



«Дачэнцюань», каллиграфия мастера Ли Цзяньчжэ



# ФИЛОСОФСКО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИЦЮАНЬ

За время развития *ицюань (дачэнцюань)* многие из тех, кто пытался его изучать, так до конца и не поняли сути детища Ван Сянчжая, а свое непонимание заполнили разного рода выдумками, типа «поражения противника без касания излучаемой внутренней энергией» и т. п., пытаясь так объяснять экстраординарные умения мастера. Такие люди смогли прийти лишь до внешнего — пустого и безжизненного — подражания движениям Ван Сянчжая. Были и откровенные шарлатаны, которые разного рода уловками и мошенническими манипуляциями попросту дурачили людей, утверждая, что владеют мистической энергией и знают с потусторонними силами.

Ван Сянчжай с сожалением относился к такому непониманию своего детища и позже выразил это в своей поэме:

**«Воинские умения вспахивают новую землю, мышцы содержат силу, а кости хранят дух, неподвижность подобна высоко скачущей ручной пантере, движение подобно дракону, ныряющему в волны, в движении властвующему над ветром и громом, только несколько людей преодолели этот барьер».**

Что побудило Ван Сянчжая «изобрести» новый стиль? В книге *«Центральная ось пути кулака»* (конец 30-х г.г. XX века) Ван Сянчжай писал о причинах упадка ушу в Китае и так определил свое понимание основы науки искусства кулачного боя:

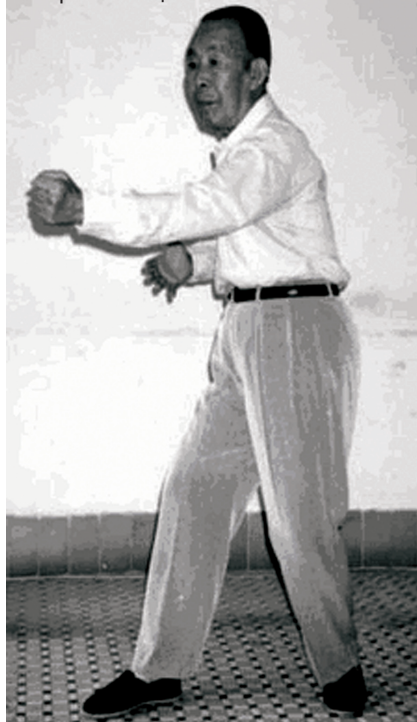
*«В основе искусства боя лежит простота формы и богатство намерения. Однако есть люди, которые, всю жизнь занимаясь искусством боя, так и не в состоянии понять этого... Это не потому, что принципы искусства боя трудно понять, а потому что часто людям недостает обычного здраворассудительного мышления и сильной воли. В нынешние времена у нас есть много сектантских школ. Техник и методов столько, что даже трудно все их перечислить. Почему? Потому что это вызвано поиском внешней эстетики для нужд шоу. Если практиковать искусство боя, чтобы обеспечить другим эстетическое переживание, то не лучше ли вместо этого заняться оперной хореографией? Если послушать современных представителей искусства боя, то они с большим самодовольством рассказывают, что знают столько-то форм и столько-то техник. Даже те, кто не разбирается в искусстве боя, до упаду смеются с этого...»*

Ван Сянчжай пришел к выводу, что именно засилье искусственно созданных техник и форм привело к вырождению китайского ушу, ибо *«в искусственно созданных техниках теряется естественная способность к неисчислимым изменениям».* *«Простота формы и богатство намерения»* — вот что выделил Ван Сянчжай в качестве основы науки

боя. Чтобы достичь этого, тренинг должен быть направлен на развитие всего тела под контролем сознания, чтобы тело в боевой ситуации работало как единое целое, спонтанно (непреднамеренно) реагируя на действия противника и проявляя максимальную силу.

