («Ханыыу») рассказывается, как в 108 г. проходили соревнования по *цзюэдиси,* на которые народ приехал за три сотни *ли* (150 км). В условиях бездорожья и сложности передвижения для того времени это был очень далекий путь. Состязания были устроены китайским императором У-ди (157—87 гг. до н. э.), который отличался не только талантом опытного администратора и полководца, но и любил различные «воинские утехи». Часто при дворе проводились представления с танцами, песнями сопредельных «варварских» народов, с боевыми поединками.

Династия Хань пришла к власти в Поднебесной в результате стремительной, но кровопролитной гражданской войны. Политические и экономические реформы, предпринятые императорами династии Цинь, хотя и привели к известному улучшению, были слишком решительны для своего времени. Воспользовавшись слабостью положения наследника Цинь Шихуана, императором стал талантливый военачальник Лю Бан. Новая империя предприняла ряд военных походов на юг к границам Индии и Бирмы и на запад — в Тибет. Непобедимые войска ханьцев вторгались в Маньчжурию, Корею, в районы Центральной Азии. Методы психической и физической подготовки воинов стали залогом жизнеспособности и политической мощи империи. Начали восстанавливаться и переписываться старые классические книги, сожженные якобы по приказу Цинь Шихуана во время его гонений на конфуцианство, а вместе с тем составлялись новые компендиумы исторических хроник и практических занятий, среди них — первые, в то время еще весьма примитивные пособия по воинской подготовке.

В «Ханыпу» в разделе «Хроники литературы и искусства» («Вэнь и чжи») содержалось шесть специальных глав, посвященных воинскому обучению и боевым искусствам, в том числе *цзюэди* и *шоубо.* Эта часть хроник утеряна, однако известно, что в то время не только отрабатывались приемы с оружием, но и существовал специальный набор приемов боя голыми руками, а также способы защиты безоружного воина против противника, вооруженного ножом, копьем и трезубцем.

В эпоху Хань борьба *цзюэди,* или *цзюэдиси,* разделялась на два раздела: *цзюэди* и *шуайцзяо. Цзюэди* представляла собой ритуальное единоборство, фактически спектакль, разворачивавшийся по заранее заданной программе. В *цзюэди* нашли отражение боевой танец *уу,* а также прикладные методы боя. *Шуайцзяо* была обычной борьбой с использованием захватов и бросков и практически в неизменном виде дожила до наших дней.

Глинянный воин в характерной стойке *у-шу* (со скульптуры из гробницы императора Цинь Шихуа- Жна)

В самой *цзюэди* эпохи Хань борьба велась без оружия и не было ударов, в отличие от *сянбо* или *шоубо,* где использовались удары руками и ногами. Первоначально схватки *цзюэди — цзяоли* и *шуайцзяо* сопровождались музыкой и в III в. до н. э. распространились в народе. *Цзюэди* была введена Цинь Шихуаном в качестве обязательной тренировки воинов. Каждый солдат и офицер должен был пройти обучение фехтованию, бою на коне, в пешем строю и на воде, а также разучить несколько технических действий голыми руками. Нетрудно заметить, что для обучения солдат была выбрана весьма ритуализованная борьба, которую можно было практиковать и в виде заданных формальных комплексов упражнений — *тао,* и в виде свободного поединка.

В то время Китай страдал от регулярных опустошительных набегов кочевников сюнну (гуннов). Летописи отмечают, что сюнну, отличные наездники, прекрасно умели стрелять с лошадей, были выносливы и жестоки в бою. Ханьцы же (так в эпоху Хань стало именоваться этническое большинство) отличались умением сочетать различные виды оружия в поединке, и даже кожаные панцири сюнну не выдерживали их ударов. Но сюнну были многочисленны, и приходилось привлекать простой народ для защиты границ империи. Специальные воины инструкторы обучали часть мужского населения простейшим приемам владения копьем, но в основном — технике *цзюэди.* Уже в то время выделился некий тайный раздел в приемах, который знали только профессиональные воины высоких рангов.

В эпоху Хань несколько меняется отношение к военной практике. Если раньше официальная доктрина советовала сочетать гражданское и военное обучение, то правители Хань говорили, что «гражданское и военное идут разными путями». Частично это можно объяснить взлетом культуры в эпоху Хань и невозможностью серьезно заниматься сразу двумя различными направлениями. Новый подход заставил обращать более серьезное внимание на воинскую подготовку, воспитывать специальных инструкторов по воинским искусствам, создавать школы военного обучения для воинов различных уровней — от простых пехотинцев до военачальников, В то время бурное развитие воинской науки в Китае позволило регулярно устраивать состязания по рукопашному бою с оружием и без оружия. Однако то была лишь регулярная подготовка воинов *(цзюньши, сюньлянь),* которую можно встретить в любом государстве древности, например, в Греции, Риме, Парфии, а на Востоке в Индии и Вьетнаме.

