

ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОРУЖИЕ ОКИНАВЫ

Продолжение. Начало в № 6—12, 2009; № 1, 2010

БО-ДЗЮЦУ

Практически все стили китайских ушу имеют в своих тренировочных системах те или иные техники **гунь фа** (как и многого иного оружия), причем очень часто именно сама невооруженная техника значительно воздействует на техники боевой работы с оружием. Так, один из двух основных видов оружия **вин чунь** — длинный шест — называют **лю дянъ бань гунь** («шест 6 с половиной точек», где под «точками» понимают определенные техники — а вернее практику специфических усилий/энергий) или **лун гунь** («шест дракона»). Второй вид — это знаменитые **ху де шуан дао**, техники использования которых практикуют во многих южных системах у шу. **Ху де шуан дао** переводится «двойные мечи-бабочки» из-за движений, где руки перекрещиваются и мечи движутся подобно крыльям бабочки. Есть и другое название **ню эр цзинь дао** — «меч воловьего уха». Основная форма практики **ху де шуан дао** — **ба чжань дао** («меч 8 раскалываний»).

Лю дянъ бань гунь выявляет определенное родство с «северным шестом»,



Ху де шуан дао

в частности, с **шаолиньсы гунь** — здесь также используют конструкцию «**шеста крысиного хвоста**», а его длина может варьироваться от 2,4 до 3 м. В **вин чунь чан гунь** «сильной» рукой является задняя «управляющая» рука, а передняя рука направляет энергию/усилие техники. Методы **лю дянъ бань гунь** практикуют в соответствии с основными теориями стиля — принципам перемещения, «охраны центральной линии», «защиты 4 ворот», «прилипания» к противнику («липкий шест» — «**ци гунь**») и т. п. Характерными особенностями **вин чунь гунь фа** являются компактность, простота, восприятие шеста как естественного продления рук и доми-

нирование практического аспекта техники, а не внешней красоты и эстетики движений.

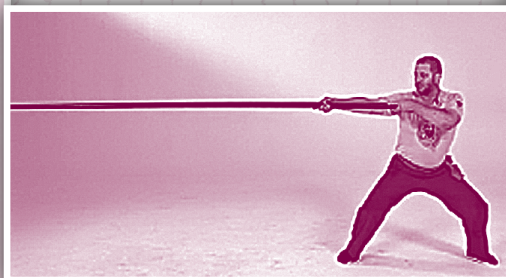
Основной метод тренинга — простая и изящная форма, использующая 7 ключевых техник. Всем им присуща компактность **вин чунь** — здесь нет широкоамплитудных/вращательных движений, а задний (толстый) конец шеста используется очень редко. Вместе с тем, даже очень короткие удары выполняются взрывным образом действия (вообще, развитие взрывчатой энергии — **фа цзинь** — одна из основных целей практики **вин чунь**, в том числе и в практике **гунь фа**).

Существует несколько ветвей **вин чунь**, из которых ветвь **Ип Маня** характеризуется некоторой упрощенностью (в иных ветвях **вин чунь** и теория, и техника отличаются определенной спецификой с влиянием той линии передачи, которой эта ветвь развивалась). В **вин чунь** **Ип Маня** 7 техник шеста это:

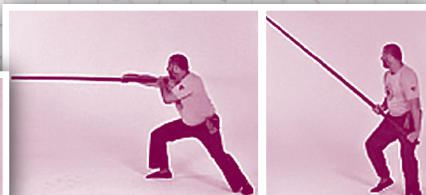
- «копье» — прямой тычок шестом в горло или область сердца;
- «накрывание» — округлое движение, сбивающее шест противника вниз с выходом для контрудара;
- «щелчок в сторону» — защитное движение вверх под углом 45°;



Мастер **вин чунь** **Лун Тин**, которому одному из немногих выдающийся мастер **Ип Мань** передал техники оружия **вин чунь**



Инструктор **Ричард Антонини** («Международная академия **вин чунь** кунфу мастера **Джима Фуна**», Австралия) с «шестом крысиного хвоста»



Р. Антонини демонстрирует действия с шестом **вин чунь**



- **«сметание»** — защитное движение вперед/назад вниз под углом 60°;
- **«тычок вверх»** — внезапный щелчковый тычок «хвостом» снизу вверх с целью выбить шест противника;
- **«щелчок вниз»** — щелчок сверху вниз с целью выбить шест противника;
- **«полумесяц»** — удар по рукам или телу противника «полумесячной» формой движения.