Мастер Хань Синцяо (один из первых учеников Ван Сянчжая) вспоминает, что на Ван Сянчжая и формирование системы *ицюань* большое влияние оказали мастера У Ихуэй (*люхэбафа*) и Цянь Яньтан (ученик Го Юньшэня), которые часто обстоятельно дискутировали о науке воинского искусства. В этих дискуссиях после отсекажения ложных теорий, отказа от *таолу*, поиска простого и глубокого совершенствования тренировочных методов определился контур *ицюань* в соответствии с принципом: «*если есть форма, сила рассеивается, если нет формы, Дух концентрируется*» и основной целью тренинга: «*концентрировать Дух и стабили-*

Мастер Хань Синцяо



*зировать сознание, раскрыть естественные, врожденные человеческие способности...»*

Конечно же, боевая теория *ицюань* формировалась не на пустом месте. Поэтому давайте хотя бы в первом приближении разберемся в источниках *ицюань* и, прежде всего, в том, что собой представлял *синьцюань* Го Юньшэня.

Известно, что Го Юньшэнь, являясь прославленным и непобедимым бойцом, не проявлял тяги к изучению

большого многообразия техники и форм и более всего предпочитал *бэнцюань* (прямой, сокрушающий удар кулаком), поэтому его так и называли — «*Го — бань бу бэнцюань*» («*Го — полшага сокрушающий кулак*»). В традиции *синьцюань* есть предание, что Ли Лонэн (учитель Го Юньшэня) обратил внимание на определенную поверхностность знаний Го в кулачном искусстве. Причем это было уже тогда, когда имя Го гремело славой непобедимого бойца. Ли Лонэн посоветовал своему ученику глубже и шире постигать *синьцюань* и поставил ему в пример своего первого ученика — Чэ Ичжая, *гунфу* которого было несравнимо с *гунфу* Го. При первой же возможности Го поехал в город Тайгу провинции Шаньси, где жил Чэ Ичжай, и там имел поединок со своим старшим братом по школе. Об этом поединке говорят, что ни Го, ни Чэ не нанесли друг другу ни одного удара, но Го признал абсолютную правоту учителя и свое поражение и стал глубже изучать *синьцю-*



Фрагмент фото, на котором изображены Чэ Ичжай (слева) и Го Юньшэнь (Тайгу, провинция Шаньси, 1903)

*ань*, в том числе учась и у Чэ Ичжая.

Предтечей *синьцюань* («*кулак формы-намерения*») является *дайцзя синьцюань* («*кулак сердца-намерения семьи Дай*»). Доподлинно не известно, у кого Ли Лонэн получил знание *синьцюань* и трансформировал его в *синьцюань*. Есть версия, что Ли Лонэн учился у Го Вэйхяня и изучал облегченную форму *дайцзя синьцюань*, разработанную специально для быстрого обучения бъяо (охранников), которые работали в его

охранном бюро Го Вэйхяня. Даже при наличии некоторых «слабых мест», эта версия является наиболее вероятной версией передачи Ли Лонэну знаний *дайцзя синьцюань*. Отметим, что *синьцюань семьи Дай* (в том числе и в версии Го Вэйхяня) весьма существенно отличается от *синьцюань* Ли Лонэна, особенно относительно методов *нэйгун* («внутренней работы»). Утверждается, что Чэ Ичжай уже после обучения у Ли Лонэна контактировал с мастерами *дайцзя синьцюань* и от них воспринял некоторые формы внутреннего тренинга. Отсюда в *шаньсийском синьцюань* направления Чэ Ичжая меньше внимания уделяется практике *саньтиши* (базовая форма столбового стояния), а больше специфическим формам *нэйгун*, которые и сейчас являются отличительной чертой практически всех стилей *шаньсийского синьцюань*.

