

А.А. Маслов, А.М. Подшеколкин

Уроки китайской гимнастики

Выпуск 3

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
А11

А11 **А.А. Маслов**
Уроки китайской гимнастики: Выпуск 3 / А.А. Маслов, А.М. Подщеколдин – М.: Книга по Требованию, 2023. – 90 с.

ISBN 978-5-458-36902-2

В этом выпуске брошюры изложены основные принципы одной из самых распространенных разновидностей китайской гимнастики ушу - тайцзицюань. Читатель узнает об истории ее возникновения. Подробно изложена методика ее изучения, приведен комплекс упражнений.

ISBN 978-5-458-36902-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ких людей Сюй Сюаньпин (IX в.), который «воздерживался от пищи и передвигался стремительно, как чудесная кобылица», и считался основоположником Нэйцзя.

Наибольшее распространение получила история о создателе стиля Чжан Саньфэне. Уточним, что людей, носящих такое имя, было несколько. Один из них, даосский алхимик XIII в., «пестовавший Дао» в горах Уданьшань, получил «высшую истину» во время явления к нему во сне «сокровенного божества» и достиг бессмертия. Другой Чжан Саньфэн, живший в XVI в., как повествует история, ходил в рваной одежде и от холода его защищала лишь монашеская ряса. Называют легенды и других «создателей» тайцзицюань. Так Чжан Су не и (XVI в.) дробил у себя на ладони камни, профессиональный воин Ван Чжэннань (XVII в.) без труда удерживал на вытянутой руке пять человек.

Что же сегодня известно о реальном создателе тайцзицюань? К сожалению, не очень много. Его звали Чэнь Вантин, и происходил он из уезда Вэньсянь провинции Хэнань. Чэнь был воином императорской гвардии, но вскоре после прихода к власти маньчжурской династии Цин в 1644 г. ушел из армии. Будучи великолепным мастером ушу, он решил систематизировать те сведения, которые получил в армии.

За основу нового стиля Чэнь Вантин взял формы кулачного боя, известные ему из «Трактата о кулачном искусстве» Ци Цзигуана (1528—1587), служившего учебным пособием для импе-

раторской гвардии. Из 32 позиций Чэнь отобрал 29 и составил несколько комплексов, в том числе пять комплексов тайцзицюань. Он представил новый стиль как момент соположения внешнего и внутреннего — боевых приемов и их философского осмысления. Постепенно стиль семьи Чэней упорядочивался, усиливалось его философское звучание. Уже не требовалось столь много комплексов, чтобы открыть для себя метафизическую глубину реальности ушу. Для этого достаточно было и нескольких десятков движений, выполненных с полным соблюдением принципов тайцзицюань. С течением времени из первоначального творения Чэнь Вантина сохраняются лишь первый комплекс тайцзицюань и комплекс паочуй («взрывающиеся удары»), которые сейчас считаются первым и вторым комплексами стиля Чэнь.

Долгое время этот стиль не выходил за пределы семьи Чэней, им занимались вдали от любопытных взоров. Первым посторонним человеком, которому удалось приобщиться к новому стилю, стал Ян Лучань (1799—1872) —воистину человек-легенда. Он происходил из обедневшей семьи из уезда Юннань провинции Хэбэй. Хотя Ян с детства испытывал тягу к ушу, заботы о близких не позволяли ему систематично заниматься этим делом. И все же, узнав о необычном стиле Чэней, Ян Лучань отправился к ним в деревню и попросился в ученики. После долгих уговоров Яна взяли в дом, но не учеником, а в качестве слуги. Ян тайно наблюдал за занятиями и через три

года рискнул показать то, чему научился украдкой. Чэни были искренне поражены той тщательностью и упорством, с которыми Янь Лучань подошел к тренировкам. Вместо того чтобы строго наказать его (а за подглядывание за занятиями тогда полагалась смерть), они позволили ему продолжать занятия вместе с ними.

После шести лет обучения Ян Лучань возвращается в родной уезд и начинает преподавание. В то же время он работает над развитием стиля. Так, постепенно меняя характер движений, он делает их более плавными и растянутыми. Стиль приобретает все более возрастающее оздоровительное значение, что позволило одному из учеников Ян Лучаня написать: «Что является высшей целью тайцзицюань? Сохранение здоровья и продление жизни». Ян Цзяньхоу (1839—1917), третий сын мастера, живший одно время вместе с отцом в Пекине и знакомый с запросами широкой публики, продолжает формирование стиля, основав так называемую Среднюю ветвь. Создание стиля Ян завершил его сын Ян Чэнфу. Он определял суть занятий тайцзицюань как «тренировки духа», критикуя стили внешней семьи за нерациональный упор на физическую силу и «рванные» движения. Это, по его мнению, истощало внутренние резервы организма.