Основная боевая концепция **вин чунь гунь фа** — это концепция «**защиты 4 ворот**», где различают «**2 верхних ворот**» и «**2 нижних ворот**», которые в целом представляют возможные наступательные и защитные позиции. Сама концепция предписывает: «**Одна средняя линия, два топора (ось), три уровня, четыре сектора**», где «**одна линия**» — это шест; «**два топора**» — это горизонтальная ось вращения шеста (еще ее называют **синь минь гунь** — «**обмахивать поверхность шеста**»); «**3 уровня**» — вертикальная ось, разделенная на три уровня (верх, середина и низ); «**4 сектора**» (или «**4 ворот**») — самый важный элемент концепции, ключ к пониманию метода применения длинного шеста **вин чунь** соответственно китайской поговорке: «**Один человек охраняет ворота, 10 000 злоумышленников не пройдут**».

Для того, чтобы эффективно использовать **вин чунь чан гунь** требуется очень хорошая физическая форма, так как весьма непросто действенно сражаться длинным и тяжелым шестом. Действительно, таким шестом можно удерживать противника на большом расстоянии («**стоя в ста шагах стрелять через ивовый лист**»), но если противник «прорывается», то шест становится бесполезным.

Ци гунь — уникальный тренировочный метод **вин чунь**. Так, если тренировочный метод «**липких рук**» **вин чунь** направлен на развитие умения определять намерение противника, метод «**липкого шеста**» **вин чунь** направлен на развитие умения обнаруживать бреши в обороне противника, расширить тактильную чувствительность и боевые рефлексы, в частности, с одного касания определять направление действия шеста противника. Свободный бой длинным шестом **вин чунь** следует правилу: «**Нет двух звуков в бою шестом**», т.е. непосредственно после первого касания шеста о шест противника, следует решающая атака. О качестве настоящего мастера длинного шеста **вин чунь** говорит пословица: «**Бойся более молодого, более сильного противника в кулачном бою, но еще больше бойся более старшего, более мудрого противника в бою шестом**» (кстати, подобное наставление есть и в окинавском **кобудо**).

В некоторых системах **чой ли фут (цай ли фо)** практикуют «**шест цветка сливы**» («**мэйхуа гунь**»), ведущий свою родословную от техник копья/шеста семьи Ян и **шаолиньсы гунь**. «**Шест цветка сливы**» объединяет проворную работу ног, характерную для северных стилей китайского **цюань фа**, с многогранной техникой оружия южных стилей и считается в **чой ли фут** важнейшей частью тренинга. В «**южном ушу**» есть поговорка: «**[В гунфу] кулак — это семья, шест — учитель, «ножи-бабочки» — родители**». [То есть: «**Практика невооруженных форм — это начало умения, тренинг с шестом — это основа мастерства, а высшее мастерство — это знание смертоносных ножей-бабочек**».]

Теория применения техник «**шеста цветка сливы**» основывается на теории «разрушительного цикла пяти первоэлементов», где, для примера, технике, соответствующей элементу «металл», следует противостоять техникой, соответствующей элементу «огонь», технике «огня» противостоит техника элемента «вода» и т.п. В **чой ли фут** практикуют 10 тренировочных комплексов (**таолу**) с шестом:

- 4 комплекса, где используется только один конец шеста (здесь хват правой рукой вперед): «**шест большого знамени**», «**шест земли-огня**», «**шест ныряющего дракона**» и «**шест цветка сливы багуа пяти точек**»;

- 4 комплекса, где используются оба конца шеста: «**шест бинь гуай**», «**шест свернувшегося дракона**», «**шест короля обезьян**» и «**шест дыхания двойного дракона**»;

