

Стили традиционного Муай Тай

Что такое Муай Тай? В наше время ответ на этот вопрос может дать практически каждый человек, в той или иной степени пересекающийся на своём жизненном пути с боевыми искусствами Востока. Многие скажут, что это современный вид спорта, единоборство, где помимо обычных ударов руками и ногами дерутся локтями и коленями. А вот некоторые единицы ответят, что Муай Тай это не просто «вид спорта», а боевое искусство, великое культурное наследие Сиамского Королевства.

В большинстве своём, всё то, что преподают в странах СНГ под соусом «Муай Тай» — лишь спортивный аналог традиционного тайландского бокса. Часто можно столкнуться с ситуацией, когда на вопрос: «Чем занимаешься?», можно услышать ответ: «Тайским!». А когда следует вопрос: «А каким именно стилем?», реакцией часто является расширение глаз и дикое удивление. «Ну тайским, говорю же! Это и есть стиль такой — Муай Тай». Вот-вот, а такой ответ совсем далёк от истины.

В самом Таиланде существует множество стилей традиционного Муай Тай. Вот далеко неполный список: муай чайя, муай корат, муай та сао, муай лопбури, муай боран, муай маа янг, паак кланг. Ситуация такова: «тайский бокс», или «Муай Тай», который всюду преподают, — это нечто родственное по политике с китайским спортивным ушу. То есть, существует традиция и существует спорт. Почти весь Муай Тай, практикуемый в странах СНГ — это, так называемый, спортивный евро-тайбоксинг, соревновательный вариант Муай Киеу («щегольской бой», Muay Kieu). Смесь кикбоксинга и спортивного Муай Тай, заваренная из политических соображений множества федераций, дабы наконец-то соединить два самых популярных коммерческих вида спорта. В евро-тайбоксинге отсутствует Рам Муай (церемония ритуального танца) и Вай Кру (музыка, сопровождающая поединки). Однако, существуют некоторые клубы Муай Тай, которые поддерживают связи с Таиландом. Они довольно неплохо развивают не только спорт, но и традицию. К сожалению, таких клубов очень мало и мало людей, придерживающихся солидарных с ними взглядов по отношению к развитию традиционного Муай Тай в СНГ.

В традиционном Муай Тай насчитывается от ста до ста двадцати восьми приёмов. В современном спортивном варианте — не более тридцати.

Обучение в школах традиционного тайского бокса начинается с изучения техники локтей и коленей, а не с ударов кулаком и стопой, как в спортивном аналоге. Методика основывается на схеме «четыре на четыре», то есть четыре удара локтем — четыре защиты, четыре удара коленом — четыре блока. Спустя определённое время ученик переходит к изучению техники ударов кулаком и стопой, по той же системе «четыре на четыре». В результате правильного обучения адепт традиционного Муай Тай в бою становится будто мельница. Попадая под такую атаку, противник невольно начинает думать, что у его соперника восемь рук и восемь ног.