Впервые многочисленные труды по тайцзицюань были сведены в единый канон в лоне третьего крупного стиля тайцзицюань, созданного У Юйсяном (1812—1880). Стиль У, как его называли по фамильному ие-

роглифу основателя, характеризовался быстрыми и короткими движениями.

В 1912 г. ученик У Юйсяна Хао Хэ, приехав в Пекин, тяжело заболел. За ним ухаживал знаменитый мастер ушу Сунь Лутан (1861—1932). В благодарность за искреннюю помощь Хао Хэ показал ему полный комплекс своей школы У. Переработав старый комплекс, Сунь Лутан создает собственное направление — стиль Сунь, основанный на принципе «открытия-закрытия», т. е. сочетания движений назад и вперед, концентрации и выброса сил. За быстрые короткие передвижения стиль также получил название «подвижный тайцзицюань открытого и закрытого».

Последний из крупнейших стилей тайцзицюань — стиль У — был основан У Цзяньцюанем (1870—1943). Его отец Цюань Ю, маньчжур по национальности, был уроженцем провинции Хэбэй и обучался у Ян Лучаня, когда тот преподавал в Пекине. Цюань Ю обучил этому направлению своего сына У Цзяньцюаня. Однако тот решает реформировать стиль Ян: делает движения более плавными, исключает прыжки, притоптывания, резкие движения; изменилась немного и форма стойки, движение как бы волной пробегало по телу. Стиль вскоре был признан самостоятельным направлением тайцзицюань.

Помимо пяти основных стилей тайцзицюань возникло немало мелких ответвлений, которые в основном брали свое начало от стиля Ян. Следует подчеркнуть: все стили тайцзицюань, хотя и различались по ха-

рактору и форме движений, основывались на общих принципах, более того — в своей базе имели одинаковую последовательность движений.

Распространение тайцзицюань было весьма затруднено закрытостью школ (а мастер никогда не обучал более 3—4 учеников), отсутствием общепризнанных методик. Возникла насущная необходимость рассказать о древнем искусстве современным языком. После образования КНР развернулась работа по упорядочиванию ушу. В результате этого в середине 50-х гг. на основе традиционных стилей было создано около 20 новых комплексов. В их числе в 1956 г. появился комплекс «Упрощенный тайцзицюань из 24 форм», составленный на основе самого распространенного и зрелищного стиля Ян. Позднее он был введен в программу средних и высших учебных заведений.

В конце 70-х — начале 80-х гг. работа над созданием новых комплексов тайцзицюань была продолжена. Но теперь в поле зрения Государственного комитета по физкультуре и спорту КНР оказался не только стиль Ян, но и два стиля У и стиль Чэнь. На их основе был создан комплекс из 48 форм тайцзицюань, сохранивший все основные черты этих стилей. Этот комплекс более сложен, но он дает и большие возможности реализовать основные принципы стиля, в том числе и оздоровительный эффект. Не случайно все медицинские исследования эффективности тайцзицюань проводились на группе занимающихся этим комплексом.

Здесь мы подходим к очень важному аспекту нашей темы (а для пропагандиста восточных гимнастик, быть может, самому важному) — к вопросу об оздоровительном и даже лечебном эффекте тайцзицюань. На чем же он основан?

В тайцзицюань воспроизводится **природный принцип расслабления, мягкости и гармонии**. Плавный характер движений, округлые и естественные позиции, сочетание действий всего тела — «диалог движений» — составляют непередаваемое ощущение полного единства и свободы. Занятия тайцзицюань требуют глубокого сосредоточения, не случайно одним из основных требований является главенствование мысли и воли над движением.

Рациональные приемы психоконцентрации в сочетании с особыми дыханием и движениями значительно улучшают состояние организма, снимают умственную и психическую усталость. Учеными установлено, что способы дыхания и концентрации, подобные тем, что используются в тайцзицюань, оптимизируют деятельность коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на многие функции организма. Но, подчеркнем, именно в сочетании, в едином комплексе. Поэтому одно лишь выполнение движений без психоконцентрации лишает тайцзицюань его оздоровительно-лечебного и психорегулирующего эффекта.