Возможно, через Чэ Ичжая специфические формы внутреннего тренинга пришли к Го Юньшэню и именно этому он учил Ван Сянчжая, меньше уделяя внимания внешней стороне — каноническим формам ударов и *таолу*. С другой стороны, развивая *синьцюань* Ли Лонэна, Го Юньшэнь не мог не прийти к выводу о необходимости дальнейшего совершенствования именно внутренних аспектов системы, которые должны превалировать над внешней формой. И этот вывод вполне закономерен. Так, внешняя основа *синьцюань* — это *усинцюань* (пять ударов кулаком) и *шиэрсин* («*12 форм животных*»). Все это достаточно простые движения. Внутренняя основа *синьцюань* — это практика *саньтиши* (стойка «*трех тел*» — основная форма «столбового стояния» *синьцюань*). Только лишь на своей внешней форме *синьцюань* никогда бы не стал одним из самых мощных направлений *нэйцзяцюань*. Мощь *синьцюань* определяется его внутренним содержанием — принципами, которые лежат в основе применения техники.

Однако следует обратить внимание и на тот факт, что внутренний тренинг в *ицюань* обладает своеобразной спецификой и во многом его содержание отличается от форм внутреннего тренинга как традиционных направлений *нэйцзяцюань*, так и *дайцзя синьцюань* и *хэнаньского синь люхэ цюань* («*кулак сердца-намерения шести соот-ветствий*»).



О содержании *синьциюань* Го Юньшэня мы можем судить по работе мастера «*Рассуждения о ступенях совершенствования в синьциюань*» («*Синьциюань лу лян гун чэн сю*»), которая является очень важным документом теоретического наследия *синьциюань* и входит в уникальную книгу мастера Сунь Лутана «*Цюань и шу чжэнь*» («*Подлинный смысл кулачного искусства*»), где мастер Сунь приводит высказывания и наставления великих мастеров ушу своего времени, у которых он учился и с которыми ему довелось встречаться. [Хотя существует точка зрения, что вышеуказанная работа — это творение самого Сунь Лутана, а приписывание авторства Го Юньшэню является всего лишь данью уважения своему учителю].

Основную суть Го Юньшэнь кратко сформулировал в «восьми требованиях»:

**«Сознание обретает  
устойчивость — дух  
безмятежен.  
Дух безмятежен — сознание  
упокоится.  
Сознание упокоится —  
воцарится чистый покой.  
Воцарится чистый покой —  
исчезнут вещи.  
Исчезают вещи — энергия  
движется беспрепятственно.  
Энергия движется  
беспрепятственно —  
пропадают образы.  
Пропадают образы —  
постигаешь ясность духа.  
Постигаешь ясность духа —  
энергия и дух свободно  
проникают друг в друга и все  
сущее возвращается к своему  
корню».**

Кроме того, в своих наставлениях Го Юньшэнь выделил ступени совершенствования в *синьциюань*, которые представляют собой три этапа тренировки и совершенство-

вания *цзинь* (здесь *цзинь* понимается как сила/усилие всего тела, что, по сути, является основной целью практики *нэйцзяцюань*). Без углубления во все детали эти этапы определяются следующим образом:

### 1. Мин цзинь (явная цзинь):

*Мин цзинь* — это жесткая (*ган*) *цзинь*. Это этап «раскрытия силы», где тренируемая *цзинь* (*семя*) трансформируется в *ци* (*энергию*). Здесь тренинг направлен на преобразование костей и укрепление тела — «*кости должны быть тверды, как железо и камень, а тело — наполнено энергией*». Рассеянная в теле *ци* собирается в *даньтяне*, дух уравнивается. Сила применяется жестко. Это достаточно длительная стадия тренинга внешней формы техники, где сила очевидна и проявляется в каждом движении — имеет очевидную форму и образ.

Иероглиф «*мин*» («явный») также можно перевести как «понимание». Поэтому эта стадия также определяется как стадия «наблюдения и понимания *цзинь* в своем теле».