Издавна существовала и так называемая индивидуальная подготовка воинов. Это был специальный комплекс упражнений, направленный на укрепление силы и выносливости, выработки хладнокровия и решительности в бою. Для развития силы воины занимались поднятием тяжелого бронзового треножника-курительницы за две боковых ручки. Отбор в специальные войска был весьма суров. Надо было прекрасно владеть приемами боя с копьем, мечом, трезубцем, арбалетом, борьбой без оружия. В эпоху Цзин (265—420) испытуемый должен был

помимо описанных выше навыков суметь пронести бронзовый треножник в 300 кг на 50 шагов, пройти за один переход 150 км, знать методы бесшумного передвижения, боя на воде, обезоруживания, связывания противника и конвоирования пленного.

Еще У-цзы (IV в. до н. э.), полководец, которому, по отзывам современников, «не было равного в Поднебесной», писал в своем поучении: «В армии всегда найдутся воины, храбрые, как тигры; найдутся сильные, легко поднимающие тяжелый треножник; найдутся ходоки, идущие быстрее боевых коней; всегда найдутся люди, которые смогут отнять знамя, заколоть полководца. Таких нужно отбирать, отделять их от прочих, любить и ценить их. В них — судьба армии.

Если окажутся такие, кто искусен в употреблении оружия, кто помышляет о том, чтобы поглотить противника, нужно добавить им титулов и с их помощью добиться победы».

Проблемы отбора и подготовки достойных мужей для армии занимали умы многих стратегов древнего Китая. В трактате канона военной науки «Лю тао» (XII в. до н.э., хотя, по оценкам историков, трактат может относиться и к IV—III вв. до н.э.), автор выделяет ряд желательных качеств для воинов отборных частей. Это храбрость и сила, презрение к смерти и к ранам, энергия, мужество, неукротимость, умение держать строй, исключительные физические данные, проворство. Учитываются и моральные факторы: желание искупить прежние провинности, отомстить за смерть родичей, пробиться на высокий пост и т.п.

Помимо отбора и правильного распределения людей, в военной науке Китая решающее значение придавалось поэтапному обучению воинов. Обучение солдат начиналось с овладения навыками группового боя, маневров и перестроений, занятия позиций, взаимодействия частей армии и т. д. Только после того как солдаты усвоили правила передвижения и маневра, отмечает У-цзы, им можно дать в руки оружие и начать обучение приемам Рукопашного боя. Способ такого обучения стал традиционным для Китая и использовался не только в регулярной армии, но и во время восстаний, и в среде тайных обществ. У-цзы формулирует принцип взаимообучения так: «Когда научится сражаться один человек, он обучит Десять других; когда искусству боя обучатся десять, они обучат сто».

Рождение техники бросков (с японской гравюры)

К концу II в. вся индивидуальная подготовка воинов была объединена под названием *уи —* «боевое искусство». Этот термин сохранился на протяжении многих веков и позже стал синонимом *у-шу.* Однако в то время он обозначал лишь подготовку воинов. В *уи* вошли *цзюэди, шоубо,* техника работы с оружием. Комплекс включал бой голыми руками, с оружием, защиту от вооруженного нападения. Обучение базировалось на формальных упражнениях — комплексах *тао,* которые выполнялись как в сольном варианте, так и с партнером.

В III—IV вв. появляется еще один вид борьбы — *сянпу* (прообраз японского *сумо),* который широко распространился на севере Китая. Он имел кодифицированный набор приемов: захваты головы, ног, броски через плечо, подножки, подсечки, броски прогибом через грудь. При императорском дворе проходили соревнования по *сянпу* даже среди женщин. Позже китайские путешественники завезли *сянпу* в Японию, где были разработаны более четкие правила и где отдавалось предпочтение людям с большим весом для участия в состязаниях. Не случайно *сумо* в Японии называют «борьбой гигантов».

Таким образом, уже в древности в Китае наметились две линии развития воинской практики, которые соответствовали основному делению китайского общества. Первый уровень — элитарный. Ка этом уровне воинские искусства в основном служили подготовке воинов, а также для придворных состязаний и театрализованных представлений. Боевым единоборствам придворные поэты посвящали стихи и литературные произведения: например, известный поэт Бо Юань (217 — 278) посвятил стихи упражнениям с мечом и коротким копьем и, кроме того, описал конкретные приемы нападения и защиты. Позже вошло в обыкновение писать трактаты по воинским искусствам в поэтической форме.