- комплекс «**сун гу дань гунь**», где представлены техники, использующие как один, так и оба конца шеста;

- комплекс «**цян/гунь мэйхуа**» («**копье/шест цветка сливы**»), где также используется только один конец шеста (форму практикуют и с шестом и с копьем). В этой форме 144 движения и 19 основных боевых техник, основная часть которых выполняется праворучным хватом. Это: различные круговые удары и блоки в горизонтальной и вертикальной плоскости, давящие и восходящие, а также прямые тычковые удары, наносящиеся в горло, солнечное сплетение, левые/правые ребра и пах.

Важное место в тренинге техник шеста занимает тренинг на специальных манекенах — **сю мэй хуа гунь цзун** («**малая кукла шеста цветка сливы**») и **дай мэй хуа багуа гунь цзун** («**большая кукла шеста багуа цветка сливы**»).

Хоу гунь («**обезьяний шест**») является главным оружием **хоу цюань** («**кулака обезьяны**») и по преданию идет от короля обезьян Сунь Укуна, излюбленным оружием которого был золотой шест (**жуи цзиньгу бан**), обладавший



волшебными энергиями, при необходимости увеличивавшийся до невероятных размеров или уменьшавшийся до длины иголки. В **хоу гунь** используют шест длиной около 2 м, а техника (как и сам **хоу цюань**) характеризуется подражанием ужимкам и повадкам обезьян, очень сложной техникой, обилием акробатических элементов со многими изящными вращательными движениями, которые требуют высочайшей степени гибкости, уравновешенности и безупречного владения своим телом, использованием в техниках или только одного конца, или обоих концов шеста.

Традиционно основными видами оружия **синьи цюань** («**кулак формы-намерения**») стали копье и меч-**дао**. Вместе с тем, здесь также изучают техники **гунь фа**, которым присущи экономичность и прагматичность (чем они напоминают окинавское **бо-дзюцу**). Теория **синьи гунь** основывается на концепции пяти элементов (**усин**) — основополагающей концепции **синьи цюань**. Здесь используется и обычный прямой шест, и «**шест крысиного хвоста**». Основная форма практики шеста **синьи** — **усин лянхуань гунь** («**священный шест 5 элементов**»), но во многих направлениях **синьи** также практикуют форму **шиэр-син гунь** («**шест 12 звериных форм**»).

Форма **усин лянхуань гунь** объединяет 5 основных действий шестом: **пи гунь** (элемент металл, «рубящий шест»), **цзуань гунь** (элемент вода, «буравящий шест»), **бэн гунь** (элемент дерево, «сокрушающий шест»), **пао гунь** (элемент огонь, «взрывающийся шест») и **хэн гунь** (элемент земля, «горизонтальный шест») и это более практика развития специфических усилий (например, «усилия раскалывания», «усилия сокрушения» и т.п.), чем конкретных прикладных техник, так как определенное усилие можно проявлять в большом



Мастер синьи Ди Гоюн демонстрирует формы синьи гунь — пи гунь (рубящий шест) и хэн гунь (горизонтальный шест)



количестве различных техник. Вместе с тем, это довольно простая форма, где техника характеризуется равноценным использованием обоих концов шеста, короткими, сильными, скоростными движениями, в каждое из которых вкладывается энергия/усилие всего тела.

Также отметим, что практически в каждой системе семьи **синьи/синьи цюань** практикуют различные техники палочного боя и типы палок. Так, в шаньсийском синьи направления Чэ Ичжяя популярна техника короткой палки (длиной 60 см), в **дайши синьи цюань** палка (типа японской *дзё*) является главным видом практикуемого оружия; основная форма — **сань гунь** («три палки») — **бан гунь**, **пао гунь** и **фань бэй гунь**.

В **тайцзи цюань** практикуют свою специфическую технику **гунь фа**, в частности техники «шеста тайцзи 13 умений» (**тайцзи шисань гунь**) и «липкого шеста тайцзи» (**тайцзи чжань гунь**) и здесь считается, что практика оружия



Мастер дайши синьи Янь Лунчан демонстрирует технику сань гунь

очень важна для полного понимания принципов искусства и развивает такие качества, которые очень трудно развить невооруженным тренингом.