Оздоровительные функции тайцзицюань поистине поразительны. Более того, занятия этим стилем благоприятно влияют на лечение многих заболе-

ваний. Вот почему в современном Китае тайцзицюань используется не только как оздоровительная система, но и как вид **сопутствующей терапии**. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта занятия способствуют быстрому рубцеванию пептических язв желудка и двенадцатиперстной кишки, лечению гастроптоза, хронического гастрита, стеноза выходного отверстия желудка, язвенного и гиперпластического туберкулеза кишечника, энтеритов. Помогают они и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: поражении сосудов сердца, гипертонии, гипотонии, ревматическом поражении сердца, недостаточности кровообращения в конечностях, васкулите, атеросклерозе, малокровии.

Занятия тайцзицюань оказывают благотворное влияние при заболеваниях нервной (неврастения, нарушение иннервации желудочно-кишечного тракта, неврозы и др.), дыхательной (бронхит, бронхоэктаз, астма), мочеполовой (импотенция, простатит) систем, ряде гинекологических заболеваний. Однако не следует считать, что занятия тайцзицюань могут полностью заменить традиционное лечение. Это именно сопутствующая терапия. Так что не экспериментируйте ни над своим организмом, ни над своей психикой!

Результаты большой работы, проделанной в пекинском Центре спортивно-медицинских исследований, окончательно подтвердили то, что уже давно предполагали китайские медики. Для исследования были взяты две группы людей от 50 до 89 лет; группа А (32 чел.) регулярно

занималась тайцзицюань, группа Б (56 чел.) — никогда не занималась.

Прежде всего пациентов попросили 15 раз подняться на скамью высотой 40 см и сойти с нее. В группе А все, кроме одного, закончили выполнение упражнения с нормальным кровяным давлением. У членов группы Б были отмечены изменения тем большие, чем старше возраст. Разительные отличия между членами той и другой группы были обнаружены по показателям: отклонений в сердечной деятельности, наличия и степени проявления атеросклероза, деформации позвоночника и степени его гибкости, возрастных изменений структуры костной ткани и ряду других. И никакой мистики, все достаточно реально объясняется другими исследованиями. Так, установлено, например, что занятия тайцзицюань увеличивают количество альбумина и уменьшают содержание глобулина и холестерина в крови. Отсюда и профилактика атеросклероза.

Сейчас во многих профилактических и лечебницах КНР тайцзицюань служит мощным средством оздоровления, средством реабилитации больных. По радио часто звучит музыка, задающая ритм тайцзицюань. Телевидение транслирует учебные передачи для желающих овладеть этим искусством.

Современный и традиционный тайцзицюань неразрывно связаны. Это живое эхо истории, требующее уважительного и тщательного изучения. Только тогда он превратится из мифа в легендарную, но весьма практически полезную реальность.

ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ

Хотя выполнение даже полного комплекса тайцзицюань из 88 форм не занимает более 20 мин, пройдет несколько лет, прежде чем вы почувствуете, что движения комплекса стали «вашими» движениями, а тайцзицюань из комплекса механически повторяемых движений превратился в «отзвук Дао», как говорили в Китае. Недаром здесь бытует поговорка: «Малый успех приходит через три месяца, большой успех — через три года».

Единственный «секрет», который уже на первых этапах должны понять занимающиеся, это постепенность и тщательность тренировок. Не стоит обманывать себя, считая, что усердная имитация формы означает занятия тайцзицюань. Но в то же время правильная форма движений — начало начал любого стиля ушу. Поэтому продвигайтесь от «внешнего» к «внутреннему», чтобы в конечном счете сочетать их воедино.

Современное преподавание тайцзицюань разбито на три этапа. Это облегчает его изучение. Каждый этап — качественно новый слой активного внут-

реннего творчества. Первый этап — освоение базовых принципов позиций, второй — обучение взаимосочетанию движений, третий этап открывает путь к внутреннему пониманию тайцзицюань. Но если хотя бы один этап проработан недостаточно, а правила, написанные на бумаге, не перешли в вашу душу, то все ваши дальнейшие усилия можно считать напрасными.

I ЭТАП

На этом этапе нужно освоить форму движений и основных стоек, перемещения, положения кисти, движения глазами, плавность и ровность движений.

а. Прямой

Все позиции в тайцзицюань подчинены принципу «прямой». Это первое, что должны помнить начинающие. Макушка, шея, позвоночник располагаются на одной линии. При этом вы не должны чувствовать себя закрепощенными или скованными. Для реализации этого принципа внимательно ознакомьтесь с требованиями к положению различных частей тела.