### 2. Ань цзинь (скрытая цзинь):

*Ань цзинь* — это мягкая (*жоу*) *цзинь*. Это этап преобразования и изменения мышц и сухожилий, чтобы очистить и растянуть их — «*сухожилия длинные — сила огромная*». Здесь тренируемая *ци* трансформируется в *шэнь* (дух, волю, где «воля» и есть «*и*»). Мягкое использование силы — это «сокрытие силы», которое предполагает, что нужно быть расслабленным и свободным, двигаться легко и проворно. [Однако «мягкость» не означает «слабость» (*жуань*), то есть «отсутствие силы».] *Ци* (внутренняя энергия), *шэнь* (дух/воля) и *син* (форма) едины, сила как бы сокращается внутри — «*словно сжимается растянутая шелковая нить*». На этой стадии тренинга техники применяются мягко, округло и текуче, как будто останавливаются, но не останавливаются. Это стадия перехода от «явности» (понимания) к «скрытости» (подсознанию). Движения наполняются внутренней силой. Они еще имеют форму и образ, но не «оставляют следов» (то есть здесь присутствуют и форма, и образ, но они скрыты, неразличимы).

### 3. Хуа цзинь (изменчивая цзинь):

Практика *ань цзинь* приводит к максимальному достижению мягкости (*жоу*) и развивает «следование» (*шунь*). Здесь мягкое и жесткое (*инь* и *ян*) сплавляются воедино. Предел

*ань цзинь* — это начало *хуа цзинь*, где движение пронизано духом (*шэнь*) и волей (*и*). *Хуа цзинь* — это тренировка *шэнь* (духа), чтобы вернуть его к *Пустоте* [то есть «*слиться с Дао*»]. Тренинг направлен на очищение костного мозга, чтобы сделать его изнутри чистым и пустым. Когда изнутри есть легкость и пустота, *шэнь* и *ци* циркулируют в теле свободно, нигде не застываясь. Тело как перышко. Практикующий не привязан к определенной технике или тактике, а лишь следует движению противника. На этой стадии «в *цюань* (кулачном искусстве) нет *цюань*, в *и* (намерении, воле) нет *и* [нет проявления преднамеренности] — это истинное *и* (намерение, воля)», внутреннее и внешнее как одно единое целое — «*когда нужно — жесткий, когда нужно — мягкий, изменяешься — как легишь*», «*не видишь — но очевидно, не движешься — но изменяешься, не действуешь — но создаешь...*». На уровне *хуа цзинь* техника не имеет ни образа, ни формы, ни проявлений — только искренность.

Суммируем вышеупомянутое высказыванием Го Юньшэня: «*Когда есть форма и намерение, это еще не настоящее мастерство. Когда техника достигнет уровня непреднамеренности, только тогда появляются необычные вещи*».

Из вышеизложенного нетрудно определить основное содержание *синьциюань* Го Юньшэня — «*посредством простой внешней формы достичь глубокого внутреннего содержания*».

В 2002 году в авторитетном тайваньском журнале, посвященном воинским искусствам — «*Улинь*», Ян Хуншэн (автор двух книг по *ицюань*, обладающий талантом исследователя и теоретика), изучавший *ицюань* у мастеров Чжоу Чжияня и Ма Цзиляна (оба — ученики Ван Сянчжай раннего периода), опубликовал статью, в которой он на основе рассказов своих учителей и собственных изысканий заявил, что ядро тренировочной теории *ицюань* Ван Сянчжай, вероятно, заимствовал из *фуцзяньского байхэ цюань* («*кулак белого журавля*» провинции Фуцзянь). Хотя некоторые адепты *ицюань* говорили, что утверждения Ян Хуншэна не имеют ничего общего с действительностью.