Император и его приближенные практиковали *уи,* например упражнения с копьем. Эта практика носила в основном не прикладной, а оздоровительный характер. В «Продолжение жизнеописаний буддийских монахов» («Цзи гао сэнчжуань») встречается любопытное описа- ние: «Во дворце часто устраивались стодневные монашеские посты. Император и его приближенные своими руками готовили пищу, а после поста поедали ее, занимаясь также боевой практикой».

Второй уровень, на котором практиковались единоборства и воинские искусства, — нароный, или локальный. В древности на народном уровне единоборствам не придавалось большого прикладного значения: в основном и *сянпу,* и *сянбо,* и *цзюэди* носили зрелищный, игровой характер, повторяя в своей основе внутреннюю сущность чжоуских боевых обрядовых танцев. Народная культура обычно имитировала элитарную имперскую культуру, но как бы в упрощенном виде. фактически в народе практиковались те же виды единоборств (исключая, конечно, слишком профессиональные воинские искусства), что и при дворе. Однако здесь не было ни кодифицированного набора приемов, ни правил. Многочисленные разновидности борьбы — *цзюэди, цзяоли, шуайцзяо, сянпу, сянбо —* перекрещивались, а их названия зачастую путались. Это был веселый праздник, полный музыки и радости. В то же время он нес воспоминания об истории Китая, о битвах великанов, о непобедимом Хуан-ди и мятежном Чию, о сменах династий, о походах и сражениях.

Как на элитарном, так и на народном уровне в практике единоборств большое значение придавалось чисто ритуальным действиям, но органичного сращения методов боя с философскими системами, вероятно, еще не произошло. Это, однако, не помешало в конце правления династии Хань возникнуть первой кодифицированной системе рукопашного боя. Она была создана наставнике» воинских искусств Го И, который назвал ее «Длинна! рука» — Чаншоу. Этот комплекс главным образом обо ронительных приемов был рассчитан на борьбу с воору женным соперником и нашел широкое применение в армии. Хотя, в сравнении с позднейшими стилями *у-шу,* арсенал приемов Го И был крайне ограничен, а в качестве ударных частей тела использовались только кулаки, колени и стопы ног. Чаншоу, как свидетельствует «История поздней династии Хань» («Хоу Ханыпу»), пользовался популярностью еще в начале IV в. Этот стил имел чисто прикладное значение.

Развитие светских воинских искусств и народных единоборств шло параллельно с развитием учения даосов об «искусстве продления жизни человека» *(яншэншу),* включающим методы дыхания, медитации, гимнастические упражнения, теорию циркуляции в теле человека жизненной энергии *ци.* Слияние этих двух направлений легло в основу глобальной системы *у-шу.*

В Древнем Китае было написано немало специальных трактатов и наставлений, посвященных искусству ведения группового и индивидуального боя. Среди таких трактатов выделяются труды великого стратега и мыслителя древности Сунь-цзы. Даты жизни Сунь-цзы (или Сунь У) весьма неточны, известно лишь, что он жил в конце эпохи Чунцю в VI—V вв. до н.э. Славу Сунь-цзы принесла его воинская доблесть, опыт которой он обобщил в трактате «Суньцзы бинфа». Этот труд занял главное место в «Каноне военной науки» («У-цзин»), так называемом «Семикнижии», где были собраны важнейшие произведения по стратегии и тактике боя.

Заповеди Сунь-цзы легли в основу многих школ*у-шу.* Хотя предназначены они были для ведения широкомасштабных боевых действий, способы закалки воинов, обманных маневров, изучения соперника, методики защиты и нападения, психологической подготовки с успехом применялись и в воспитании адептов *у-шу.*

Бой, будь то сражение армий или поединок двух бойцов, должен стать реализацией всех способностей человека в единый критический миг. Поединок истинных мастеров решает не физическая сила и даже не техническое мастерство, учитывая то, что они оба искушены во всех тонкостях. Залог победы — в естественности и спонтанности действий, интуитивности применяемых

Воители древнего Китая

приемов. Стоит лишь задуматься — и решающий момент для атаки или защиты упущен. Лишь интуитивное озарение может решить исход схватки. Несмотря на то, что каноны воинских наук предлагают определенные схемы построений и атак, важно, чтобы противник был обескуражен неожиданным решением. Как же достичь сочетания канонических требований и спонтанного творчества?