1-е правило. Сохраняйте корпус прямым, голову не наклоняйте.

б. Стабильность

Для того чтобы сохранить корпус прямым, необходимо стабилизировать нижние конечности, т. е. отработать стойки (бусин) и передвижения в них (буфа). Большинство людей ошибочно полагают, что они стоят и передвигаются вполне устойчиво, и не задумываются, что внешнее равновесие и внут-

ренная стабильность взаимосвязаны. Эта *кажущаяся* стабильность объясняется тем, что люди с раннего детства привыкают передвигаться обычным шагом. Однако стоит им изменить шаг, высоту стойки — и они начинают шататься, спотыкаться, в то время как ваша устойчивость не должна зависеть от внешних условий. Знаток тайцзицюань не падает и на скользком льду.

Для выработки устойчивости прежде всего отработайте базовый шаг тайцзицюань, следя за плавностью переноса центра тяжести. В тайцзицюань существует 9 основных передвижений из 9 стоек. Из стоек важнейшими являются:

— гунбу (стойка «лук»): выдвинутая вперед нога согнута в колене, колено и пальцы располагаются на одной линии. Стоящая сзади нога выпрямлена, но не напряжена, стопа развернута на 45—60° (см. рис. 13);

— сюйбу («пустая» стойка): стоящая сзади нога согнута в колене, пятка и ягодицы находятся на одной линии, стопа развернута по направлению движения и полностью стоит на полу. Впереди стоящая нога согнута в колене, касается пола либо носком, либо пяткой (см. рис. 7, 18);

— пубу (вспомогательная стойка): колено одной ноги согнуто, ступня полностью стоит на земле, носок развернут наружу. Другая нога выпрямлена, ступня полностью стоит на полу, носок повернут внутрь. Не стремитесь сразу сесть низко, если теряете равновесие. Корпус держать прямо, чуть на-

клонить к вытянутой ноге (см. рис. 223);

— дулибу (стойка на одной ноге): одна нога, согнутая в колене, поднимается до уровня поясицы, носок без напряжения оттянут вниз, бедро параллельно полу. Опорная нога чуть согнута в колене. Корпус держать прямо (см. рис. 207);

— себу (скрученная стойка): обе ноги скрещены. Колено стоящей сзади ноги соприкасается с подколенным сгибом передней. Ступня передней ноги полностью стоит на полу, носок развернут наружу. Задняя нога стоит или всей ступней, или на носке (см. рис. 81),

Отработка стоек не только благоприятно действует на мышцы и сухожилия нижних конечностей, но и тренирует вестибулярный аппарат.

Основной принцип передвижений: при движении вперед нога ступает сначала на пятку, затем плавно накатывается на носок; двигаясь назад, сначала наступайте на носок, затем на пятку. Передвижение должно напоминать шаг кошки — мягкий и осторожный. Китайцы говорят: «Передвигайтесь так, будто боитесь наступить на острый осколок».

2-е правило. Сохраняйте устойчивость во всех перемещениях, передвигайтесь без разрывов.

в. Удобство и расслабление

Удобство позиций и расслабление — первое, на что следует обращать внимание тем, кто начинает заниматься тайцзицюань. Не следует понимать расслабление как полное отсутствие силы в движениях или состоя-

ние, подобное сну. Должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые непосредственно задействованы в движении, причем ровно настолько, насколько того требует ситуация. Например, стоя в позиции на одной ноге, новички пытаются поднять колено как можно выше, напрягая прямые и косые мышцы живота, из-за чего сбивается дыхание. Подняться из стойки пубу нередко пытаются за счет чрезмерного напряжения портняжной и четырехглавой мышц бедра, отчего движение превращается в резкий рывок. Выход из пубу следует совершать за счет плавного вхождения в стойку и рационального распределения импульса силы (обратите внимание на поворот стоп — см. рис. 223, 224). Тогда все движение будет напоминать скатывание и вкатывание на ледяную гору без лишнего напряжения. Такое разумное расслабление и обеспечивает ощущение удобства позиций.

На первом этапе надо специально контролировать расслабление, анализируя, нет ли в теле излишнего напряжения. Мышечное расслабление при регулярных занятиях приводит к психической релаксации, улучшает сон, обеспечивает надежную антистрессовую защиту.

На третьем этапе занятий расслабление достигается за счет правила «используй волю и не используй силу». Круговые движения, включение в толчок или блок всего тела позволяют при минимуме физических усилий достигать максимального эффекта.