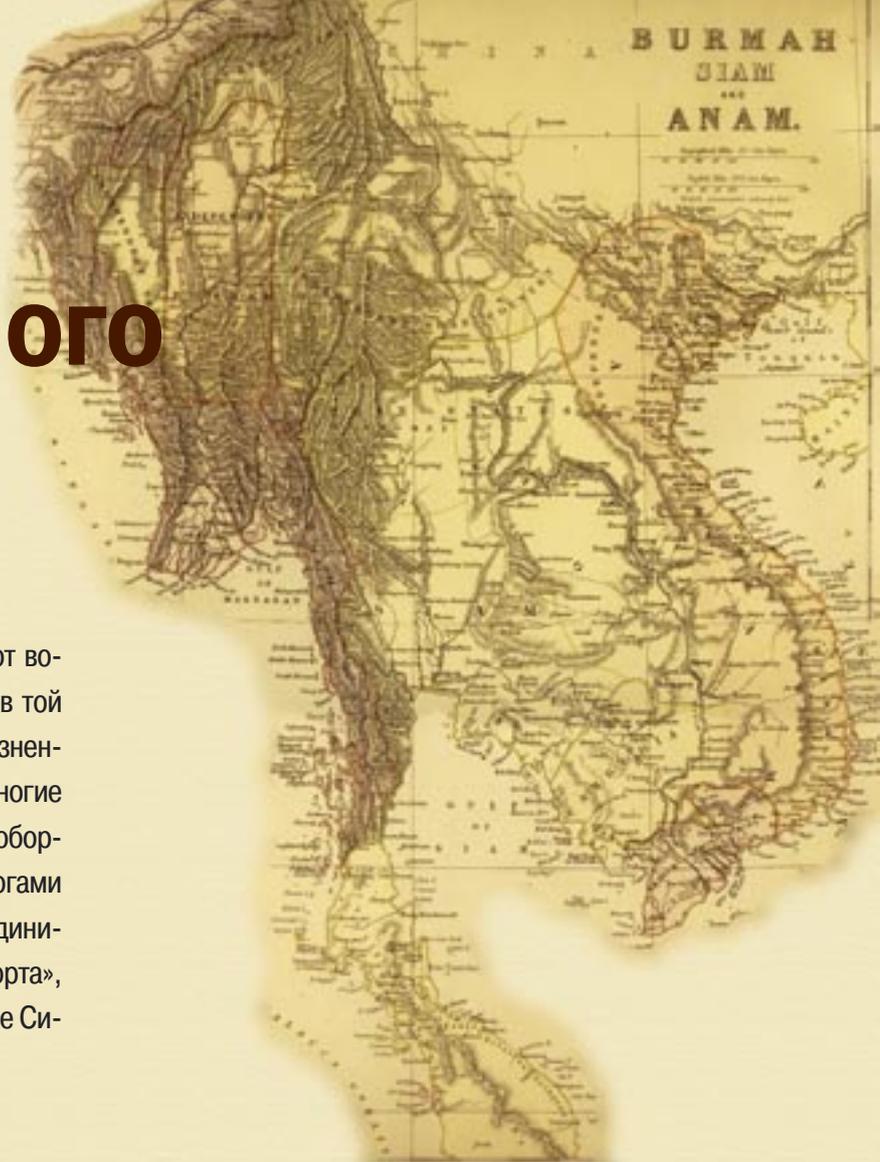
Итак, проанализировав ситуацию, мы приходим к выводам, что в наши дни активно развивается спортивное направление тайского бокса, распространяясь по всему миру и покоряя сердца молодых адептов боевых искусств, а традиция живёт своей отдельной тихой, мирной жизнью, практически не покидая территории Таиланда.

Я хотел бы познакомить читателей с некоторыми наиболее популярными стилями традиционного тайского бокса и дать каждому краткую, но по возможности, информативную характеристику.

Начнём знакомство с Муай Чайя.

Муай Чайя — это древнейший стиль Муай Тай. Исторические записи свидетельствуют, что этому искусству, по меньшей мере, 200 лет, но всё же полагают, что чайя основан и развивался от самого начала становления Сиамского Королевства (Таиланд), на протяжении нескольких тысяч лет.

Искусство Чайя наиболее процветало во времена существования Муай Кэд Чок (бои с перевязанными конопляной нитью кулаками), где противникам было позволено применять любую тех-



нику, которую они считали подходящей для победы. В дополнение к Муай Чайя, другими выдающимися стилями древнего Муай Тай были: Муай Коран (северо-восточный стиль), Муай Та Сао (северный) и Муай Лопбури (центральный) — каждый представлял собой всё самое лучшее из соответствующего региона страны. Соответственно названию «Чайя» (провинция на юге Таиланда), многие принимают это искусство за южный стиль тайландского бокса, но в действительности — Муай Чайя был основан на территории королевских пределов и был принесен на Юг воином, генералом, в последствии принявшем монашество, по имени Тан По Ма. Таким образом, можно чётко заключить, что Муай Чайя фактически стиль тайландского бокса, использовавшийся элитными генералами и воинами, приближенными к королевской семье.

В техническом же плане Чайя отличается от современного Муай Тай очень разнообразной ударной техникой. Имеется множество ударов руками, с разными положениями кисти (кулак, ладонь, пальцы) и огромный арсенал ударов ногами, плюс удары ногами в прыжке, с разворота, в прыжке с разворота, удары ногами в падении, в кувырках. И конечно же, неимоверное количество техник локтей и коленей. Также в арсенал входит система воздействия на болевые точки и суставы человека, имеющая схожую технику с китайским искусством циньна.

