

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА ИЦЮАНЬ



ИЦЮАНЬ

«Самая высокая воинская наука является наукой, которая через свою технику проявляет законы Вселенной. На уровне, где искусство действительно становится бесформенным, человек всецело превосходит насилие».

Мастер Ван Сянчжай создал *иццюань* на базе *синьиццюань* и лучших достижений многих других стилей китайского *цюань фа*. Официальный преемник Ван Сянчжай Яо Цзунсюнь (1917-1985) всю жизнь развивал и популяризировал *иццюань*, сделал из него «*находящуюся в постоянном развитии современную науку об искусстве боя*».

Яо Цзунсюнь начал учиться у Ван Сянчжай в 1937 году и в течение короткого времени стал одним из лучших учеников, а с начала 40-х годов нес основное бремя преподавания в школе Ван Сянчжай, который обучал лишь нескольких старших учеников. С 1949 года практика *ушу*, объявленная коммунистическим госаппаратом Китая «феодалным пережитком», не поощрялась, поэтому боевой *иццюань* преподавался только нескольким избранным ученикам. Яо Цзунсюнь окончил Пекинский университет, но отказался от карьеры ученого и сосредоточился на развитии тренировочной теории и методов *иццюань*, поставив их на научную основу. Пройдя через трудные времена «Культурной революции» (1966-1976), Яо Цзунсюнь в конце 70-х годов вернулся в Пекин из мест высылки, возродил *иццюань* и в 1984 году основал *Пекинскую исследовательскую ассоциацию иццюань*, став ее первым президентом. В это время мастер плодотворно работал с учеными в аспекте адаптации тренировочных методов *иццюань* для различных видов спорта. В последние годы жизни Яо Цзунсюнь написал книгу «*Иццюань — чжанго шичжань цюаньсюэ*» («*Иццюань — китайская наука реального боя*», Гонконг, 1985 г.) и подготовил поколение мастеров, которые распространили *иццюань* по всему миру. Это, прежде всего, сыновья мастера — близнецы Яо Чэнгуан и Яо Чэнжун, Цуй Жуйбинь, Лю Пулэй и У Сяонань.

Яо Цзунсюнь всю жизнь исследовал, совершенствовал и проверял на практике тренировочные теории и концепции *иццюань*, в том числе в аспекте достижений современной науки. Именно мастеру Яо Цзунсюню принадлежит заслуга того, что современная теория и тренировочные методы *иццюань* представляют собой ясную, целостную и последовательную систему. В ранний период развития *иццюань* Ван Сянчжай учил строго и требовал, чтобы ученик «мгновенно постигал и овладевал тренируемым умением». Например, в практике *лю мянь ли мо цзинь* (одновременный «поиск силы» в шести направлениях) требовалось внезапное овладение сутью тренировочного метода (как *сатори* в дзэн-буддизме), иначе считалось, что это будет лишь частичный поиск силы. Достичь этого было весьма непросто. Впоследствии Яо Цзунсюнь разделил тренинг на несколько фаз: поиск силы вверх-вниз («поднимать-нажимать»), влево-вправо («открывать-закрывать»), вперед-назад («толкать-тянуть»), и только после овладения отдельными направлениями «поиска силы» можно приступить к «поиску силы» одновременно в шести направлениях — этот подход дает более эффективные результаты в более короткий период времени. Яо Цзунсюнь усовершенствовал и развил многие другие тренировочные методы *иццюань*, которые стали более доступными, простыми и эффективными.

В настоящее время *иццюань* развивается многими мастерами нескольких направлений, но школы Яо Чэнгуана и Чо Чэнжуна доминируют и наиболее многочисленные. Школа Яо Чэнгуана основана в 1994 году и называется «*Цзунсюнь угуань*» (дословно «школа воинского искусства Цзунсюня»). Школа Яо Чэнжуна



Яо Цзунсюнь

(основана в 1993 году) называется «*Чжуньи угуань*». Яо Чэнгуан — президент *Пекинской исследовательской ассоциации иццюань*, почетный директор школы «*Чжуньи угуань*», технический советник *Гонконгской ассоциации иццюань* и входит в состав руководящих органов многих ассоциаций *иццюань*. Ученики братьев Яо стали победителями самых престижных соревнований по *сань шоу* в Китае и за его пределами.

Преимущества теоретического и практического развития *иццюань* Яо



Яо Чэнгуан и Яо Чэнжун

Цзунсюнем можно проиллюстрировать таким примером. Первым иностранным учеником Ван Сянчжай стал японский мастер *будо* Кэнити Саваи, который учился с 1940 по 1945 годы, затем вернулся в Японию и там развил направление *тайкикен*. Саваи воспринял ранний *иццюань/дачэнцюань*. Есть многочисленные свидетельства того, что он владел незаурядным боевым мастерством, провел в Японии множество реальных боев с мастерами различных японских *бу цзюцу*, но так и остался непобежденным. Он также был советником создателя *каратэ кёкусинкай* Масутацу Оямы. С 1945 по 1988 годы Саваи не имел контактов с мастерами *иццюань*. В Японии у него было несколько учеников, большая часть которых являлась *ути-дэси* («внутренними учениками») М. Оямы и ведущими инструкторами его *додзё*. В начале 80-х годов к Саваи попала видеокассета с демонстрацией

ицюань мастером Яо Цзунсюнем, и перед смертью (Саваи умер 16 июля 1988 года) он рекомендовал своим ученикам ехать в Пекин и учиться у сыновей Яо Цзунсюня.

В декабре 1990 года в Пекин к братьям Яо приехали ученики Саваи: Бинь Аmano (чемпион Японии и серебряный призер чемпионата Европы по **каратэ кёкусинкай**), Акира Сайто и Исато Кубо (оба чемпионы Японии по **каратэ кёкусинкай**), которые желали проверить свое боевое умение в реальном поединке. Хотя физически японцы выглядели внушительнее братьев Яо (Яо Чэнжун при росте 169 см весил 63 кг) и являлись подготовленными бойцами, прошедшими многолетнюю закалку в реальных поединках, они так и не смогли противопоставить что-либо существенное мастерству Яо Чэнгуана и Яо Чэнжуна, которые отшвыривали их как пушинки. С того времени ученики Саваи стали учиться у братьев Яо, а между ассоциациями **тайкикэн** и **ицюань** установились тесные взаимоотношения.