В этом случае Сунь-цзы пользуется даосской теорией о сочетании и взаимопереходе пустого *(сюй)* и полного *(ши),* формы (сын) и бесформенного *(усин),* мягкого и жесткого. Количество трансформаций в мире безгранично, хотя в их основе лежит определенный набор злементов. Например, сочетая пять цветов, можно написать различные картины, сочетая пять звуков, можно сочинить бесконечное разнообразие музыкальных ритмов сочетая основные базовые элементы боя, можно создать сотни непредсказуемых ситуаций. Сунь-цзы выражав это важнейшим принципом боевых искусств: «Люди имеют форму, я же формы не имею». «Бесформенность» бойца не позволяет его сопернику выбрать адекватнук защиту, ведь неопределенность не дает возможности понять замысел, равно как и неопределенность теоретического постулата не позволяет его рационально опроверг нуть. То, что не имеет формы, — всеобъемлюще, оно нзастывает на строгих требованиях канонов, это и ecri творчество в его полноте, часть безграничного мира ее' тественной спонтанности.

В бою «бесформенность» сочетается с дезориентацией противника, заставляет его нанести удар в пустоту не позволяет разобраться в истинном положении вещей.

Любой бой состоит из двух важнейших взаимосвязанных элементов: базовых канонических требований которые Сунь-цзы называет «правильным боем», и творческой инициативы, граничащей с интуицией (по Суньцзы — непредсказуемым маневром).

Наносить окончательный удар надо с использованием двух факторов — мощи и неожиданности. Важно выбрать наиболее уязвимое место соперника, его «болевую точку». Это не только наносит ему физический урон, но и подавляет его психику.

Сунь-цзы описал тринадцать приемов военной хитрости. Согласно комментаторской традиции, они подразделяются на пять категорий: приемы тактической маскировки, предосторожности, использование недостатков и просчетов противника, воздействие на противника «изнутри» и, наконец, воздействие на психику противника, его волю и разум.

Китайская военная наука приписывала победу не только чисто техническому умению и даже не собственно творческой интуиции. Любой военачальник, любой воин должен прежде всего следовать Пути-Дао. Не противореча небесному принципу, поступая в соответствии с ним. «Тот, кто хорошо ведет войну, осуществляет Путь-Дао и соблюдает закон. Поэтому он и может управлять победой и поражением», — пишет Суньцзы.

**32**

Битва (с китайской гравюры)

Таким образом, в древности в Китае сформировался комплекс воинской подготовки, включавший практические занятия по ведению индивидуального боя с оружием или голыми руками и сложную теорию военной науки, опирающуюся на конфуцианские постулаты, а также на даосскую теорию о подобии земных изменений небесным трансформациям Пути-Дао. Истинный воин непременно должен был сочетать гражданские и военные знания. Например, трактат «У-цзин» отмечал, что полководец — это человек просвещенный и возвышенный. Он должен непременно обладать двумя гражданскими («культурными» — *вэнь)* качествами — добродетелью и гуманностью и двумя военными *(у) —* властностью и храбростью. По Сунь-цзы, полководец должен не только прекрасно разбираться в военном деле, но и иметь ум политического деятеля. «Полководец мудр, искренен, гуманен, мужественен и строг». Любой военачальник обязан не только знать теорию воинских искусств, но и сам должен уметь проделать все то, что делает простой воин, в том числе владеть приемами рукопашного боя.

Одно из многочисленных китайских преданий повествует о том, как князь Сян Ю, проиграв решающее сражение ханьскому полководцу и оставшись без оружия, голыми руками уничтожил несколько десятков вражеских солдат. До последнего момента к нему никто не мог подступиться, и лишь убедившись в безнадежности своего положения, Сян Ю покончил с собой. Таких легенд было множество, они создавали ореол божественной силы, таинственности и героизма вокруг тех, кто профессионально занимался военным делом. Это были не только воины, но и те, кто в одиночку совершал подвиги. Например, в «Книге династии Цзинь» («Цзиныыу») рассказывается о неком Чжоу Чу, искушенном в кулачном бою и военной хитрости, который, «взойдя на гору, убил дикого тигра». «Чудесный стрелок» Лю Яо пробивал стрелой железную плиту в 3 см тощиной. Фу Шэн убивал голыми руками разъяренного тигра и останавливал на скаку лошадей. (Обращает на себя внимание некоторое однообразие подвигов, что говорит об определенном стереотипе мифов.)