Тайцзи шисань гунь развивает 13 умений: **кай** — «открытие»; **хэ** — «закрытие»; **фа** — «выпускание»; **бэн** — «взрыв»; **пи** — «раскол»; **дянь** — «точка»; **чжа** — «колющий удар»; **бо** — «тычок»; **ляо** — «подъем»; **чань** — «сворачивание»; **дай** — «лидерство/опережение»; **хуа** — «понижение»; **цзэ** — «пересечение».

Практика **тайцзи чжань гунь** развивает умение «липкого шеста» или способность постоянно поддерживать контакт между вашим шестом и шестом противника, развивает способность использования различных видов внутренней силы (**цзинь**), работу ног и движений тела (**шэнь фа**), особенно правильную работу области талии. Основные принципы **тайцзи чжань гунь** те же, что и в **тайцзи туй шоу** («толкающие руки тайцзи») и здесь, как и в иных стилях **гунь фа**, шест является продолжением рук. В овладении умениями **тайцзи гунь** важно понимание как традиционных теорий и концепций **тайцзи**: «равновесия **инь-ян**», «знания себя и своего противника», «умения заимствования силы противника, чтобы заставить его провалиться в пустоту», «использования разума, а не грубой силы», «умения мягкостью побеждать жесткость» и др., так и знание, и правильное понимание значений **чжань** — «пронзания вверх»; **нянь** — «приклеивания»; **лянь** — «сцепления»; **суй** — «следования»; **тин** — «слушания»; **инь** — «завлечения»; **хуа** — «исчезания»; **на** — «контролирования»; **фа** — «выпускания».

Основную и самую важную форму тренинга «липкого шеста» называют **ба шоу чжань гунь** («липкий шест 8 техник») и ее практикуют как одиночно, так и с партнером. Главное требование в практике этой формы — плавность и ровность исполнения и использование разума, а не физической силы. 8 техник — это 4 атакующие (при движении вперед) и 4 защитные техники (с шагом назад). Относительно этих

техник песенное наставление **ба шоу чжань гунь** предписывает:

С шагом вперед руби верхней частью
С шагом вперед нацелься в колено
С шагом вперед атакуй плечо
С шагом вперед разруби горло
С шагом назад подними шест, чтобы защитить голову

С шагом назад вращай шест и блокируй вниз, чтобы защитить колено

С шагом назад держи шест горизонтально, чтобы защитить плечо

С шагом назад держи шест вертикально и блокируй из стороны в сторону, чтобы защитить горло

Некоторые из основных принципов тренинга с длинным оружием в **у шу** таковы:

- **сконцентрироваться на оружии**: в тренинге нужно всегда следить за правильным движением оружия, что обеспечит правильную внешнюю форму атакующих и защитных действий;

- **сохранять запястья гибкими, а плечи и локти расслабленными**: держащая оружие рука не должна быть жесткой — расслабленные плечи, локти и запястья обеспечат скорость и энергию;

- **действие оружия согласовывать с движением тела**: согласование действий оружием и движений тела обеспечит правильный ритм, плавность и текучесть техник;

- **следить за точностью движений**: это обеспечит лучшее качество исполнения техник;

- **работать в низкой стойке**: тренинг в низкой стойке усилит нижнюю часть тела и выстроит крепкую основу, обеспечивающую устойчивость и уравновешенность;

- **проявлять энергию в движении**: в тренинге в каждом движении необходимо проявлять боевую энергию (усилие), также как и дух, и значение техники;

- **начинать и оканчивать с одинаковой силой**: энергия (усилие) технического действия должна быть одинаковой и в начале, и в конце.

Общее, что отличает китайский **гунь фа**, это развитые теории и изощренная разнообразная техника от короткой и крайне экономичной до широко-амплитудной с длинными перемещениями, множеством раскруток и акробатических элементов.

© Л. А. Тянько, 2009

Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора

Продолжение следует