Помимо Яо Чэнгуана и Яо Чэнжуна, **ицюань** в мире развивают еще многие



Исато Кубо (слева)

мастера, о которых нужно говорить отдельно, так как большая их часть — это живые легенды **ушу**.

Целью тренинга любого воинского искусства является приобретение боевых умений, и каждая система достигает этого своим путем. Тренинг **ицюань** направлен на всестороннее развитие естественных способностей человека, когда тело и сознание объединяются в одно целое, что позволяет адекватно воспринимать явления окружающего мира, спонтанно и эффективно реагировать на любое агрессивное проявление. Основа боевой эффективности **ицюань** — развитие и действенное использование **хуньюань ли** (аналог **нэй цзинь** в **нэйцзяцюань** — «**кулак внутренней семьи**»). Термин «**хуньюань**» имеет значения «**целостный**», «**однородный**», «**первичный**», но часто употребляется в значении «**универсальный**». Основная суть понятия «**хуньюань**» — «**бесформенное единство**», основная цель — развитие умения эффективного использования силы («**ли**») в любой момент, в любом направлении (каком-либо определенном или во всех направлениях одновременно), любой частью тела (это

подразумевает «**бесформенность**») полностью скоординированным способом, где и проявляется «**единство**». Термин «**ли**» имеет значение «**физическая сила**».

В **ицюань** принята следующая последовательность тренинга **хуньюань ли**: в начале в практике чжан чжуан («**столбового стояния**») происходит поиск и развитие хуньюань ли в состоянии неподвижности (**цзинь**), затем в практиках **ши ли** («**проба силы**») и **моца бу** («**трущий шаг**») в медленном движении продолжается **тренинг хуньюань ли** в состоянии медленности (**хуань**) и завершается в практике **фа ли** — взрывного «**выпуска силы**» — в состоянии стремительности (**цзи**). Только после этого возможна эффективная практика туй шоу («**толкающие руки**») и сань шоу («**свободный бой**»).

Вместе с тем, речь не идет о том, что в начале практикующий **ицюань** несколько лет «**стоит столбом**», затем «**пробует силу**» и т. п. Практически с первых дней начинается овладение техниками и боевыми умениями, так как это одна из основных целей **ицюань**.

Важнейшие принципы практики ицюань:

Эффективность **ицюань фа** определяется принципами, которые лежат в его основе, а не «**приемами**», «**особой**» техникой и, конечно же, не внешней эстетикой движений. Вообще, основа любого стиля **нэйцзяцюань** — это использование специфических принципов, а не специфической техники. Здесь не так важно, какая используется техника, какая часть тела и т. п. — принцип верен, техника эффективна. Цель тренинга **ицюань** — научить тело работать как единый механизм, эффективно использовать в боевой ситуации всю силу тела и в максимально короткий момент времени вывести противника из строя. Поэтому **ицюань** постигают как целостную науку реального боя, к изучению которой нельзя подходить односторонне, концентрируясь только на одной части, например, только на технических аспектах самообороны.

Принцип лежит в основе любого явления, теории, учения. Понятие «**техника**» определяет специфическое движение, в котором проявляется принцип (или совокупность принципов). Техника любого традиционного вида **ицюань фа** основывается на определенных принципах, теориях, тактиках и стратегиях. В **ицюань** Ван Сянчжая превалирует тренинг принципов, но «не отказа от техники» (формы), и используется для проявления принципа «**простая техника**», чтобы сложность движения не заслоняла правильность применения принципа. Когда практикующий овладевает принципом, он может использовать его в огромном числе техник, которые

являются не чем иным, как проявлением принципов. Для примера, техника **ицюань** (прямой удар кулаком) должна проявлять принципы «**правильного расслабления**», «**уравновешенности**», «**правильного перемещения в пространстве**», «**правильной синхронизации**», «**правильного выпуска усилия**» и др. Техника, основанная на совокупности правильно применяемых основополагающих принципов, будет естественной и эффективной в любой ситуации.

Многие стили китайского **ицюань фа** (особенно **ицюань фа**), японского **каратэ** и т. п. строятся на изучении ситуативной техники, например, «**атака сверху** — шаг вперед, блок, контрудар». Так изучаются десятки и сотни техник, имеющих свою специфическую механику. Изучение десятков техник не требует относительно много времени. Но чтобы они были эффективны, следует постоянно подпитывать их тренингом. Изучение принципа требует значительно большего времени. Принципы (которые закрепляют подсознательные поведенческие модели и проявляются в них) остаются с человеком практически навсегда и могут использоваться во множестве ситуаций, легко и естественно приспосабливаясь к любым условиям.

Важнейшей частью тренинга является развитие намерения (**и**), которое пронизывает практически все тренировочные методы.

Узко процесс тренинга **ицюань** можно определить как процесс формирования определенных динамических поведенческих моделей (стереотипов) в подсознании, где под динамической моделью понимается как физическая, так и ментальная автоматическая поведенческая модель, являющаяся основой для подсознательного поведения в боевой ситуации. Примерами таких поведенческих моделей можно назвать «**модель силы всего тела**» (**хуньюань ли**), «**модель эффективного перемещения в пространстве**» (**цзоу бу**), «**модель взрывного выпуска силы**» (**фа ли**) и т. п. Результатом формирования указанных поведенческих моделей является то, что в боевой ситуации достаточно одного реактивного импульса, чтобы без задержки объединить и задействовать все мышцы тела в одновременное действие и при необходимости мгновенно «**выпустить**» силу всего тела практически любой его частью и в любом положении в соответствии с принципом: «**Одно действие изменяется в сотню действий, сто действий основывается на одном действии**».