Легенды и мифы укрепляли престиж тех, кто был связан с воинскими искусствами, — полководцев, странствующих искателей приключений, борцов *цзюэди, сянпу* и *шоубо,* «чудесных стрелков» и мастеров меча, даже разбойников. Хотя в Китае, в отличие от Японии, не , сложилось особого «пути воина», аналогия здесь совершенно очевидна. Как и самурай в Японии, воин, по китайским канонам, должен был сочетать в себе начала *вэнь* и *у,* то есть не только уметь постоять за себя на поле боя, но и знать каллиграфию, основы стихосложения, разбираться в истории и живописи. В то же время, чиновник в древнем Китае должен был владеть копьем и мечом. Упражнениями с легким копьем и прямым ме*чом-цзянь* увлекались даже придворные дамы. Император Хуэй Вэнь-ван, правивший государством Чжао в 298—266 гг. до н.э., был так одержим фехтованием, что тренировался ежедневно и держал при своем дворе 300 приближенных, которые «совершенствовались во владении мечом день и ночь».

В средние века школы *у-шу* не столько обучали приемам нападения или защиты, сколько приобщали к истории, культуре, к традиции. Идеалом для древнего Китая становился «благородный муж», преисполненный воинской доблести и гражданских талантов. Так, знаменитый полководец периода Троецарствия Гуань Юй, который, по преданию, легко, «словно шарик от самострела», поднимал камень в 500 цзиней (250 кг), считается легендарным основателем некоторых стилей *у-шу.* Гуань Юй был обожествлен и, став покровителем воинов, обеспечивал победу в бою, неуязвимость от стрел и мечей. Поклонение ему было обязательным во многих школах *у-шу.*

Несмотря на разнообразие методов подготовки воинов, обилие канонов военной науки, регулярные состязания по борьбе голыми руками и оружием, все это был еще далеко от того многообразия способов психофизического тренинга, которые сформировались в эзотерическом *у-шу.*

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

*Стиль Шаолинь-цюань.* Комплекс «Алмазный архат»

Комплекс «Алмазный архат» считается одним из самых древних так», происходящих из Шаолиньского монастыря. Считается, что выполнение его вырабатывает «алмазную крепость тела» и «духовную мощь архата». Этот базовый комплекс включает в себя все основные техники шаолиньской школы — удары, захваты, броски, блоки, прыжки, подсечки. Он невелик по количеству движений, но требует прекрасного знания всех базовых подготовительных упражнений, владения различными типами дыхания, психической концентрации. При его выполнении следует соблюдать пять традиционных принципов Шаолиня:

«Сердце должно быть чистым, взгляд должен быть ясным, руки должны быть стремительными, позиции должны быть низкими, стойки должны быть стабильными». Изучению этого комплекса посвящалось около года. Сложность его заключается в умении сочетать быстрые и медленные движения, полное расслабление мышц с их моментальным напряжением, концентрацию внимания на одной точке с видением всего пространства вокруг. Все это делает комплекс «Алмазный архат» как прекрасным общеукрепляющим и психорегулирующим упражнением, так и эффективным средством отработки боевой техники. Сейчас «алмазный архат» принадлежит к одной из шаолиньских школ — мицзун-цюань (стиль Потерянного следа) и отрабатывается на начальных этапах обучения. Публикуется впервые. При описании сохранены традиционные названия.

**1. Алмазный архат успокаивает ци и очищает сердце.**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль бедер. Взгляд направлен вперед. Сделайте три спокойных вдоха-выдоха, концентрируясь на точке *дань-тянь* на 3—4 см. ниже пупка. Одновременно, но поворачивая глаз, пытайтесь увидеть, что происходит вокруг. Ваше сознание должно быть чутким, но не напряженным. Затем сделайте глубокий вдох. Левая нога отходит влево на ширину плеч, одновременно стопы поворачиваются носками вовнутрь. Обе ладони поднимаются вверх на уровень груди, руки чуть согнуты в локтях. Ладони сжимаются в кулаки, кулаки описывают дугу вовнутрь и подходят на уровень бедер, после чего они разжимаются. Постановка ноги и движение руками производятся одновременно и выполняются на выдохе. Во время выдоха напрягите все мышцы, выполняйте движение медленно, представляя, как вы наполняете *дань-тянь* свежей *ци-* Движение руками — это блок от удара в живот и отведение ударной конечности противника наружу (рис.1).

**2. Яростный тигр вырывает сердце.**

Быстро поверните голову направо. После этого сделайте шаг вправо левой ногой и примите левую стойку *гунбу.* Одновременно нанесите удар левым кулаком на уровне лица, правый кулак находится у правого бедра, его центр обращен вверх (рис.2).

Левая рука раскрывается в ладонь и идет по дуге вверх, делая блок с захватом. Одновременно нанесите удар правым кулаком на уровне живота (рис.3>. Эти два движения должны выполняться без остановки на одном выдохе.