Известно, что Ван Сянчжай был дружен с мастерами Фан Цячжуном и Цзинь Шаофэном и изучал у них *цзунхэ цюань* — «*кулак отряхивающегося журавля*» (его также называют *чжаньхэ*

цюань — «кулак трясущегося журавля»), который является подстилем *фуцзяньского байхэ цюань*. *Фуцзяньский байхэ цюань* (также называемый *нань байхэ цюань* — «кулак южного белого журавля») был создан в конце XVII — начале XVIII века и имеет несколько подстилей. Создателем *цзунхэ цюань* считается фуцзяньский мастер Ван Шипэй, который на протяжении 10 лет изучал *байхэ цюань* в монастыре Тяньчжу-сы, находящемся на горе Чашань. Ван обратил внимание, что встряхивание, которое производят животные, отряхиваясь от воды или грязи, генерирует большую энергию, которую он назвал *цзун цзинь* — «встряхивающее усилие», и построил движения подстиля на этой *цзинь*. *Цзун цзинь* иногда описывается фразой «*гоу цзун шэнь*», что приблизительно можно перевести как «отряхивающаяся собака сотрясает тело».

В *цзунхэ цюань «цзинь встряхивания»* порождается движением поясницы. Удар наносится мощным волнообразным движением всего тела, которое передает энергию от ног через тело в ударяющую конечность. Чтобы достичь правильного и мощного «встряхивания», тело (особенно область поясницы) должно быть расслабленным и мягким, как кнут, но хорошо укорененным. Сила рождается в ногах («берется из земли»), направляется поясницей и проявляется в кистях, хотя эта формула характерна и для *синьи/синьицюань*, и иных направлений *нэйцзяцюань*, и для многих так называемых «полумягких» стилей. Чтобы реализовать основной принцип генерирования ударного усилия, ударяющая конечность в начале «мягкая, как вата», но непосредственно перед контактом с целью внезапно становится жесткой, «как стрела, выпущенная из лука». Защита *цзун цзинь* проявляется в состоянии, когда тело напоминает надутый воздухом мяч — удар противника нейтрализуется без каких-либо вредных последствий. [Следует отметить, что, говоря о *байхэ цюань*, речь не идет о том, что Ван Сянчжай заимствовал здесь метод генерирования *цзинь*. Метод генерирования *цзинь* в *синьицюань* в общих чертах сходен с *байхэ цюань*, но в последнем он несколько более ярко выражен.]

В целом *байхэ цюань* характеризуется такими качествами:

— внутренний тренинг предполагает тренинг намерения (*и*) и тренинг *ци* (внутренней силы) — «куда идет намерение, туда приходит *ци*; *ци* побуждает ли (физическую силу);

— внешняя форма движений акцентируется в большей степени на коротких и разнообразных техниках рук. Техника шага предполагает уклонения и увертки, легкость и ловкость, устойчивость и прочность.

Анализируя особенности *цзун цзинь* и в целом техники *байхэ цюань*, можно заметить несомненное сходство с некоторыми концепциями и техниками *ицюань*, например, тренировочный метод *ши шэн* («проба голоса») очень напоминает практику дыхательной техники и выкрика в *минхэ цюань* («кулак кричащего журавля»), где есть такое требование: «уделять внимание брюшному дыханию, вдыхать через нос и выдыхать через рот, испускать звук, подобно крику журавля... применять звук, чтобы помочь силе».

Таким образом, утверждения Ян Хуншэна о связи *ицюань* и *фуцзяньского байхэ цюань* вовсе не выглядят безосновательными.

Также можно отметить сходство принципов тренировочного метода *моца бу* («трущий шаг») в *ицюань* с техникой шага *таньни бу* («шаг скольжения по грязи») *багуачжан*.

Мы уже говорили об одном из учителей Ван Сянчжай — Цзе Тэфу. Об этом мастере мало что известно, но есть две версии о том, какой стиль *цюань фа* он практиковал — или один из стилей *удан пай* (уданской школы *ушу*), или *хэнаньский синьи люхэ цюань*. Многие исследователи склоняются к первому, но если Цзе Тэфу был мастером *синьи люхэ*, то неудивительно, что Ван Сянчжай утвердился в мысли о превалировании «намерения» (*и*) и простоте внешней формы в практике кулачного искусства, так как в общих чертах основная идея *синьи люхэ* — это все тот же тренинг намерения, достигаемого через достаточно простые формы.