Чтобы сформировать искомые поведенческие модели, в практике *ицюань* адепт идет от простого к сложному, так как эффективность более высоких стадий тренинга зависит от понимания и овладения базовыми уровнями — *чжан чжуан*, *ши ли*, *моца бу* и *фа ли*. Каждый из этих тренировочных методов содержит в себе простые и более сложные формы, где перескакивание недопустимо, так как не даст нужных результатов. Эффект достигается только продолжительным, последовательным, вдумчивым тренингом, в котором нет места погоне за поясами, данами, спортивными достижениями и т. п., хотя параллельная спортивная активность не исключается. Даже покорив определенную ступень, никогда не лишне возвратиться на предыдущий уровень и посмотреть на предмет в иных ракурсах в том числе и в аспекте вышестоящей ступени.

Основополагающими принципами практики *ицюань* являются:

- **естественность:** основа *ицюань* — спонтанное реагирование, основанное на развитых естественных (природных) чувствах тела. Весь тренинг пронизан естественностью — естественные положения тела, естественное дыхание, естественное движение без надуманной сложности и запутанности. **«Когда естественное приходит к абсолюту, тогда возникает сверхъестественное».**

Тренинг *ицюань* основывается на естественном научном подходе, проверенных концепциях, строгих стандартах, где адепт идет ясным и понятным для него путем, естественным образом развивая реакции своего тела. Когда практикующий понимает, что он делает, как это действует, тогда и достигаются эффективные результаты.

Развитие боевых умений является результатом развития и совершенствования естественных человеческих качеств, в частности, улучшения функционирования центральной нервной системы, совершенствование сознания и физического состояния тела, овладение простыми, понятными техниками и стратегиями боя.

- **целостность/единство разума и тела:** тренинг *ицюань* делает упор на целостное развитие всего тела — физических и духовных качеств, «внутреннего» и «внешнего». В физическом аспекте развиваются и совершенствуются кости, мышцы, связки, сухожилия, кровеносная система. В духовном аспекте тренинг оказывает благотворное влияние на состояние психики бойца, его духа (*шэнь*) и воли/намерения (*и*). На превосходной физической основе создается некая ментальная установка неустранимой веры в себя и свои силы, что определяется выражением: **«Мастерство рождает отвагу, а отвага рождает еще более высокое мастерство».** В экстремальной ситуации (внешняя агрессия, стихийное бедствие, жизненные невзгоды и т. п.) адепт *ицюань* способен сохранять трезвость рассудка и действовать быстро, эффективно и сообразно обстоятельствам.

- **расслабление/напряжение:** основа любого движения, в том числе скорости и силы, — это расслабление и напряжение мышц тела. Без понимания и овладения расслаблением и напряжением нельзя понять основополагающие принципы и овладеть эффективными боевыми умениями.

Расслабление: все основные формы тренинга *ицюань* практикуются в состоянии расслабления, покоя и умиротворенности. Такая практика легка и доступна, не перегружает чрезмерным напряжением ни тело, ни психику. Что в *ицюань* понимается под расслаблением? Если говорить о полном расслаблении, то под этим понимается полное отсутствие контроля сознания над телом, что приводит к тому, что тело находится в ослабленном и вялом состоянии. В таком состоянии не может быть никакого боевого тренинга. Поэтому в *ицюань* формула расслабления всех тренировочных методов — это: **«расслабленный, но не вялый, напряженный, но не жесткий»**, а правильная практика предполагает минимальную на-

пряженность мышц, достаточную исключительно, только чтобы поддерживать скелетную структуру тела в необходимом положении (например, в определенной позе *чжан чжуан*). Такое расслабленное состояние способствует тому, что происходит определенное изменение структуры мышц, которые в состоянии покоя становятся эластичными и упругими настолько, что при ударе противника не получают никакого или получают минимальный вред. Кроме того, на грани расслабления и минимального напряжения мышц происходит **«поиск силы» (мо цзинь)** в состоянии **«несилы»**.

Но тренинг *ицюань* подчеркивает не только физическое расслабление, но и ментальное расслабление, используемое в работе сознания, которая непосредственно связана с различными формами перемен состояния **расслабление/напряжение**.

Напряжение: в *ицюань* под напряжением понимается способность мышц генерировать максимальную объемную **силу всего тела** в минимально короткий период времени. Эта способность развивается практикой *чжан чжуан*, где в течение достаточно продолжительного времени культивируется чувство объединенной **силы всего тела** одновременно **во всем теле**, в каждой мышце и в каждом мышечном волокне, совершенствуется практиками *ши ли* и *моца бу* и завершается практикой *фа ли*, где в напряженном состоянии мышцы будут невероятно жесткими. Это результат **«поиска силы»** в состоянии **«несилы»** — тело становится сильным и связным, мышцы работают одновременно и скоординированно.

Понимание состояния **расслабление/напряжение**, которое непосредственно связано с силой и скоростью движений, способностью сопротивляться ударам и другими физическими качествами, дает понимание *хуньюань ли*. Это понимание приобретает в **практике чжан чжуан** (в состоянии минимального напряжения мышц, необходимо только для поддержания нужного положения тела), где в комфортном состоянии сознания и мышц тела формируется чувство связности, целостности всего тела, развивается *хуньюань ли*. Затем это чувство закрепляется и совершенствуется в практике *ши ли* — медленных, плавных движений. Так, от статического состояния практика идет к динамическому. Наконец, когда построена необходимая база, следует тренинг *фа ли*, который и есть проявление изменения состояния **расслабление/напряжение**, где тело работает как одно единое целое для одной цели, а сила (**напряжение**) проявляется взрывным образом действия в течение очень короткого периода времени — за доли секунды.

