

## КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Строго говоря, «100 уроков» — это развернутая программа занятий, укладываться именно в 100 тренировок вовсе не нужно. Обычное освоение «базовой техники» требует 2—3 лет занятий, а иногда и больше. К тому времени, надеюсь, вы уже найдете «живого» носителя информации и продолжите тренировки, имея наставника.

Перед каждым занятием прочтите подробно материал урока, чтобы во время тренировки не заглядывать поминутно в книгу. Один урок лучше разучивать два дня подряд, не забывая и в последующем регулярно повторять пройденное.

Поскольку у различных школ кун-фу нет единой терминологии, мы будем прибегать к ней лишь в самых необходимых, часто повторяющихся случаях. Тем более что китайские названия очень сложны и цветисты: например, «Чо-тяньдэн» («стопа, взлетающая в небо») или «Вайбайлянь» («раскрывающийся лотос»).

Заниматься лучше каждый день. Утром — легкая разминка и комплекс дыхательных упражнений, в дальнейшем добавляем *таолу* (отработку формальных упражнений), вечером — интенсивная тренировка, лучше между 18—20 часами. Или же трижды в неделю — понедельник, среда, пятница, что представляет собой обычное расписание городской секции кун-фу для начинающих, где занятия идут, как правило, с сентября по май. Выходные дни, а также летнее время лучше посвятить прогулкам, встречам, поездкам — словом, активному отдыху.

Отрабатывая движения, не спешите «проскакивать» учебный материал, каким бы «нудным» он вам ни казался. Так же тщательно следите за правильностью позиций и траекторий: укоренившаяся в «мышечной памяти» ошибка исказит вашу технику и избавиться от нее будет гораздо труднее, чем начать сначала.

Для совершенствования приемов на последующих этапах обучения рекомендуем менять партнеров. Ведь встреча с каждым новым партнером обязательно принесет что-то новое, ценное в копилку вашего бойцовского опыта!

Итак, если завтра понедельник — с понедельника и начинайте! Успехов вам!

**ЧАСТЬ I**

**ПОЗИЦИИ • БЛОКИРОВАНИЕ • ТЕХНИКА  
РАБОТЫ РУКАМИ И НОГАМИ  
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА • ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

**Урок 1 (вариант разминки 1\*)  
КАК НАМ ОТНОСИТЬСЯ К КУН-ФУ**

Ну что ж, приступим к занятиям. Заниматься будем в чистом сухом помещении или на улице; если у вас есть уединенное место — лучше возле дерева, которое станет для нас первым спортивным снарядом. Расчистив предварительное место занятия, сделаем легкий поклон, символизирующий нашу готовность и уважение к старым мастерам, благодаря которым мы и имеем возможность погрузиться в древний мир боевых искусств.

Теперь небольшая настройка на занятие — медитация. Закрыв глаза, отгоним от себя суетные мысли, в этот миг для нас существует лишь мир боевых искусств. Дыхание выравнивается, становится спокойным. Постепенно все мысли исчезают, остается лишь решимость заниматься упорно и до конца. «Путь в тысячу ли начинается под ногами», — гласит китайская пословица. Ступим же на него.

Не смущайтесь, если кто-то увидит вас в этот момент и не поймет: постороннему человеку и не дано понять вас, если он сам не занимается.

Сначала приступаем к разминке (вариант 1, облегченный, суставная гимнастика). Выполняем упражнения плавно, без рывков, постепенно наращивая скорость движений так, чтобы это было вам приятно...

Закончив разминку, восстановите дыхание, сделайте 9—10 полных дыхательных кругов: руки над головой — вдох через нос, руки по кругу вниз — выдох через рот (см. практический совет к уроку 1).

---

\* Варианты разминки приведены в приложении (стр. 256).

Проверим нашу изначальную готовность, наши стартовые позиции в боевом искусстве. Для этого подвесим небольшой мяч в авоське к потолку или к ветке дерева (рис. 1), если у вас нет специальной «груши», и произведем по нему несколько ударов кулаком. Затем несколько ударов ногой — так же из любого положения, как вам удобно.