Теперь поговорим о философско-теоретических основах *ицюань*. В одной из своих ранних работ «*Чжан чжуан и четыре явления*» Ван Сянчжай, ссылаясь на классиков даосизма и чань-буддизма, очертил контур философской базы *ицюань*, но позже отказался от многих философских постулатов и концепций. Традиционные направления *нэйцзяцюань* используют подход, где основная идея состоит в том, что совершенная форма способствует правильному течению *ци* в теле, что способствует энергетизации мышц тела и определяет эффективность техники. Подход *ицюань* отличается от подхода традиционного *нэйцзяцюань* и не использует многие традиционные концепции — «*ци*»,

«*даньтянь*», «*циркуляция ци по Малому и Большому небесному кругу*» и т. п., но все же во многих аспектах, особенно что касается физических моментов, не выходит за рамки традиционной тренировочной теории.

В общем виде мы можем выделить такие основные философско-теоретические аспекты системы:

«*Ицюань помогает найти физическое соотношение, называемое в даосизме Дао, что есть не более чем естественной, адекватной реакцией или образом действия, находящимся в гармонии с окружающим нас миром*».

В *ицюань* (как, впрочем, и иных системах *нэйцзяцюань*) отсутствует силовой тренинг, а грубая физическая сила не считается истинной силой. Истинная сила — это продукт ментального тренинга, который пронизывает практически все тренировочные методы. Истинная сила — в намерении (в духе, в силе воли). Отсюда и название системы — *ицюань* («кулак намерения (воли)»). Поэтому *ицюань* акцентирует именно тренинг/развитие «намерения» («*и*»). Что понимается под «намерением»? В китайском языке это понятие обозначается иероглифом, имеющим значения «намерение», «воля», «сознание», «созидательная мысль». Процесс формирования намерения описывается фразой: «*Когда сердце (синь) реализует себя — это и [намерение]*» (здесь под словом «*синь*», которое обозначается иероглифом «*сердце*», понимается эмоциональная сфера сознания). Как это понимать? Явления окружающего мира «отражаются» в эмоциональной сфере сознания (*синь*) и воспринимаются «намерением» (*и*) в чистом виде







без фиксации и осмысления, как первичное побуждение, немедленно и адекватно реагируя на явление. Проиллюстрируем это простым примером: человек идет по тротуару, а проезжающий рядом автомобиль разбрызгивает грязь и воду — человек спонтанно отскакивает от грязных брызг; если сначала осмысливать траекторию движения брызг и процесс отскока, а затем только начать отскакивать — грязных брызг не избежать. В этом примере **и** (намерение) проявляется в спонтанном отскоке — сознание «чисто» воспринимает явление (забрызгивание грязью), но не «хватается» за осознание/осмысление этого явления, не регистрирует его в поле жизненного опыта, а спонтанно реагирует — отскок от брызгающей грязи.

Осмысленно просчитанное выполнение техники — это не **и**. Чтобы достичь необходимого состояния и немедленного адекватного реагирования, сознание всегда должно оставаться чистым, открытым и умиротворенным — это и есть **и** (намерение), тренируемое в **ицюань**. Нельзя искусственно принуждать **и**, которое в технике **ицюань** проявляется во взрывном выбросе силы — **фа ли** любой частью тела в любом направлении. Чистое, свободное и умиротворенное сознание немедленно и истинно распознает и доброжелательность, и агрессию и без промедления адекватно отреагирует на любой контакт — физический или духовный. Поэтому одна из целей практики **ицюань** — максимальное повышение чувствительности и понимание внешних сил, которые воздействуют на нас физически или духовно.