- **неподвижность/движение:** мы говорили, что тренинг *ицюань* направлен на поиск и развитие *хуньюань ли*, которая в неподвижности не может развиваться. В процессе тренинга мы постоянно сталкиваемся с понятиями **неподвижность/движение**, следовательно, нужно понимать, о чем идет речь. Положение *чжан чжуан* («столбового стояния») внешне выглядит неподвижным. Но это не «стояние столбом» ради стояния, ради «неподвижности» — детский «волчок» в запущенном состоянии также кажется неподвижно стоящим, но находится в движении; кажется, что плывущая против течения рыба находится в неподвижности, но она в движении. Ван Сянчжай учил: **«В неподвижности нет неподвижности, в неподвижности есть движение, движение в неподвижности является подлинным движением, неподвижность в движении является подлинной неподвижностью, движение и неподвижность имеют взаимные корни, используются вместе... Движение в неподвижности является вечно рождающимся и никогда не кончающимся движением».**

Хотя практика *чжан чжуан* в *ицюань* определяется как **«недействие»** и **«неподвижность»**, ее суть — **«поиск чувства силы»** в **относительно** неподвижном состоянии. Здесь получают/исследуют **чувство** в небольшом движении — с **намерением** «двинуться/остановиться»; с **наме-**

рением «остановиться/двинуться». Это поиск равновесия в противоположности **неподвижность/движение**, где **сознание/намерение (и)** играет ключевую роль — **«сознание движется, намерение движется, сила движется»**.

Движение в тренинге **ицюань** проявляется в практике **ши ли** (где «**пробуют силу**», ищут **неподвижность в движении**) и в практике **фа ли** (где практикуют «**выброс силы**» в скоростном динамическом действии). Последовательность практики от **чжан чжуан** (неподвижности) через **ши ли** и **моца бу** (медленное движение) к **фа ли** (быстрому движению) определяется как **«поиск движения в неподвижности, а неподвижности в движении, сосуществование неподвижности и движения»**.

• **работа сознания**: в **ицюань** базовые тренировочные методы (**чжан чжуан, ши ли, моца бу и фа ли**) являются различными формами поиска и развития **хуньюань ли**. Основной компонент этих форм тренинга — это работа сознания, которая выражается в использовании различных простых, доступных и понятных форм визуализаций (создание мысленных образов), что значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Каждая форма тренинга использует специфические формы визуализации — нахождение в определенном комфортном месте, «естественное» сопротивление выполняемому движению, сжимающиеся и разжимающиеся пружины и т. п., но любой вид визуализации — это только инструмент достижения определенного состояния (например, состояния успокоенности и расслабления) или чувства (например, чувства сопротивления движению), а не самоцель — сознание не перегружается созданием сложных мысленных образов. Пружины, сопротивление — только воображаемые, эти образы не формируются форсированно, чрезмерно принудительно, чтобы так усилить эффект тренинга. Основная цель использования визуализаций — достижение необходимых чувств (чувства расслабления, чувства силы всего тела, чувство взрывного выпуска силы и т. п.) и развитие координации сознания/тела.

С другой стороны, ситуация реального боя порождает множество различных физических и психических факторов. Поэтому умение противостоять определенным психическим факторам (агрессивному психологическому воздействию) является даже более важным, чем физическое состояние и боевые умения. Тренинг **ицюань**, оказывая положительное воздействие на состояние психики, всесторонне развивает бойца с тем, чтобы наличие этих факторов не стало для него неожиданностью, развивает способность эффективно противостоять любому внешнему агрессивному проявлению (физическому, психологическому), при сохранении спокойствия и хладнокровия.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ ИЦЮАНЬ

站樁 ЧЖАН ЧЖУАН

Чжан чжуан — «столбовое стояние». Специфические формы тренинга **чжан чжуан** есть во многих стилях **ушу** (особенно, что касается стилей **нэйцзяцюань**), но только в **ицюань чжан чжуан** это — основа всей тренировочной системы. Здесь **чжан чжуан** — одна из наиболее развитых систем. До конца не ясно, на основе чего Ван Сянчжай разработал **чжан чжуан ицюань**. Есть утверждения, что Ван Сянчжай изучал методы столбового стояния, подобные **хуньюань чжуан**, у мастеров семьи Сюй из Цзиюаня (Хэнань), **цюань фа** которой идет от **тунбэй цюань** даоса Дун Чэна.

Практика **чжан чжуан** в **ицюань** характеризуется простотой и доступностью для любого человека любого возраста и пола, в том числе для больных и ослабленных людей. Здесь не используются понятия и техники, применимые в системах **цигун** — меридианы тела (**цин ло**),

потоки **ци**, большая и малая «космические орбиты» (да **чжоутянь, сяо чжоутянь**), сосредоточение на **даньтянь**, особые дыхательные техники. Напротив, основные принципы — простота, естественность, отсутствие перенапряжения сознания и мышц тела.

Чжан чжуан можно перевести «**стоять как врытый в землю столб**». Это важнейший тренировочный метод, позволяющий наиболее полно раскрыть и развить естественный потенциал человека, который закладывает основу умения реального боя и представляет собой медитативный тренинг в определенных статических положениях, развивающий силу, связность и целостность всего тела, а также координацию сознания и тела. В **чжан чжуан** адепт ищет и получает понимание **хуньюань ли** в состоянии неподвижности, развивает и совершенствует **хуньюань ли**. Когда мы говорим о развитии **хуньюань ли**, здесь речь идет не о «силе» в ее общепринятом физическом значении. Результатом практики **чжан чжуан**, как и других тренировочных методов **ицюань**, не станет увеличение мышц, повышение способности поднимать тяжести и т. п., хотя тренинг оказывает весьма эффективное благотворное влияние на физическое состояние практикующего. Но здесь речь идет о специфической силе, которую в практике **нэйцзяцюань** называют «**нэй цзинь**» («**внутренняя энергия/усилие всего тела**»). Вместе с тем, это тренинг расслабления, который закладывает основу взрывного действия (**фа ли**). **Чжан чжуан** — это база или основа, на которой строится боевое умение. Нет основы — нет и боевого умения. Если кто-то думает, что изучив (даже на высоком уровне) замысловатую технику **цин на**, ударов рукой или ногой, пару финтов или уверток, он станет мастером или обретет некое боевое умение — пусть вначале попробует построить дом без фундамента и стен и удержать крышу.

Казалось бы, парадокс — развивать боевые качества в состоянии неподвижности. Но никакого парадокса здесь нет. Одна из целей практики **ицюань** — ввести в физическую работу, в боевое применение все тело, а не его отдельные части — «**если движется одна часть тела, движется все тело**», объединить работу тела и работу сознания. Такое целостное развитие начинается в практике **чжан чжуан**, где происходит «**поиск силы всего тела**» в состоянии относительной неподвижности. По сути, это высокий уровень тренинга нервной системы, которая, в свою очередь, контролируется сознанием, где в состоянии «**на грани движения/неподвижности**» образуется целостность внутренне-го/внешнего и единство сознания/тела.