**3.Архат бьет в золотой колокол.**

Быстро развернитесь на 180 градусов направо, примите правую стойку *гунбу.* Нанесите колющий удар правым локтем на уровне шеи. Левая ладонь подходит к правому кулаку и толкает его вперед, усиливая удар (рис.4).

Не останавливаясь, нанесите удар тыльной частью правого кулака слева направо. Левая ладонь остается перед грудью (рис.5). Эти два движения выполняются на одном выдохе.

**4. Алмазный архат раскалывает скалу.**

Развернитесь влево на 180 градусов и примите левую стойку *гунбу.* Левая ладонь делает сметающе-блокирующее движение тыльной частью изнутри наружу. Нанесите боковой удар правым кулаком справа налево. Правый кулак как бы догоняет левую ладонь и наноси удар запястьем в центр ладони. Корпус немного наклонен вперед. Стойка должна быть ниже, чем в предыдущих движениях. Этот мощный удар может наноситься как кулаком, так и предплечьем (рис.6).

**5. Черный дракон выпускает когти.**

Перенесите вес тела на левую ногу и подтяните на полшага к себе правую ногу. Правая нога опирается на носок, корпус чуть наклонен

вперед, спина прямая. Ладони складываются в «орлиный коготь». Левая ладонь описывает дугу вниз влево, останавливаясь перед левым коленом. Это блок над головой. Взгляд направлен вперед. Это движение надо выполнять медленно, немного задержавшись в позиции. Напрягите мышцы всего тела (рис.7, вид фронтальный и сбоку).

**6. Два дракона выходят из пещеры.**

Разверните корпус влево. Одновременно левая стопа разворачивается влево, правое колено упирается в подколенный сгиб левой ноги. Нанесите удар правым локтем по левой ладони. Правая рука сжата в кулак, взгляд направлен вперед (рис.8).

Сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку *мабу.* Одновременно нанесите колющие удары локтями в стороны (рис.9). Оба движения выполняются на одном выдохе.

**7. Закрывающийся удар ногой.**

Перенесите вес тела на левую ногу, немного подтяните к себе правую стопу и привстаньте, но ноги в коленях до конца не выпрямляйте. Носок правой ноги смотрит наружу. Левая ладонь делает накрываю щий блок по направлению вперед—вниз, пальцы развернуты впра Правый кулак располагается у поясницы (рис.10).

Сделайте шаг вперед левой ногой (рис.11). Нанесите удар правой стопой по левой ладони. Удар идет по дуге снаружи—вовнутрь. Не сгибайте спину (рис.12).

**8.Удар тайфуна.**

Поставьте правую ногу на пол носком вовнутрь, одновременно начните разворот тела влево (рис.13). Продолжая разворот, толкнитесь правой ногой и прыгните в воздух. Развернув тело на 360 градусов, нанесите удар снаружи—вовнутрь по левой ладони правой ногой (рис.14).

**9. Громовой раскат.**

Приземлитесь после прыжка в стойку *мабу.* Одновременно нанесите удар правым кулаком вправо—вниз на уровень паха. Корпус едва заметно наклоните вправо. Издайте крик «хэй» (рис.15).

Движения 7—9 должны выполняться как единая связка без остановок.

**10. Задняя подсечка.**

Перенесите вес тела на левую ногу и согните ее полностью в колене, правая нога выпрямляется. Упритесь ладонями в пол ближе к левой ноге. Поверните голову влево (рис.16).

Правая нога делает подсечку, скользя по земле изнутри—наружу. Голова разворачивается вправо (рис.17).

**11. Монах колет дрова.**

Используя импульс предыдущего движения, подтяните левую ногу

к правой и поставьте на колено, одновременно нанесите сверху вниз рубящий удар ребром левой ладони (рис.18).

**12. Летающая нога.**

Оттолкнувшись правой ногой, подпрыгните в воздух и нанесите подхлестывающий удар правой ногой по правой ладони. Левая рука направлена в сторону—влево. Прыжок совершается под 45 градусов от-носительно центральной линии движения (рис.19 а,б). Это двойной атакующий удар левой ногой в живот, правой — в голову.

**13. Стрельба из лука.**

Приземлившись, встаньте в правостороннюю стойку *гунбу-* Нанесите удар левым кулаком на уровне лица. Удар наносится под прямым углом относительно линии, соединяющей стопы. Вы должны находиться под 90 градусов относительно центральной линии движения (рис.20).

**14. Раскрывающийся лотос.**

Нанесите удар левой ногой изнутри наружу по левой ладони с громким хлопком. Это означает, что после удара левым кулаком вы за- хватываете соперника и наносите удар левой ногой в голову (рис.21).