Чтобы достичь необходимого состояния сознания и раскрыть естественные человеческие возможности, тренировочная теория **ицюань** использует ряд специфических тренировочных методов, важнейшими из которых являются практики **чжан чжуан** («столбовое стояние»), **ши ли** («проба силы») и **фа ли** («выброс силы»). Без этого нет боевого умения. Бой есть постоянное изменение, где противники находятся в состоянии постоянного движения. Поэтому сначала адепт **ицюань** в состоянии психического и физического расслабления в статическом положении при полном контроле сознания посредством визуализации развивает состояние ментального покоя (которое всегда остается таким вне зависимости от влияния внешних раздражителей) и чувство координированности и связности тела, восприятия тела как единого целого. Одновременно с этим развивается **хуньюань ли** — «универсальная сила», которую можно спонтанно проявлять в любом направлении, любой частью тела. Развитие понимания сути процесса движения, находясь в статическом состоянии, называют «поиск движения в состоянии недвижения» (или «поиск силы в состоянии несилы»). Ван Сянчжай учил: «*Большое движение не столь хорошее, как маленькое движение, маленькое движение не столь хорошее, как неподвижность, движение в покое есть вечно воз-*

*рождающееся непрерывное движение»*. Практика «поиска движения в неподвижности» развивает некую внутреннюю пружину, которая в случае необходимости разжимается, проявляя эффективную боевую силу. Состояние «движения в неподвижности» часто иллюстрируют аналогией с детским волчком — кажется, что запущенный волчок стоит на месте, но он движется, и если в этот момент в него бросить теннисный шарик, волчок отбросит его своим движением.

*«Ицюань — это искусство достижения Великого из Недеяния, так как Дао (Путь) нельзя постичь разумом — только подсознанием»*.

Эффективного взаимодействия всех систем тела трудно достичь практикой сложных форм движений (когда внутреннее содержание **движения** «замутнено» сложностью внешней формы), поэтому в **ицюань** подчеркивается, что «движение в неподвижности [Недеяние] является постоянно рождающимся и никогда не кончающимся движением». Суть тренировочной системы **ицюань** — создание необходимых динамических поведенческих моделей (стереотипов) в подсознании. Здесь под динамической моделью мы понимаем автоматизацию поведенческих моделей (как физических, так и ментальных), которые являются основой всего подсознательного поведения. Практически все, что мы делаем в повседневной жизни, обуславливается соответствующими поведенческими моделями. Профессиональные навыки, езда на велосипеде, плавание и многое другое — все это примеры различных поведенческих моделей. Тренингом **ицюань** мы создаем необходимые боевые поведенческие модели.

После приобретения навыков «поиска движения в неподвижности» адепт приступает к «поиску неподвижности в движении», возвращаясь к динамическому состоянию процесса движения. Это практика **ши ли** — небольших медленных движений, напоминающих практику **тайцзицюань**. Здесь движение представляет собой множество статических фаз (подобно **чжан чжуан**), последовательно соединенных в динамическом процессе, и выполняется с использованием различных форм визуализации и при полном контроле сознания. Затем переходят к практике **фа ли** (это понятие эквивалентно понятию **фа цзинь** — «выброс усилия всего



тела», используемому в *нэйцзяцюань*), которая развивает взрывное использование силы всего тела. Таким образом, базовый тренинг *ицюань* направлен на то, чтобы слить воедино намерение (*и*), внутреннюю энергию (*ци*), физическую энергию (*ли*) и проявить *цзинь*, под которой понимается вид силы, вырабатываемой под управлением сознания и проявляющейся через движения тела и конечностей во внешней форме.

**«Ценность Дао в его бесформенности. Будь бесформенным, и тебя нельзя будет угнетать или притеснять, нельзя будет измерить или понять».**

**«То, что имеет форму, можно победить, тому, что принимает форму, можно противостоять. Это то, почему мудрецы прячут свои формы в небытии и позволяют своему сознанию парить в пустоте»** («Хуайнаньцзы» — один из важнейших трудов даосской философской мысли, относится ко II веку до н. э.).