Вместе с тем, «столбовое стояние» — это не просто уподобление врытому в землю деревянному столбу, что, по мнению Ван Сянчжай, является «мертвым стоянием». Напротив, Ван Сянчжай в практике **чжан чжуан** требовал «**поиска полноты сознания и намерения, а не сходства формы**». Мастер так говорил об этом: «**Используй форму [син] для развития намерения [и], употребляй намерение для создания формы, намерение рождается в форме, форма следует за намерением, сила происходит из намерения, форма послушна намерению**». Обеспечить связь формы и намерения можно только при реальном сознательном контроле. Таким образом, хотя тренинг **чжан чжуан** заключается в подержании статического положения (без какого-либо явно видимого внешнего движения), здесь в «**поиске силы в состоянии несилы, поиске движения в неподвижности**» организм находится в активном состоянии, фактически работают все мышечные волокна, сухожильная и кровеносная системы, улучшается циркуляция крови, обмен веществ, гармонизируется работа всех внутренних органов. В результате продолжительной практики достигается высокая степень координации всего тела, конечности и все тело становятся органическим единством («связанным», «целостным»), благодаря чему и реализуется принцип: «**Когда какая-либо часть тела движется, нет части, которая бы не двигалась**» и в боевой ситуации в любом

атакующем или защитном движении будет участвовать все тело.

Ключевой вопрос практики **чжан чжуан** — это контроль сознания и регулирование равновесия в состояниях «движение-неподвижность», «пустой-полный», «жесткий-мягкий», «расслабление-напряжение», «верх-низ», «вперед-назад», «левый-правый». Нет никаких предварительных условий для практики **чжан чжуан**. Главное — уделить особое внимание правильной работе сознания, правильному расслаблению, естественному дыханию и правильной позе.

Правильная работа сознания — это вход в состояние эмоционального покоя (**жу цзин**) и волевое удаление из сознания посторонних мыслей, хотя на начальном этапе это вызывает определенные трудности. Например, желание избавиться от посторонних мыслей вызывает еще больший поток таких мыслей, и даже, если удалить из сознания посторонние мысли, все равно остается **«мысль о необходимости отсутствия мыслей»**. Подход **ицюань** основывается на том, что «неестественное долго не живет», поэтому сознание не перегружается сложными мыслеобразами, достаточно лишь визуализировать себя в определенной красивой среде, где хорошо, комфортно и приятно (например, в красивом саду, на берегу моря, в лесу и т. п.) и наблюдать за происходящими внутри тела процессами.

Правильное расслабление — чем лучше умеешь расслабляться, тем лучше можешь напрягаться. И речь идет не только о физическом расслаблении (хотя в целом в понятие физического расслабления также входит расслабление внутренних органов и расслабление дыхания), но также о ментальном расслаблении и успокоении. Формула правильного расслабления — **«расслабленный, но не вялый, напряженный, но не жесткий»**.

Естественное дыхание — это абдоминальное, медленное, продолжительное, ровное, глубокое и свободное дыхание, без какой-либо напряженности. Его высший уровень, когда практикующий забывает о нем (сознательно не контролирует), но оно, тем не менее, остается естественным, медленным, мягким и свободным.

Правильная поза — позы, практикуемые в **ицюань**, должны удовлетворять специфическим требованиям положения тела, принятым в **нэйцзяцюань**: «подвешенность головы», «вогнутость груди», «опущенность плеч и локтей», «округлости формы» и др.

В **ицюань** различают **цзяньшэнь чжуан** или **яншэн чжуан** («оздоровительный столб») и **цицици чжуан** или **хуньюань чжуан** («боевой столб»; в ранний период Ван Сянчжай вместо термина **хуньюань чжуан** использовал термин **маодунь чжуан**).

Цзяньшэнь чжуан («оздоровительный столб»)

Практика **цзяньшэнь чжуан** — это начальный этап или первый шаг, в котором закладываются необходимые основы эффективной практики **цюань фа**. Здесь учатся правильному расслаблению, развивают целостность и связность всего тела, когда движение любой части тела можно прочувствовать и естественно распространить на все тело. Это первый опыт развития **хуньюань ли** и начальный этап развития **чжэн ли** («пружиноподобной силы»). **Цзяньшэнь чжуан** практикуется в положениях стоя (**чжан чжуан**), сидя (**цзо ши чжуан**) и лежа (**во ши чжуан**). Здесь специфическому положению тела в состоянии покоя и расслабления сопутствует мягкая ментальная работа. Вместе с тем, эта техника является эффективным средством терапии и лечения многих хронических заболеваний.

Хорошее здоровье необходимо для любой человеческой деятельности — особенно, что касается практики **цюань фа**, так как без хорошего здоровья нет и не может быть никакого боевого умения. Этот тезис абсолютно не нов. Мастер **синьциюань Ли Цунь** в книге **«Главные**

моменты пяти элементов кулака намерения Юэ» (начало XX века) писал: **«Те, кто практикуют воинское искусство, делают это на 80% для себя и на 20%, чтобы использовать против других. Поэтому говорят, что укрепление тела дает долгосрочные выгоды, тогда как нанесение поражения врагу лишь временное...»** В направлении шаньсийского **синь цюань** мастера Ван Цзиу практикуют так называемые **«16 оздоровительных упражнений»**, которые, несмотря на название, являются реально работающим комплексом **нэйгун**, весьма способствующим развитию именно боевых качеств.

