

# «Бай Синь Дао»



Для многих наций каждый новый этап развития был связан с отрицанием культурных ценностей прошлого. Во всяком случае, именно так обстояло дело в нашей стране. В Азии — иная картина. Народы Индии, Китая, Кореи, Японии бережно сохраняли свою культуру на протяжении тысячелетий. Именно поэтому там сохранились до наших дней традиционные боевые искусства, зародившиеся в очень далеком прошлом.



## История школы

**И**стория школы боевых искусств «БАЙ СИНЬ ДАО» уходит в глубину веков и связана с легендарным монастырём Шаолинь. Хотя название школы современное, но это и есть часть традиции. Полное и старое название «ФУ ДЖО ПАЙ». По традиции, ученику, которому давалось право на преподавание и разрешалось открывать свою школу, предлагалось выбрать своё название. Объяснялось это тем, что название школы оставалось за учителем и принадлежало только ему, а во всём остальном существовали строгие правила.

Эмблема была для всех одна и иероглифы писались старые, чтобы было видно, откуда идёт начало. Это называлось «сыновней почтительностью».



## Преимственность

**В** школе существовала строгая иерархия: беспрекословное подчинение младших старшим. Во главе стоял «основатель школы» (или верховный учитель), по сути это был преемник того, кто держал саму школу, он им становился после смерти предыдущего. Это право передавалось по наследству, если в семье не было мальчиков, — это право передавалось ближайшему учителю-наставнику. Потом шёл учитель-наставник, обычно их было несколько в школе, и у каждого была своя группа учеников, что давало возможность лучшему и более глубокому воспитанию учеников. Также это давало возможность так называемых соревнований между группами, что позволяло выделить лучших и более способных учеников, которых передавали другому учителю-наставнику в группу продвинутых учеников. Перед учителем-наставником шёл младший учитель. Он помогал в занятиях учителю-наставнику, перед ним был Старший ученик, потом младший ученик и, самая нижняя ступень, послушник. По сути, он не являлся учеником школы, как сказали бы сейчас, — он являлся слушателем, и принимался в школу с испытательным сроком. Этот испытательный срок для каждого был индивидуальным. Его определял учитель-наставник, и он мог продлиться от трёх месяцев до одного года. Если послушник успешно проходил этот срок, он принимался в школу и был полноправным её членом. Всё это обставлялось по традиции специальным обрядом. Не стоит, наверное, говорить, что весь испытательный срок был очень тяжёлым. Испытуемый должен был выполнять всю тяжелую работу по школе, помимо этого ему давался вводный курс, который должен был служить подготовкой к следующей, ученической ступени. А перед тем, как зачислить в ученики, он должен был сдать маленький экзамен и доказать, что он действительно достоин заниматься в этой школе.

Такие условия были продиктованы не только временем, но и тем, что ученики и учителя считались одной семьей и каждый нёс ответственность за школу и дальнейшее её процветание. Здесь каждый мог положиться друг на друга, ведь благодаря тяжёлым условиям приёма в школу до и самих занятий, в ней оставались лишь преданные своему делу люди, которые фанатично (в хорошем понимании) отдавались тренировкам и воспитанию воинского духа.

## «Нэй-гун» — внутренняя работа

Занимаясь подготовкой профессиональных воинов, настоящих «рыцарей без страха и упрёка», учителя древности пришли к выводу, что для воспитания мужественного, благородного и сильного человека морально-психологический тренинг важнее, чем технический и общефизический. Такой тренинг по-китайски называется «нэй-гун», т.е. внутренняя работа. Он направлен на культивацию «внутреннего».

### Но что такое внутреннее в человеке?

Ещё в незапамятные времена китайские мудрецы разделили жизненный процесс на две стороны: видимую (внешнюю) и невидимую (внутреннюю). К внешней стороне можно отнести почти все те признаки, качества и черты, по которым обычно определяют человека. Это его телосложение, сила, выносливость, ловкость, память, знания, ум и т.д.

Известно, однако, что при рождении человек совершенно беспомощен, он умеет лишь есть и спать, смеяться и плакать. Взрослея, он обретает множество качеств. А, умирая, снова теряет их, снова становится беспомощным, и, как говорится, «впадает в детство». Однако, это не младенец, это совсем другое существо. Тот багаж, невыразимый в словах, который человек приобрёл в течение жизни и уносит за собой за ворота смерти, и есть внутреннее. Это сила духа, это прямое, непосредственное знание скрытой сути вещей, это вера в высший смысл бытия.