**15. Алмазный архат раскалывает скалу.**

Поставьте левую ногу на пол и примите левостороннюю стойку *гунбу.* Одновременно нанесите удар правым предплечьем в левую ладонь (рис.22)

**16. Преследуя змею, проникнуть в пещеру.**

Развернитесь немного влево. Подтяните правую стопу к левому колену. Затем от этой точки произведите удар по прямой линии стопой на уровне головы. Правая рука вытянута вдоль ноги, левый кулак прижат к пояснице (рис.23).

Поставьте правую ногу на пол и встаньте на левое колено. Правая рука в ладони делает верхний блок. Нанесите прямой удар левым кулаком в пах (рис.24).

**17. Раздвигать деревья в лесной чаще.**

Правая нога идет вправо—назад. Примите левостороннюю *гунбу.* Правая ладонь подходит к пояснице и делает отводящий блок изнутри—наружу. Правый кулак подтягивается к пояснице (рис.25).

18. Бой тигра с драконом.

Нанесите одновременный удар подъемом правой стопы в пах и левым кулаком на уровне груди. Спина прямая (рис.26). Приставьте правую ногу к левой и сразу же поднимите левую ногу, согнутую в ко-

лене. Левое колено повернуто в сторону — влево. Нанесите прямой удар правым кулаком на уровне лица, левый кулак прикрывает голову с правой стороны. Функция этого движения — блок коленом от бокового удара в живот и одновременная контратака (рис.27). Поставьте левую ногу назад, приняв правостороннюю *гунбу,* и нанесите прямой удар левым кулаком (рис.28). Отдергивая левую руку, нанесите прямой удар правым кулаком, немного выводя правое плечо вперед (рис.30).

**19. Архат дробит камень.**

Приставьте правую ногу к левой и согните колени. Поднимите правую руку над головой. Левая ладонь обращена вниз, левая рука делает отводящий блок изнутри—наружу (рис.31). Левая ладонь обращается вверх. Нанесите удар с хлопком тыльной частью правого кулака в левую ладонь. Немного согните корпус в пояснице. Смотреть на правый кулак (рис.32). Повторите еще раз движения 18—19.

**20. Красавица смотрит в зеркало.**

Сделайте шаг вправо правой ногой, примите стойку *мабу,* корпус развернут влево. Левая ладонь делает отводящий блок наружу. Ладонь обращена вверх. Правая ладонь движется справа налево и останавливается у левого локтя (рис.33).

**21. Алмазный архатуспокаивает ции очищает сердце.**

Приставьте правую ногу к левой на полшага, одновременно ладони по дуге идут вниз—наружу. Разверните -корпус вправо (рис.34). Это движение выполняется медленно с глубоким успокаивающим выдохом.

**22. Черный дракон выходит из воды.**

Подпрыгнув невысоко в воздух, приземлитесь в стойку *мабу.* Одновременно сделайте мощный толчок ладонями на уровне груди вперед с криком «хэй!» (рис.35).

**23. Заключительная позиция.**

Поставьте прыжком ноги вместе. Ладони сжимаются в кулаки, будто делая захват, а затем быстро подходят к пояснице (рис.36). Сделайте три глубоких вдоха — выдоха, концентрируясь на точке *даньтяньн* полностью расслабляясь.

***Стиль Син и-цюань.* Комплекс «Пять взаимосвязанных элементов».**

Комплекс «Пять взаимосвязанных элементов» является базовым традиционным комплексом одного из внутренних стилей — Син и-цю- ань. Движения в этом *пию* короткие, быстрые, выполняются с мощным выбросом силы. Во время передвижений выполняется притоптывание задней ногой, что должно способствовать выбросу силы в ударе. Держите грудь немного втянутой, плечи опущенными. Во время удара кулаком используется либо его фронтальная часть, либо второй сустав выставленного чуть вперед указательного пальца (глаз феникса). Комплекс является симметричным, и после окончания движения в одну сторону следует разворот, комплекс вновь можно повторить в другую сторону. Пять базовых ударов комплекса соответствуют пяти первоэлементам: *пэн-цюань* (прямой удар) — дереву, *гм-чжан* (рубящий удар) — металлу, *цзуань-цюань* (буравящий удар) — воде, *пао-цюань* (взрывающийся удар) — огню и *хэн-цюань* (продольный удар) — земле.

**1. Позиция саньтиши.**

Встаньте прямо, руки опущены вдоль бедер, носки ног разведены и составляют между собой угол в 90 градусов. Взгляд направлен вперед (рис.1). Поверните левую ногу на пятке под 45 градусов вправо, одновременно корпус также разворачивается чуть вправо.