Поэтому практика **ицюань** начинается с тренинга **цзяньшэнь чжуан**, где особый упор делается на тренинг сознания (где сознание контролирует и управляет телом), расслабление и ментальный покой. Правильная практика **цзяньшэнь чжуан** способствует развитию всего организма и всех его систем, органов и клеток. Причем здесь тренинг не предполагает больших нагрузок, в частности на сердце и иные жизненно важные органы. Основной его принцип — равномерное мягкое воздействие на весь организм, без каких-либо вредных побочных явлений, которые имеют место в некоторых системах **цигун**. Именно поэтому практика «оздоровительного столба» **ицюань** нашла широкое эффективное применение в лечении многих заболеваний в Китае. Эффектом практики **цзяньшэнь чжуан** станет весьма ощутимое улучшение функционирования внутренних систем и органов тела, при отсутствии неблагоприятных побочных воздействий. К примеру, развитые практикой **ицюань** поведенческие модели, условно определяемые как «расслабленность», «эмоциональная успокоенность», которые работают вне зависимости от наличия и интенсивности внешних раздражающих факторов, уже сами по себе оказывают благоприятное воздействие на здоровье.

Экстремальная ситуация — это стресс (например, реакция организма на восприятие какой-либо внешней угрозы), одним из факторов которого является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в различных неблагоприятных изменениях внутренних систем организма вследствие чрезмерной возбудимости симпатической нервной системы, эффектом чего является неконтролируемое напряжение мышц, повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, спертость дыхания, сокращение гладких мышечных волокон, секреция потовых желёз, изменение возбудимости рецепторов и различных отделов центральной нервной системы и многие другие неблагоприятные факторы. Этим ответными реакциям свойственно продолжительное затухание протекающих процессов, так как большому количеству соматических клеток организма требуется повышенное потребление энергии и организм, в конечном счете, истощается. Адаптация организма к этому состоянию потребует определенного времени, большого расхода энергии и нарушит сбалансированное взаимодействие внутренних систем тела. При такой часто повторяемой ситуации здоровье подвержено большим проблемам.

Тренинг **цзяньшэнь чжуан**, подчеркивающий состояния физического, и что очень важно, ментального расслабления, способствует эффективному контролю и понижению возбудимости симпатической нервной системы и повышает возбудимость парасимпатической нервной системы, которая будет препятствовать возникновению указанных стрессовых эффектов. Результатом явится значительное улучшение здоровья.

В **ицюань цзяньшэнь чжуан** практикуют:

- **чэнбао чжуан** — столб «растягивать-сжимать»;
- **тибао чжуан** — столб «поднимать-сжимать»;
- **туйто чжуан** — столб «толкать-подпирать»;
- **фуань чжуан** — столб «поднимать-нажимать»;
- **фубао чжуан** — столб «наклонять-сжимать»;
- **тича чжуан** — столб «поднимать-толкать»;
- **сюси чжуан** — столб успокоения.

Каждый из указанных форм **чжан чжуан** практикуется со своими специфическими целями. Кроме того, есть еще «столбы» в положении сидя и лежа.

Оказывая целостное воздействие на организм, практика **цзяньшэнь чжуан** способствует объединению энергии всего тела. Повседневная жизнь побуждает человека в большей степени использовать одни и в меньшей — другие части своего тела (и только часть нервной системы), что нередко диктуется профессиональными потребностями. Между тем, тренинг **ицюань** направлен на развитие целостной силы. Этот тренинг также охватывает части тела, которые мало развиваются и используются в повседневной жизни.



Яо Чэнгуан в чэнбао чжуан (один из основных столбов цзяньшэнь чжуан)



Яо Чэнгуан в хуньюань чжуан

Хуньюань чжуан («боевой столб»)

Хуньюань чжуан — более продвинутый метод развития **хуньюань ли**, требующий усердия и настойчивости. Это очень важный этап развития боевых качеств практикующего, который определяется как «поиск движения в неподвижности», «испытание» силы (**мо цзинь**) и совершенствование **чжэн ли**. Здесь в состоянии неподвижности и при полном контроле сознания выполняются очень маленькие, почти точечные движения, а сознание, движение и чувство силы объединяются. Таким образом, это целостный, одновременно ментальный и физический тренинг, который вводит в физическую работу все тело, все мышцы и суставы, всю нервную систему, причем работа сознания существенно повышает активность нервной системы. **Цели хуньюань чжуан** — тренинг **мо цзинь** («мо» — «щупать», «цзинь» — «энергия/сила всего тела»; под термином **мо цзинь** понимается понятие «поиск силы», «ощущение силы», часто это чувство описывается, что тело как будто наполняется некоей силой — как мяч воздухом) и **чжэн ли** (под этим термином понимается тренинг противоположных, противоположенных или пружиноподобных сил, развивающих способность «пружиноподобного выпуска силы»), которые неотделимы друг от друга.

В **хуньюань чжуан** практикуют:

- **хуньюань чжуан** в формах **цян ху мо цзинь** — столб «поиска силы вперед-назад»; **кай хэ мо цзинь** — столб «поиска силы в открытии-закрытии»; **шан ся мо цзинь** — столб «поиска силы вверх-вниз» и **лю мянь ли мо цзинь** — столб «поиска силы в шести направлениях одновременно»;

- **фу ху чжуан** — столб «держания тигра»;
- **ду ли чжуан** — столб «одной ноги»;
- **сян лун чжуан** — столб «опускающегося дракона».

Мо цзинь — здесь в практике **хуньюань чжуан** практикующий выполняет очень маленькие, тонкие, почти точечные движения с сосредоточением на «поиске чувства силы» и на том, как «тело и его отдельные части взаимодействуют между собой», «составляет ли тело единство» и являются ли «все мышцы как одна мышца», как «сознание координируется с телом», как «происходит переход от расслабления к напряжению, от неподвижности к движению». Это называется «поиск движения в неподвижности». Этот метод заключается в визуализации чувства сопротивления, оказываемого телу. В действительности никакого сопротивления нет, это лишь мыслеобраз, продукт работы сознания (**и**), где при выполнении очень маленького движения визуализируется (создается мыслеобраз), что этому движению оказывается определенное внешнее сопротивление (например, в определенной позе **чжан чжуан** визуализируется внешнее воздействие потока воды на тело, действие растянутой резины, сжимающихся пружин и т. п.). Поэтому основной принцип здесь — «использовать сознание, а не силу».