Непривязанность к форме — отличительная черта техники *ицюань*. Это не говорит о том, что в *ицюань* полностью отсутствует форма. Форма присутствует, но она максимально упрощена. Нельзя абсолютно пренебрежительно относиться к внешней форме, но форма своей сложностью не должна заслонять внутреннее содержание. Поэтому в *ицюань* изучаются простые удары руками и ногами, простые техники *туй шоу* («толкающие руки») и т. п. Но здесь простота

не означает более низкое качество. Давайте зададимся вопросом: разве, изучив 100 или 200 приемов и сложных форм, человек автоматически становится мастером воинского искусства? Конечно же, нет! Важно то, как используется техника. А в использовании техники важнее внешней формы есть использование естественных человеческих способностей, которые всегда превалируют над жесткой схематичностью техники. Непривязанность к форме проявляется в том, что адепт *ицюань* пребывает как бы в Пустоте, в состоянии ментальной незамутненности, где нет Эго, Добра, Зла. Так можно без осмысления и колебаний легко и свободно приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям поединка, не противопоставляя силу силе.

**«Когда противник начинает действие до того, как ты начинаешь действовать, тогда ты видишь его форму. Когда он возбужден, а ты спокоен, тогда ты нейтрализуешь его силу»** (из «Хуайнаньцзы»).

В «Искусстве войны» Суньцзы сказано: **«Будь очень тонким, почти на грани бесформенности. Будь очень таинственным, почти на грани беззвучности. Так ты сможешь управлять судьбой противника... Заставляя других создать боевой порядок, в то же время оставаясь бесформенным, ты сконцентрирован, а противник раздроблен. Когда ты сконцентрирован в одно целое, а противник раздроблен на десять, ты атакуешь в концентрации десять к одному, поэтому ты численно превосходишь противника...»** Привязываясь к противнику, ты обретаешь форму, если заставить противника привязаться к себе, то он обретает форму. Противопоставление грубой силе своей силы — это и есть обретение формы, «привязанности». Непривязанность к определенным техникам, тактике противника и прочее дает возможность реагировать гибко, спонтанно и эффективно на любые неожиданности, в полной мере реализуя свой естественный потенциал. Ван Сянчжай подчеркивал, что **«ицюань основывается не на хорошей внешней форме, а на использовании сознания. Форма — это еще не все. Сверхъестественное возникает только тогда, когда техника достигает уровня подсознательного ее использования».** (Обратите внимание, что об этом говорил Го Юньшэнь.)

К другим тренировочным методам *ицюань* относятся:

- **моца бу** — «трущий шаг», который называют **«ши ли для ног»**;
- **ши шэн** — «проба голоса», которая дополняет практику **фа ли**;
- **туй шоу** — «толкающие руки», которая является практикой развития чувствительности и которую называют **«ши ли с партнером»**;
- **сань шоу** — «свободные руки» или практика свободного боя.

Очень условно можно выделить два основных направления *ицюань*:

1. направление Яо Цзунсюня, которое основывается на технике западного бокса;

2. направление Ван Сюаньцзэ (использующее название *дачэнцюань*), основывающееся на *усин синьицюань* с элементами техники *багуачжан* и *тайцицюань*.

Сейчас тренировочные методы *ицюань* с успехом используются представителями различных направлений *ушу*, особенно там, где качество тренируемой *цзинь* подобно *ицюань*, *синьи/синьи*, *тайци*, *байхэ*, *байци*, *танлан* и многих иных систем *цюань фа*.

Чтобы вышеизложенное не казалось некой абстракцией, проиллюстрируем результаты тренинга *ицюань* — в 1982 году на одном из первых турниров по саньда в Китае мастер Яо Чэнгуан (один из сыновей Яо Цзунсюня) в первом бою всего за несколько секунд нокаутировал своего соперника, несмотря на использование защитного снаряжения, а затем вообще был снят с соревнований, так как судьи констатировали, что его атаки настолько взрывные, что противники не в состоянии на них реагировать.

**Характеристики тренировочных методов ицюань представлены в очень общем виде. Каждый из них обладает своими специфическими чертами и глубокими теориями, о чем мы расскажем в одном из следующих выпусков журнала.**

Автор Леонид Панько

Печатается с разрешения автора