У большинства людей внутреннее развито слабо, ибо оно не пребывает само по себе. Его надо сознательно, целенаправленно и неустанно возвращать на протяжении всей своей жизни. Это и есть «нэй-гун», внутренняя работа. Во всех школах боевых искусств методы подготовки воинов основывались на внутренней работе.

**Внутреннее должно управлять внешним: таков их общий принцип.**



В Китае эти школы обычно существовали при даосских и буддийских храмах, а их преподаватели и выпускники сохраняли тесные связи на протяжении всей своей жизни.

Основная идея, которой руководствовались монахи-учителя, заключалась в том, что их внутреннее совершенство и гармония в отношениях между собой положительно воздействуют на состояние государства, природы и космоса, преобразует мир в желаемом направлении. Отсюда и требования к содержанию обучения и воспитания в школах боевых искусств: они должны были давать гармоничное развитие личности, готовить выпускников к профессиональной, семейной и общественной жизни, а не только учить искусству самозащиты и рукопашного боя.

### «Пять драгоценностей»

Доведение мастерства до высших ступеней совершенства проходит по методике «Пять драгоценностей». В данном случае подразумевается пять первоэлементов у-синь. Так как все боевые искусства тесно связаны с внутренней работой, основной целью которой является достижение гармонии человека с природой, все упражнения строятся на основании взаимодействия пяти стихий.

**Существуют два основных способа создания упражнений по тренировке с пятью первоэлементами.**

**Первый способ** лежит на поверхности — это тренировка непосредственно с самим первоэлементом: «огнем», «водой», «деревом» и т.д. Второй способ — это познание внутренней сути элемента и воплощение его в жизнь реальными плодами совершенствования человеческого тела и духа и пяти качеств человека.

Если для достижения ощутимых результатов на первом пути требуются годы, то очевидный прогресс на втором пути может быть реальным спустя десятилетия упорного труда.

Обретение внутренних качеств самым тесным образом связывалось с прогрессом постижения боевого искусства. Главными средствами их обретения являлись медитация и жёсткий цигун, а также беседы с учителем, групповые и парные упражнения.

**Первое качество** — искренность, т.е. способность видеть своё несовершенство и воспринимать учение. Символ его — Земля, а цвет — желтый. В техническом тренинге для развития этого качества акцент делается на мощь и устойчивость, в качестве оружия используется шест, стиль ведения боя — тигр. Характерны низкие позиции, перемещения и приёмы выполняются со значительным напряжением мышц. Используются упражнения «железные рубяхи».

**Второе качество** — справедливость, т.е. способность объективно оценивать свои возможности и избегать дурного влияния. Символ его — металл, цвет — белый. В техническом тренинге делается упор на развитие скорости и жёсткости, в качестве оружия используется сабля, стиль ведения боя — цапля. Характерны быстрые перемещения и прыжки, рубящие удары руками. Используются упражнения «стальной хлыст».

**Третье качество** — постоянство, т.е. способность к длительной однообразной деятельности с сохранением, при этом, внимания и усердия.

Символ — вода, цвет — черный, оружие — меч, стиль ведения боя — дракон. В техническом тренинге главное внимание уделяется развитию мягкости и гибкости. Характерны мягкие («кошачьи») движения, техника непрерывной атаки, болевые и удушающие приемы, работа по наиболее уязвимым точкам тела. Используются упражнения «трех рек»

**Четвёртое качество** — энергичность, т.е. способность к самоотверженным целеустремлённым действиям независимо от степени их успешности. Символ этого качества — дерево, а цвет — синий. Стиль ведения боя — леопард, оружие — цеп, упор делается на развитие выносливости и силы. В технике предпочтение отдаётся быстрым, сильным воздействиям на суставы и кости противника, захватам и выкручиваниям конечностей. Используются упражнения «двойной крюк».

**Пятое качество** — устремлённость, т.е. способность к выбору и достижению цели без отвлечения на ложные ориентиры. Символ данного качества — огонь, цвет — красный, стиль ведения боя — змея, оружие — метательное. Главное в технике для этого качества — развитие неожиданности и точности действий, отработка попаданий в нервные узлы и другие уязвимые точки тела. Используются упражнения «огненная рука».

Основными методическими принципами школы боевых искусств являются естественность и необходимость. Их суть в том, что тренинг на каждом этапе должен соответствовать внутренней (т.е. духовной и биоэнергетической) сущности данного человека, а смена этапов и средств тренинга должна происходить только после полного освоения изучаемой техники, приёмов и т.д.

Основными методическими принципами школы боевых искусств «БАЙ СИНЬ ДАО» являются естественность и необходимость