Следующий стиль — Муай Боран.

Муай Тай Боран является предшественником современного Муай Тай, а само слово Боран означает древний. Этот стиль Муай Тай был разработан тысячи лет назад, но первооснова, от которой ведёт своё происхождение этот стиль, остаётся неизвестной. Муай Боран был создан как система самозащиты от бирманских оккупантов. Это древнее боевое искусство сочетает в себе много техник из различных древних племенных стилей из разных областей Сиам. Муай Боран включает в себя не только ударную технику, а и технику захватов, бросков, силовых удержаний, удушающих приёмов и технику воздействия на болевые точки. Основной задачей этого искусства является развитие навыков по борьбе с вооруженным противником. Бойцы Муай Боран могли продолжать поединок во время войны даже лишись своего оружия.

Древние тайские воины, практикующие это искусство, были буддистами. Весьма значительную часть в их тренировочном процессе занимала медитация и подготовка к духовному церемониальному ритуалу, называемому «Рам» (Ram). Этот ритуал означал высшую форму концентрации разума и выражал, таким образом, дань уважения богам и духам предков всех воинов. По-

мимо использования Муай Боран в войнах, эта система существовала также как методика силовой подготовки и как соревновательный вид единоборства.

В начале двадцатых годов прошлого столетия правительство Таиланда ввело запрет на большинство техник и традиций Муай Боран. Такие правила и ограничения были введены в соревнования по Муай Тай с целью уберечь здоровье бойцов во время поединков. Именно в это время стал зарождаться спортивный Муай Тай. Соревнования стали проводиться в боксерских перчатках и всё больше стали походить на кикбоксинг. Этот соревновательный вид единоборства постепенно стал национальным видом спорта Таиланда. С тех пор, как зародился спортивный Муай Тай, многие древние стили, которые серьёзно преподавались и изучались, были забыты. Сейчас в живых осталось буквально несколько мастеров традиционного Муай Боран, которые и в наши дни обучают этому искусству. На сегодняшний день фанатами и поклонниками Муай Тай в Таиланде принимаются активные меры по восстановлению и сохранению традиции Муай Боран, которые не позволят утратить наследие этого древнего боевого искусства.

Следующий стиль, с которым мы познакомимся — Муай Маа Янг.

Муай Маа Янг — это малоизвестный южный стиль Муай Тай. Название «Маа Янг» в переводе с тайского означает «Шаг лошади». Мастера, основавшего этот стиль, звали Круу Тэнки (Kruu Tankee).

Классическая боевая позиция в этом стиле такова, что боец держит ногу в оборонительном положении, приподнимая её. Одноимённая рука находится близко к корпусу, защищая бок. Другая рука находится перед лицом, тоже в защитной позиции.

Круу Тэнки был хорошо известен благодаря своей жестокости во время поединков и поэтому не пользовался популярностью как учитель.

Одна из легенд гласит, что во время одного из поединков Круу Тэнки вырвал глаз своему противнику Круу Нори (Kruu Noree), представителю стиля Муай Чайя, который разбил Круу Тэнки лоб ударом ногой в прыжке. Круу Нори продолжал бой даже после потери глаза, но позже умер от кровоизлияния, связанного с полученным ранением.

Паак Есан (Восточный стиль Муай Тай также известный, как Муай Корат)

Муай Корат назван в честь места, где он был основан, а именно города На Корат Рачазима (Na Khorat Rachasima), находящегося в центре Таиланда, ближе к востоку. Стиль Муай Корат стал известен народу во времена правления короля Рамы IV. Но вполне вероятно, что жители Кората изучали этот стиль ещё тысячи лет назад.

Правитель города На Корат Рачазима Фра Гемсамахан (Phra Hemsamaha) был, насколько известно истории, носителем традиции стиля Муай Корат.

Фра Гемсамахан обучил этому стилю Дэнга Тайпрасерта (Deng Thaiprasert), который стал первым бойцом, продемонстрировавшим стиль Муай Корат королю Таиланда и выигравшим турнир, став обладателем титула «Муан Чангат Чернг Чок» (Muan Changat Cherng Chok), который означал «Королевский чемпион».