Китайские мастера до глубокой старости демонстриру-

ют удивительную мощь, отбрасывая толчком молодых и физически сильных соперников на несколько метров. Все это — результат рационального сочетания расслабления и напряжения.

3-е правило. Стремитесь достичь максимального расслабления и удобства в позициях без ущерба для формы движений.

г. Плавный и равномерный темп движений

Все движения тайцзицюань производятся в медленном темпе, плавно, без рывков. Не следует искусственно замедлять движения, это обычно приводит к излишнему напряжению, потере равновесия, быстрой физической и психической утомляемости. Важно, чтобы плавность и равномерность исходили как бы изнутри вас, тогда и темп движений устанавливаете естественным путем.

В первые недели занятий можно выполнять формы медленнее, чем обычно, для лучшего анализа движений. Сразу же после того, как вы выучили все движения так, что можете выполнять комплекс без остановок, стремитесь к естественно медленному темпу. Именно плавность движений придает тайцзицюань истинную гармонию форм.

4-е правило. Выполняйте движения медленно, перемещайтесь плавно, без рывков, распределяйте усилия равномерно.

II ЭТАП

На этом этапе следует обращать внимание на общие особенности движений тайцзицюань и их закономерности.

а. Взаимосвязанность

После того как вы овладели базовыми движениями тайцзицюань, обращайтесь особое внимание на их взаимосвязанность. «Движения — как бусинки на единой нити», — говорит пословица. Между движениями не должно быть ни малейшей остановки, одно движение должно плавно вытекать из другого. При этом все движения несут законченный характер и подобны накатывающейся и откатывающейся волне, сполна отдающей свою всепоглощающую мощь. Не случайно трактат «Рассуждения о тайцзицюань» сравнивает стиль с «широко разлившейся и не останавливающей свое течение рекой Янцзы». Эта передача силы из движения в движение называется «единой нитью» (исянь). Каждая форма тайцзицюань состоит из нескольких движений, которые делают форму внутренне уравновешенной. Например, форма «держат воробья за хвост» состоит из четырех базовых движений — «отводящего» (пэн), «проводящего» (люй), «теснящего» (цзи), «толкающего» (ань). Все они используются в парных упражнениях тайцзицюань — «толкающие руки» (туйшоу). Поэтому неполное выполнение движения сразу же отразится на вашей защите — она станет легко уязвимой. В то же время лишь их полная взаимосвязанность обеспечит единство воли и мысли (и) — начало

всякого движения в тайцзицюань.

5-е правило. Одно движение происходит из другого, как инь начинается в ян, а ян в инь.

б. Согласованность

В каждом движении тайцзицюань задействовано все тело» Не случайно в сборнике афоризмов по тайцзицюань несколько раз повторена ключевая фраза стиля: «Если хоть что-то движется, то нет того, чтобы не двигалось». Этот, на первый взгляд, элементарный принцип часто забывается новичками, например, у них сначала идет рука, затем нога и т. д. Согласованность исчезает — нарушается и внутреннее единство.

В традиционном тайцзицюань учителя говорили о «шести координациях» (люхэ), три из которых считаются внешними, а три — внутренними. Три внешних — это согласованность в движениях кистей и стоп, локтей и колен, плеч и поясницы. Например, выполняя форму «толчок рукой и шаг назад», обращайте внимание, чтобы кисть и стопа начинали и заканчивали движение одновременно. В позиции на одной ноге локоть и колено поднимаются синхронно. Угол поворота поясницы всегда равен углу поворота плеч. Внутренние координации заключаются в том, что воля (и) стимулирует циркуляцию ци, а ци — выброс физической силы — ли, которая и обретает форму в конкретных движениях. Поэтому по внешней согласованности можно судить о внутреннем равновесии и циркуляции ци. Овладев первоначально

тремя внешними координациями, вы всегда сможете правильно выполнить даже незнакомое движение. Вы почувствуете, как в движение приходит каждая частица тела. При выполнении формы движение плавно захватывает ноги, поясницу, руки, шею, голову, обретая плавность и скрывающую мощь.

«Верх и низ следуют друг другу, правое и левое повторяют друг друга», — писал Ван Цзунъюэ в «Рассуждениях о тайцзицюань». Это значит, что верхние и нижние конечности согласуются в движениях, а за поворотом вправо следует поворот влево, и таким образом весь комплекс представляет собой воспроизведение противоположностей инь и ян.

6-е правило. Движения тела взаимоопределяют друг друга.

в. Округлость формы

Термин «округлость» в тайцзицюань отражает универсальное понятие, которое относится как к траектории движения, так и к положениям тела.