Проверим себя. Крепко ли сжат кулак? Не заносит ли нас при движении вперед? Крепко ли стоим на ногах? Свободно ли двигаются руки и ноги, высоко ли поднимается нога? Если вы можете сильно бить по «груше» и ваша нога свободно достает до нее на уровне головы, если вы устойчиво стоите на ногах после удара да еще можете попасть точно в намеченную точку на «груше», у вас хорошие начальные данные в координации и гибкости тела.

Поработав от души на своем импровизированном снаряде, восстановите дыхание, завершите занятие повторной медитацией. Отдайте себе отчет в том, как вы провели эти полтора-два часа вашей жизни.

На сегодня достаточно. В дальнейшем каждую тренировку начинаем и заканчиваем одним и тем же ритуалом.

#### **Практический совет КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ**

Большинство из нас, еще с уроков физкультуры в школе, привыкло дышать полной грудью: руки вверх, набрали побольше воздуха, выдохнули; снова вдохнули и т. д. Однако попробуйте так подышать некоторое время — голова закружится. Почему? Потому что мы совершаем насилие над нашим естественным типом дыхания; при учащенном дыхании происходит перенасыщение головного мозга кислородом. При недостатке углекислоты нарушаются обменные процессы, теряется координация и даже можно упасть, потеряв равновесие.

На Дальнем Востоке принят тип дыхания «животом». Дыхательной практике уделяется очень большое внимание в боевых искусствах, и, видимо, поэтому у старых мастеров часто можно видеть округлый животик (например, на гравюрах, изображающих самураев), но это вовсе не от полноты. Приблизительно на три пальца ниже пупка находится точка «дань-тянь», которую считают энергетическим центром организма. Достичь посредством правильного дыхания чувства тяжести, а затем теплоты, сосредоточить центр тяжести тела в этой точке во время выполнения боевых

движений — неременное условие овладения мастерством в боевых искусствах.

Начнем и мы наши дыхательные упражнения с диафрагмального дыхания, т. е. дыхания нижней частью живота. Для этого нужно встать прямо, расслабиться и выдохнуть полностью воздух из легких. Затем начинаем вдох в три этапа: сначала «надувается» нижняя часть живота (брюшина), затем средняя часть (диафрагма) и только затем завершаем вдох грудью. Вдох производится медленно, через нос, в естественном ритме.

Выдыхаем плавной струей, через рот, также не убыстряя выдоха. При выдохе тоже «сдувается» сначала нижняя часть живота, потом средняя и т. д. (рис. 2).

Теперь упражнение немного сложным. После каждого выдоха делаем небольшую задержку дыхания — до тех пор, пока не захочется вдохнуть. Медленно вдыхаем, на полном вдохе такая же задержка — до тех пор, пока очень захочется выдохнуть. Медленно выдыхаем и т. д. Делаем 5—6 полных дыхательных циклов, можно помогать себе руками (рис. 3). Сначала помогаем себе и небольшим напряжением мышц пресса, затем этот тип дыхания входит в привычку.

Остается добавить, что полное, с задержками, дыхание «животом» (йоговское трехступенчатое дыхание) очень полезно делать рано утром (начиная с 5 часов) и на ночь, обязательно на свежем воздухе. Во время же тренировки дышим «животом» постоянно, концентрируясь на точке «дань-тянь», стараясь, чтобы даже при самых больших усилиях дыхание оставалось плавным. После каждого упражнения необходимо восстановить дыхание, сделав 3—4 полных дыхательных круга, но без задержек на вдохе и выдохе — не будем насиловать свои легкие.

### Кэмпо — школа жизни

В Китае, Японии, Корее и во Вьетнаме понятие воинских искусств наделялось совсем иным смыслом, нежели на Западе. Не победа над противником была конечной целью изучения боевых искусств, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа боевых искусств (в Японии называется *кэмпо*) становилась школой жизни.