Начальная фаза тренинга **хуньюань чжуан** — это «поиск силы» (**мо цзинь**) в трех основных направлениях: **цян ху мо цзинь** («поиск силы вперед-назад»); **кай хэ мо цзинь** («поиск силы в открытии-закрытии»); **шан ся мо цзинь** («поиск силы вверх-вниз»), который предполагает выполнение относительно больших (до нескольких см) очень медленных движений, которые по мере практики становятся все меньше и тоньше — чем меньше и медленнее, тем лучше. Это то, о чем Ван Сянчжай говорил: «**Маленькое движение лучше большого движения, неподвижность лучше маленького движения, в неподвижности рождается постоянное движение**». Впоследствии в одном тренинге направления произвольно попеременно изменяются от одного к другому, а затем действие идет одновременно во всех направлениях, развивая «бесформенность», которая определяется выражением «**син у син**» («форма без формы»).

После определенного этапа практики **хуньюань чжуан**, когда чувство **мо цзинь** развито в состоянии относительной неподвижности, начинается тренинг **мо цзинь** в состоянии движения в практиках **ши ли и моца бу**, где также визуализируется чувство сопротивления внешней среды (от слабого до более сильного), оказываемого уже большему движению тела, которое выполняется очень медленно, подобно **тайцицюань**. В дальнейшем в практике **фа ли мо цзинь** используется как боевая сила.

Чжэн ли — это развитие чувства «противоположных сил», которые проходят через тело вверх-вниз, вперед-назад, влево-вправо и «противоборствуют» друг с другом за центр тела. Эффект тренинга **чжэн ли** достигается, когда «каждая часть тела становится как пружина», сила в боевом применении используется упруго (как разжимающаяся пружина) и «в момент контакта наступает выброс силы» («**и чу цзи фа**»), что является результатом правильной смены состояния расслабление/напряжение. «**Чжэн ли должна перенести силу из тела в свободное действие настолько полно, насколько возможно**».

Тренинг чжэн ли — это тренинг сознания. Эффектом такой практики станет состояние, что «куда приходит сознание/намерение, туда приходит сила». В начале чувство «противоположных сил» ищется только в руках, где появляется ощущение «тяжести, раздувания и нагревания рук», затем это ощущение распространяется на все тело

(от небольшого до реального) при визуализации чувства сопротивления в движении «вперед-назад», «вверх-вниз», «открытии-закрытии». Затем визуализируется чувство/состояние, что руки имеют намерение двигаться, но не могут двигаться (не в реальном смысле). Затем вводится состояние противоположных сил одновременно во всех направлениях. Это и есть «**ЧЖЭН**». Здесь не используется никакого видимого движения, а есть только намерение движения, которое должно быть постоянным (без перерывов) и не должно быть односторонним (если есть намерение движения *назад*, то должно быть и намерение движения *вперед*), для чего визуализируется наличие пружин (или эластичной резины), соединяющих различные части тела и противодействующие движениям тела. Так достигается состояние, что **«каждая часть тела становится как пружина»** или **«тело как одна большая пружина»**.

試力 ШИ ЛИ

Ши ли — «проба силы» (иногда используют понятие «перемещение силы»). Практика чжан чжуан дает первый опыт развития *хуньюань ли* или способность использовать силу всего тела скоординировано в любом направлении, в том числе в шести основных направлениях — вперед-назад, вверх-вниз, влево-вправо, или во всех направлениях одновременно. *Хуньюань чжуан* развивает силу всего тела, используя маленькие, почти «точечные» движения. Но все же это тренинг неподвижной, статической *хуньюань ли*, которая в динамическом действии исчезает, так как в статическом положении в теле остаются места, где есть недостаток «чувства силы». Поэтому тренировочный метод **ши ли** «расширяет» это «чувство силы» и вовлекает в работу все тело, сила визуализируемого сопротивления «растягивается» в пространстве, «заполняя» участки тела, которые остались недостаточно развитыми в практике *чжан чжуан*.

Ши ли — это продолжение поиска и развития *хуньюань ли* в состоянии медленности (*хуань*), где чувство связности и силы всего тела переносится в небольшое медленное и плавное движение, где практикующий последовательно проходит ряд таких «точечных» движений, в каждом из которых сохраняется чувство силы всего тела (*хуньюань ли*, *цзинь*), и начинает в движении пробовать, исследовать и совершенствовать силу, развитую тренингом *чжан чжуан*, приобретает чувство полноты и скоординированности своей силы. Поэтому **ши ли** называют «стадией пробы и исследова-

ния» силы, «поиском неподвижности (покоя) в движении» и говорят: **«Ши ли — это растянутое в пространстве чжан чжуан; чжан чжуан — это сжатое ши ли»; «Суть ши ли — искать и пробовать живую силу через движение всего тела»**.

В ицюань ши ли — это тест *чжан чжуан*, если тренинг чжан чжуан некачественен, последующие стадии тренинга — это бесполезная трата времени. В *ицюань* все базовые тренировочные методы неразрывно связаны друг с другом и непосредственно влияют друг на друга.

Мы сказали, что *чжан чжуан* развивает относительно «неподвижную» *хуньюань ли*, которая в движении исчезает. Но реальный бой — это динамическое действие и атаковать в неподвижности нельзя. Поэтому крайне важно научиться использовать *хуньюань ли* в движении и ши ли закладывает необходимую основу использования хуньюань ли в движении. Именно от уровня овладения **ши ли** во многом зависит уровень боевого умения. Фактически, это и есть основная цель **ши ли** — используя соответствующую работу сознания, совершенствовать *хуньюань ли* в состоянии движения тела, когда при изменениях положения тела практикующий чувствует целостную, полную силу всего тела, закладывая основу ее свободного динамического использования в **фа ли** («взрывном выпуске силы») в любой ситуации практически любой частью тела.