Медленно согните ноги в коленях, ладони по дуге поднимаются вверх на уровень груди, правая ладонь над левой, обе ладони обращены вниз (рис.2). Сделайте шаг вперед левой ногой, поставив стопу под 45 градусов относительно центральной линии движения. Колено правой ноги проецируется на большой палец ноги. Левая ладонь идет вниз—вперед, пальцы на уровне носа. Правая ладонь делает давящее движение вниз к *дань-тянь,* пальцы направлены диагонально влево (рис.3). Это — базовая позиция Син и-цюань саньтиши — «позиция трех тел», т.е. Неба, Земли и Человека, или рук, ног и головы.

**2. Пэн-цюань.**

**Сделайте шаг вперед левой ногой, а затем подшагните правой с**

небольшим притопыванием, перенесите центр тяжести на правую ногу. Одновременно левая ладонь сжимается в кулак и идет к пояснице Нанесите удар правым кулаком на уровне груди. Центр кулака обращен влево (рис.4).

**3. Черный дракон выходит из воды.**

Перенесите вес тела на левую ногу, а правой ногой сделайте полшага назад (рис.5). Сделайте шаг левой ногой за правую ногу, колено левой ноги упирается в подколенный сгиб правой. Одновременно сделайте блок предплечьем левой руки изнутри наружу *(хэн-цюань)* (рис.6).

***4.* Черный тигр выходит из пещеры.**

Сделайте шаг вперед правой ногой, а затем подшагните левой ногой. Нанесите прямой удар *пэн-цюань* правым кулаком. Левый кулак отходит к пояснице (рис.7).

**5. Белый журавль расправляет крылья.**

Сделайте левой ногой полшага назад—влево. Правый кулак идет вниз—влево, обращаясь центром вверх. Левый кулак идет чуть вправо. Кулаки разводятся по дуге вверх. Левая рука раскрывается в ладонь. Взгляд направлен на правый кулак (рис.10). Правая нога подходит к левой. Правый кулак наносит тыльной стороной удар в ладонь левой руки. Взгляд направлен на правый кулак (рис.11). Все это движение делается без остановок.

**6. П а о - ц ю а н ь.**

Правая нога делает шаг вперед—вправо, левая подшагивает вперед. Одновременно левый кулак наносит прямой удар на уровне груди, а правая рука ставит верхний блок на уровне лба (рис.12).

**7. П и - ч ж а н.**

Правая нога делает шаг назад. Правое предплечье делает блок снаружи—вовнутрь Левый кулак идет к пояснице (рис.13). Перенести вес тела на правую ногу. Левая ладонь делает толчок вперед—вниз ребром ладони. Правая ладонь делает давящее движение вниз перед животом (рис.14).

**8-Цзуань-цюань**

Левая нога подтягивается к правой ноге. Кулаки обращаются центрами вверх и подходят к животу (рис.15). Сделайте шаг вперед левой ногой и небольшой подшаг правой. Правый кулак совершает удар вниз—вперед тыльной частью. Левый кулак обращается центром вниз (рис.16).

9. Камышовый кот лезет на дерево. Сделайте шаг вперед левой ногой, перенесите на нее вес тела (рис.17). Согните правую ногу в колене, правый носок разворачивается немного наружу (рис.18). Поставьте правую ногу на пол, подшагните к ней левой ногой, поставив ее на носок. Колено левой ноги упирается в поддколенный сгиб правой. Левая рука делает рубяще-давящее движение *пи-чжан.* Правая рука ладонью вниз давит перед животом (рис.19).

**Ю.Пэн-цюань.**

Обе ладони сжимаются в кулаки. Правая нога делает шаг вперед, затем левая нога делает подшаг, правая нога вновь делает подшаг к левой, с топаньем опускаясь на землю. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком (рис.20). **II. Камышовый** кот лезет на **дерево.**

Развернитесь на 180 градусов через правое плечо. Кулаки подходят к животу, обращаясь вверх (рис.21). Согните правую ногу в колене и поднимите стопу на уровень левого колена, носок развернут наружу. Правый кулак наносит удар *цзуань-цюань* вперед—вниз (рис.22). Поставьте правую ногу на пол и сделайте левой полшага вперед. Колено левой ноги упирается в подколенный сгиб правой. Правый кулак подтягивается к пояснице. Левая ладонь наносит рубящий удар вперед—вниз (рис.23). Разверните корпус вправо и подтяните левый кулак к пояснице (рис.24). С этой позиции вы можете вновь начать выполнение комплекса в другую сторону.