Все движения в тайцзицюань идут по плавной дуге. Даже прямой толчок ладонью производится не по абсолютной прямой, а по пологой дуге. Одновременно с этим дуга сочетается с прямой, например, рука отводится по кругу, а вперед движется по прямой. Все передвижения также идут по полукругу, будь то шаг вперед или назад. Даже когда мы говорим «сделать шаг вперед», имеется в виду, что шаг выполняется не по прямой, а влево — вперед или вправо — вперед по дуге.

В позициях не может быть

острых углов, плечи покаты, руки в локтях округлы. В стойке гунбу нога, стоящая сзади, полностью не выпрямляется, а остается чуть согнутой, что почти незаметно для стороннего наблюдателя. Поэтому и говорят: «Руки и ноги кажутся выпрямленными, но в действительности согнуты».

Это соответствует базовому принципу ушу: когда одно начало достигает своей крайности, оно незаметно переходит в свою противоположность. Поэтому в тайцзицюань нет ни абсолютной прямой, ни абсолютной дуги. В этом плавность и мягкость не только формы, но и внутреннего образа тайцзицюань.

7-е правило. Любое движение идет по дуге, любая позиция содержит в себе округлость форм.

III ЭТАП

Это высший этап занятий тайцзицюань, требующий максимума терпения и многолетних занятий. По существу, лишь с этого момента начинается действительный тайцзицюань в своей предельной полноте проявлений и интенсивности ощущений. Учителя говорили, что он означает «переход от разучивания приемов к постепенному пониманию и чувствованию силы — цзинь». Цзинь — особое усилие, импульс, складывающийся из силы мышц — ли, а также силы, идущей от костей, порождаемой волей — и — и пневмой — ци. Понимание цзинь и возможность его использования являются синонимом достиже-

ния «гунфу» (предельного мастерства, наивысшего умения) в ушу.

Цзинь стимулируется исключительно психическим усилием и по сути не зависит от физической силы или величины мышц человека. Такую силу можно сохранить до глубокой старости, регулярно практикуя тайцзицюань с соблюдением всех важнейших принципов. Древними высказываниями о тайцзицюань очень точно определен исток цзинь: «Откуда происходит внутреннее усилие — цзинь? Оно происходит из сердца, проходит в костный мозг четырех конечностей и наполняет мышцы четырех конечностей».

Все правила, прорабатываемые на этом этапе, направлены именно на овладение цзинь. Читателю они могут показаться слишком неконкретными, не содержащими практических советов. Действительно, для этого этапа нет рецептов или методических рекомендаций в нашем понимании. Да и какими словами можно описать глубины человеческой природы? Это можно лишь почувствовать как пробуждение внутри себя некоего нового состояния — «Великой радости». Один из легендарных создателей тайцзицюань Чжан Саньфэн (XIII в.) в трактате «Древо без корней» описывал Великую радость как «Великое понимание, Великое прозрение и Великое пробуждение». В этот момент тайцзицюань перестает быть просто одной из форм физической культуры или методом боевой и оздоровительной практики, а становится Учением, отражением ду-

ши человека во внешнем мире и «отзвуком пути Дао» внутри человека.

На третьем этапе занятий обращают внимание на целостность и непрерывность движения и воли, что отражено в двух взаимосвязанных принципах: «усилие — цзинь — достигает целостности и полноты», «внешнее и внутреннее едины». Цзинь обретает целостность лишь при абсолютной непрерывности всех движений, гармоничном сочетании жесткости (выброс силы) и мягкости. Единство внешнего и внутреннего конкретизируется в сочетании или, как говорили в Китае, во взаимопроникновении трех моментов: психической концентрации, дыхания и движения.

а. Ясное различие пустого и полного, взаимодополнение твердого и гибкого

Прежде всего отвлекитесь от привычного нам понимания «пустого», «полного», «твердого» и «мягкого». Все эти понятия являются проявлениями инь и ян, поэтому одно всегда порождается другим.

«Полным» (ши) считается статичная поза, «пустым» (сюй) — движение. По существу, любое движение можно разбить на мельчайшие фазы относительно статичных поз, т. е. на ши. Но, как мы уже говорили, в тайцзицюань не может быть абсолютного покоя или абсолютно неподвижной позиции. Это объясняет смысл пословицы «В движении есть покой, в покое есть движение, пустое содержит в себе полное, а в полном обнаруживается пустое». Полное переходит в пустое и наоборот. Так, рука, двигаясь по дуге