Яо Чэнжун демонстрирует гоу гуа ши ли, где выполняется относительно небольшое движение рук вперед-назад



Яо Чэнгуан демонстрирует чжэн пи ши ли, где выполняется относительно большое движение обеими руками в вертикальной плоскости



Яо Чэнгуан демонстрирует бо шуй ши ли, в котором участвуют и руки, и туловище

Тренинг **ши ли** представляет собой практику многократного повторения различных простых одиночных движений, выполняемых естественно, медленно, плавно и мягко в состоянии расслабления и при полном контроле сознания, где тело движется как одно скоординированное целое (единство). Выполнение движений **ши ли** напоминает практику форм *тайцзицюань*, но по механике значительно проще. В процессе тренинга в состоянии медленного движения происходит смена расслабления и напряжения мышц и тем самым достигается способность легко использовать *хуньюань ли* в движении. Цель все та же — «поиск силы в расслаблении», но здесь мы уже «пробуем», «испытываем» силу в динамическом действии. При том, что практикующий остается

расслабленным (хотя это не полное расслабление, а ощущение небольшого, минимального напряжения мышц), необходимо визуализировать, что движение встречает определенное сопротивление, например, что к пальцам прикреплены пружины, которые другим концом закреплены за нечто в отдалении — вначале пружины растягиваются, затем сжимаются. Все это имеет место также, как и в **чжан чжуан**, на грани расслабления и минимального напряжения. Напряжение и используемая физическая сила минимальны — **используется сознание, а не сила**. Чем медленнее движение, тем лучше. Это **«поиск покоя в движении»**, где качество движения определяется: **«Двигайся так, как будто хочешь остановиться или изменить направление, но не останавливаешься и не меняешь направление»**.



Яо Чэнгуан демонстрирует дань чжи цюань ши ли — «проба силы прямого удара кулаком»

Как и другие тренировочные методы **ицюань**, **ши ли** предполагает использование принципов естественности, мягкости, медленности, расслабленности и тонкости. Осознание силы всего тела должно быть целостным и сбалансированным — все мышцы тела расслабленные (но не вялые!) и растянутые, в теле легкость и ловкость. Когда движется одна мышца — должно быть осознание, что движется все тело — **«Если движется одна часть тела, нет части тела, которая бы не двигалась»**. Поэтому основа правильного тренинга — надлежащий контроль сознания и достижение медленного, тонкого, непрерывного, естественного движения, выполняемого в координации сознания и тела. Медленное движение позволяет глубже понять, как работает тело, все ли его части и суставы вовлечены в работу, работает ли оно как единое целое, все ли мышцы должным образом расслаблены. По мере совершенствования, когда приобретаются сильные и четкие чувства, движения могут быть быстрее.

Сила порождается духом (**шэнь**). Состояние духа — весьма важный аспект практики **ицюань** и, в частности, **ши ли**. Здесь уместно сказать о связи духа (**шэнь**) и намерения (**и**). **«Намерение рождается — сила рождается, намерение утрачено — сила задерживается»**. Когда в **ши ли** присутствует контроль сознания, «сила не утрачена».

В начале сила «пробуется» в определенных направлениях — вперед-назад, вверх-вниз, в закрытии-открытии и других. На более высоких стадиях различные движения соединяются в произвольную последовательность (так называемое **«синтетическое ши ли»**). Кроме того, в практике **ши ли** практикующий переходит к ментальному «поиску быстроты в медленности».

Ши ли — это более высокий уровень тренинга **мо цзинь**, где чувство тонкого движения («почти движения») постепенно распространяется на все тело. Эффектом тренинга станет ощущение внутри тела как бы потока движения. Позже этот «поток внутреннего движения» используется, чтобы стимулировать физическое движение в **ши**

ли. Так практики чжан чжуан и ши ли взаимно дополняют друг друга, существенно повышая нервно-мышечную координацию. В конечном счете, различие между **чжан чжуан** и **ши ли** («движением в неподвижности» и «неподвижностью в движении») почти исчезает.

ЦЗОУ БУ

Цзоу бу — тренинг шага (перемещения) в **ицюань**. Здесь изучаются несколько моделей шага: прямолинейные, шаг с изменением направления движения, круговое хождение (по типу **багуачжан**), но основная форма тренинга — **моца бу** («трусший шаг»).

摩擦步 МОЦА БУ

Моца бу — это более продвинутый метод тренинга **хуньюань ли**. В **хуньюань чжуан хуньюань ли** развивалась в статических положениях, в **ши ли** она «пробуется» в **относительно** длинном движении, а тренинг **моца бу** — это тренинг **хуньюань ли** в движении (перемещении тела в пространстве), к которому переходят, когда заложена основа динамического использования **хуньюань ли** в верхней части тела (без перемещения в пространстве). Поэтому **моца бу** называют **«ши ли для ног»**. После достижения необходимого результата практика **моца бу** объединяется с практикой различных форм **ши ли**. Этот тренировочный метод обеспечивает не только связь и силу всего тела при перемещении в пространстве, но и основу движений, перемещений тела в бою и эффективного **фа ли** (взрывного выпуска силы).

Тактика боевого применения **ицюань** не предполагает противопоставления силы грубой силе противника. Скорее предпочтителен ловкий уход с линии атаки противника и контратака, даже одновременное использование атаки и защиты. Такая тактика диктует необходимость хорошей подвижной работы ног при сохранении надлежащего равновесия. Поэтому тренингу **моца бу** уделяется значительное внимание. Это один из базовых методов тренинга, без которого невозможен дальнейший прогресс в практике боевого умения. Яо Цзунсюнь учил: **«Хорошая работа ног должна быть проворной, точной, упругой, чтобы были созданы условия для выпуска силы [фа ли] в любой момент в любой ситуации; когда верх движется, низ самостоятельно за ним следует, когда низ движется, верх самостоятельно его ведет; все время должна сохраняться целостная, уравновешенная, собранная воедино сила»**. Это цель и смысл тренинга **моца бу**.



Яо Чэнгуан демонстрирует тренинг моца бу

«Трение» в **моца бу** — это не физическое действие (ступни практикующего не должны «тереть» землю), а принцип работы сознания, где визуализируется состояние сопротивления движению (перемещению тела) — от ступней (в начале) до всего тела (на более продвинутом уровне).

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

© Л. А. Панько, 2007. Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора
Если у вас возникли вопросы по системе ицюань, пишите в редакцию, мы обязательно ответим вам на страницах журнала.