Со временем классические воинские искусства нашли применение и в спорте, и в кровавых битвах, но ни то, ни другое не определяет их изначальной сущности. Если бы дело было только в приемах борьбы, кэмпо скорее всего окончательно выродилось бы после появления огнестрельного оружия, как это произошло

с рыцарскими единоборствами в Европе. Однако традиция боевых искусств живет.

В средние века воинские искусства требовали от человека всей жизни. Их девизом было: «Все или ничего!» Старые мастера сравнивали кэмпо с кипятком: стоит ослабить огонь в груди — и кипятком превратится в простую воду. Но сами по себе занятия воинскими искусствами не обязательно должны были превратить человека в сурового подвижника, чуждого радостям жизни. Пламя, возникшее из внутренней энергии, не сжигало — оно дарило тепло и свет. Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло восприимчивость человека к прекрасному к живой природе, к искусству.

Каждый из миллионов занимающихся боевыми искусствами наверняка задает себе вопрос: зачем это нужно? В самом деле, зачем? Одним — для достижения уверенности в себе, сознания собственной силы, другим — чтобы побить рекорд, выиграть первенство, третьим — чтобы научиться драться. И далее следует вывод: а уж если драться, то так, как это делали самураи, — жестоко и самозабвенно, до полной победы. Такой подход преобладает во многих спортивных клубах, диверсионных центрах, лагерях морской пехоты и т. п. Но люди, усвоившие технику насилия и убийства, жаждущие опробовать ее в деле, забывают первую заповедь кэмпо: никогда не вступать в бой без благородной цели или если тебе не угрожает смертельная опасность. Кэмпо — оружие разрушения, но для его основоположников оно было оружием созидания, созидания человеческой личности, ее тела и духа, ее формы и содержания.

Конечно, в наши дни воинские искусства уже не те, что были несколько веков назад. Сохранявшиеся в неприкосновенности тысячелетиями, в XX веке они стали рассыпаться, словно карточные домики. Жизнь берет свое. Если когда-то наставник фехтования или кулачного боя мог провести всю свою жизнь в горах или день и ночь нести стражу в княжеском замке, то сейчас ни то, ни другое невозможно. Придя из спортзала, где он только что бился на копьях в подражание своим воинственным предкам, человек переодевается и идет в магазин, а на обратном пути заходит в кино, чтобы посмотреть очередной боевик. Вместо сложения стихов читает газету, вместо созерцания луны включает телевизор.

Да, мир уже не тот. И все же чего ради люди XX века снова и снова припадают к иссякающему ручью традиции кэмпо? Что влечет их из уютных кабинетов и квартир, от стадионов и теннисных кортов под сумрачные своды *додзё*, зала Постижения Пути? Может быть, частичный ответ читатель найдет в этой книге!

## Урок 2 (вариант разминки 2) УЧИМСЯ СТОЯТЬ НА НОГАХ

Тема сегодняшнего занятия — позиции. Китайцы говорят: чтобы научиться ходить, нужно сначала научиться стоять на ногах.

Первой позицией, которую мы изучим, будет «позиция наездника», или *мабу*, по терминологии, принятой в Китае для стилей спортивного многоборья (в дальнейшем при необходимости будем пользоваться ею). Расставим широко ноги, ступни параллельны, колени вывернуты наружу, корпус прямой; садимся, словно на низенький стул, и стараемся сидеть устойчиво, глядя перед собой. Повернем голову вправо, потом влево, посмотрим вверх: из положения *мабу* нужно свободно смотреть во все стороны и быть готовым к атаке противника. Кулаки держим на поясе (рис. 4).

Попросите вашего партнера легонько толкнуть вас в грудь. Наклонившись вперед, попробуйте удержаться на ногах, не поднимаясь. Вас толкнут в спину или сбоку — старайтесь еще ниже присесть, «врастая в землю», и опять же удержаться. При необходимости воин, крепко стоящий в *мабу*, может выдержать даже «железную метлу» — нижнюю подсечку противника.

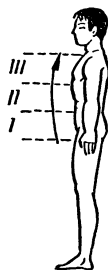
Постоим в этой позиции минуту. Появляется дрожание в коленях — поднимитесь, затем снова продолжайте упражнение. Доведите время нахождения в позиции до трех минут. С повторением этого упражнения дрожание в коленях исчезнет, а через полмесяца занятий вы будете в *мабу* чувствовать себя свободно.

Теперь поворачиваем корпус влево, тяжесть тела перемещается на левую ногу, правая нога выпрямляется, смотрим влево, корпус прямой (рис. 5). Это позиция «*гун-бу*» («позиция взведенного лука»), она используется для атаки. Кулаки, лежавшие на поясе, протягиваются влево, навстречу противнику. Убираем кулаки снова на пояс, возвращаемся в *мабу*. Вновь повторяем переход *гун-бу* с броском кулаков влево.

Обращаем внимание на положение бедер: при перемене позиции они совершают проворот. Это очень важный момент. Используйте мощный проворот бедер в момент выброса кулаков — и ваш удар станет сильнее. Повторяем еще и еще раз. В тот момент, когда ваши кулаки достигают цели, завершается полный проворот бедер и сила тяжести прочно переходит на переднюю ногу. Корпус



*Puc. 1*



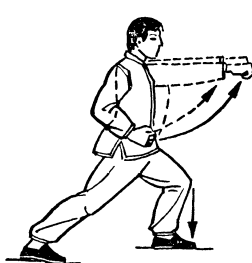
*Puc. 2*



*Puc. 3*



*Puc. 4*



*Puc. 5*



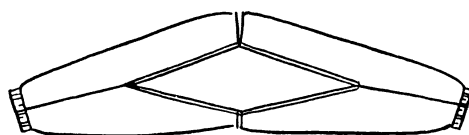
*Puc. 6*



*Puc. 7*



*Puc. 8*



*Puc. 9*

по-прежнему прямой. Помним об устойчивости: попросите партнера после завершения вашей атаки в гун-бу потянуть ваши кулаки к себе. Если вы не упали, значит, стоите устойчиво. Проверьте себя также при встречном толчке в грудь: он не должен вас поколебать, вы должны мощно укрепиться в конечном положении.

Еще один момент. Если в гун-бу мы будем ставить ноги на одну линию (рис. 6), то нас легко будет столкнуть в сторону. Настоящую устойчивость мы приобретем, если расставим ноги на ширину корпуса (см. рис. 5). Попросите партнера прыгнуть на отставленную вами назад ногу — она не должна сгибаться при этом.

Добившись нужного положения и устойчивости как вправо, так и влево, повторите по многу раз переход из мабу в гун-бу. Не старайтесь делать это быстро или нанести сокрушительный удар — постановка ударов и стремительные движения у нас еще впереди. А на сегодня достаточно.

После тренировки обязательно примите горячий расслабляющий душ или ножную ванну и помассируйте ноги — от ступней к бедрам, после чего хорошо отдохнуть лежа.

### **Практический совет КОСТЮМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

Для начала выберем себе обычный спортивный костюм из теплой ткани (типа «олимпийка»), подберем под него теплую спортивную майку из хлопчатобумажной ткани с длинными рукавами, на ноги — теплые шерстяные носки, хорошо впитывающие пот, и мягкую спортивную обувь — лучше чешки или полукеды, но ни в коем случае не кроссовки: ступня должна быть подвижна, как рука. Можно надеть домашние тапочки, плотно сидящие на ноге.

Вообще же костюм для занятий кун-фу лучше сшить себе самому. Он отличается от кимоно, потому что у занимающихся японскими видами боевых искусств (каратэ-до, дзюдо и пр.) другая «энергетика» (об этом понятии подробнее чуть позже), другие задачи и другой тип теплообмена в организме во время занятий. Поэтому мы занимаемся в теплой мягкой обуви, а не босиком.

Общий вид костюма показан на рисунке: основной вариант (рис. 7) и упрощенный (рис. 8). Основные требования к костюму: он не должен жать в подмышках, и поэтому шить его следует на два размера больше, чем ваши

обычные одежды; ворот хоть и может застегиваться наглухо, но стеснять вас при этом не должен; боковые швы куртки до конца не застрочены — в тех же целях; рукава лучше делать в два раза свободнее, чем обычно, либо типа «летучая мышь». В качестве застежки можно использовать пуговицы или же шнурки без металлических наконечников, но ни в коем случае не «молнию». Воротник и рукава лучше подшивать всякий раз белым подворотничком и манжетами, которые выворачиваются наружу в один слой, — это элемент вашей культуры.

Отдельно следует сказать о брюках. Шоз в паху делается не обычный, а вместо него врезается большой ромб, как в кимоно (рис. 9), иначе ваши брюки разорвутся после первого же удара ногой. Брюки подбираются в поясице широкой резинкой или продетым пояском; внизу брючины подбираются также широкой резинкой и немного свисают наподобие шаровар. Брюки должны быть очень свободными, их развилка должна свисать гораздо ниже паха, обычная подтянутость в одежде здесь только навредит. В то же время костюм не должен сидеть на вас мешком, тогда он тоже будет мешать вашим движениям.

Материал для костюма лучше выбрать плотный, хлопчатобумажный, черного цвета. Стоит ли говорить, что перед каждым занятием костюм необходимо приводить в порядок — это тоже проявление вашей культуры.

### **Кун-фу — вид китайских воинских искусств**

В Китае главные классические у-шу обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него; стрельба и метание; театрализованные и спортивные выступления. Современное «спортивное» у-шу в КНР подразделяется на такие группы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао), обусловленный правилами спарринг (поединок) без оружия; бой без оружия против нескольких противников; свободный спарринг двух партнеров без оружия; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием или без оружия с вооруженными противниками; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа.

Внутри у-шу (яп. бу-дзюцу) также утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы голыми руками или при помощи любых подручных средств — *цюань-шу* или *цюань-фа* (в японском варианте — *кэмпо*).

В Европе и Америке все виды китайских воинских искусств нередко объединяются термином *кун-фу*, который проник и утвердился на Западе в начале XX века, а в послевоенный пери-

од стал общеупотребительным. Слово это происходит от китайского *гун-фу*, это означает «усердная работа», «тренировка» в любом виде физической и духовной культуры. Слово «кун-фу» стало не совсем верным, искусственным обозначением «китайского бокса», несущим в себе целый комплекс заведомо искаженных представлений с сильным налетом восточной экзотики.

Универсального определения восточных воинских искусств вообще не существует. Японское кэмпо представляется наиболее точным из всех возможных вариантов, поскольку как родовое понятие записывается теми же иероглифами, что и китайское цюань-фа («учение кулака» или «наука рукопашного боя»), а также включает любые виды борьбы, в которых допускается использование оружия.

Какой же смысл заложен в понятии «кэмпо»? Кэмпо — это учение, сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном развитии. Вообще же историческое понятие «воинские искусства» (японское кэмпо, китайское у-шу, корейское таэквондо, вьетнамское во-дао) включало все области человеческой деятельности, относящиеся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской стратегии, фортификации и т. п.

### **Урок 3 (вариант разминки 2) ВЫПАД ВПЕРЕД**

Хорошенько размявшись, повторим мабу и гун-бу. Если ноги болят после первой тренировки — это нормально, не бойтесь этого. После нескольких занятий с последующей релаксацией (восстановлением сил организма) болевые ощущения исчезнут, а вы обретете постоянную бодрость и подтянутость.

Теперь учимся простым перемещениям в мабу и гун-бу. Из положения мабу подтягиваем правую ногу к левой, не поднимаясь и сохраняя корпус прямым; ставим правую ступню на носок: получилась промежуточная позиция *дин-бу* (рис. 10), через которую совершается большинство передвижений в кун-фу. Правой ногой делаем шаг вперед до положения гун-бу с одновременным выбросом вперед правого кулака, словно нанося укол шпагой, стремясь достать до противника. Левый кулак лежит на поясе (рис. 11). При помощи партнера проверьте свою устойчивость в этом положении; хоть вы и устремлены вперед, заносить вас при этом не должно. То же самое повторим с левой ноги, с выбросом левого кулака. Левая нога