Другим адептом этого боевого искусства, который обучался у Фра Гемсамахана был Круу Буа Ватим (Kruu Bua Wathim). Это был настоящий мастер стиля Муай Корат. Круу Буа стал военным и учил курсантов в армии Таиланда всю свою жизнь. Его настоящим именем было Круу Буа Нинарча (Kruu Bua Ninarcha), что в переводе означает «Тёмная лошадка».

Полагают, что Муай Корат является восточным стилем Муай Тай. Стойка в Муай Корат совершенно отличается от других стилей Муай Тай. Боевая позиция довольно высокая и компактная. Ноги расположены практически на одной линии и обе направлены вперёд. Руки расположены одна напротив другой и обе находят-





ся на одной линии перед носом. Передняя (опорная) нога распрямлена, колено закрыто. Задняя нога тоже прямая, натянутая и готова нанести восходящий удар, либо, используя ратную стоп, изменить положение по отношению к противнику во время боя. Пятка задней ноги оторвана и не касается земли. Центр тяжести приходится на переднюю ногу. Голова расположена прямо над передней ногой. Корпус чуть наклонён вперёд.

При ударах ногами и руками в Муай Корат бьющая конечность максимально распрямляется. Удары ногами выполняются по восходящей дуге, немного сгибаясь, чтобы достать до шеи или головы противника.

В этом стиле предпочтение отдается работе на опережение и атакам, включающим в себя одновременно и блок и удар, а так же уклонам от ударов путём смещения с линии атаки. Редки случаи, когда в Муай Корат занимающихся учат сначала блокировать, а затем наносить удар. Стиль работы ногами используемый в Корат называется «Суа Янг» (Suua Yang), что в переводе означает «Шаг тигра». Такая техника является довольно осторожной. Наиболее мощным оружием Муай Корат является техника под названием «Вiang Куай» (Viang Kwai), в переводе с тайского — «Размах буйвола». Эта техника выполняется после удара ногой первыми костяшками кулака для атаки противника в область позади уха. Другая известная техника атаки называется «Таа Крут» (Таа Krut), применяемая в контратаках. Она заключается в одновременном нанесении двух ударов. Например, колено плюс локоть.

В древние времена адепты стиля Муай Корат следовали канонам буддистского учения «Син Хаа» (Sin Haa), пяти наставлений. Медитация была очень важной частью тренировочного процесса, так же как и выражение глубокого уважения к старшим и золотое правило: никогда не сражаться против других бойцов Муай Корат.

Паак Кланг (Центральный стиль Муай Тай, также известный как Бангкокский стиль)

Муай Паак Кланг — бангкокский, или как его ещё называют «центральный» стиль. Возможно даже, что Муай Лопбури в своё время был частью Паак Кланга. Известным мастером этого популярного стиля был Аджарн Кимсаинг (Ajarn Kimsaing, аджарн переводится как «учитель»), который был родом из города Аю-

тая. Аджарн Кимсаинг изучал Муай Аютай у мастера Круу Киао (Kruu Kiao). Затем он переехал в Бангкок для обучения международному боксу и Муай Паак Кланг вместе с «Луанг Витсам Дарункон» (Luang Vitsam Darunkon). Аджарн Кимсаинг был последним учителем очень известного мастера стиля Муай Чайя — Аджарна Кьетa Сриуафайя (Ajarn Kiet Sriyaphai).

Стойка в Муай Паак Кланг не широкая. Руки держатся низко, а кулаки сжаты и развёрнуты так, что центр ладони направлен вверх. Обе руки находятся на одной высоте, параллельны друг другу и направлены вперёд. Левая рука держится немного впереди при левосторонней стойке, и наоборот, правая чуть впереди при правосторонней.

Иногда передняя нога приподымается от земли и выходит немного вперёд, но всегда направлена в сторону противника. Работа ног в Муай Паак Кланг очень интересна. Во время того, как боец делает шаг, его ноги становятся вместе, а руки поднимаются напротив лица боксёра в высокую оборонительную позицию. Затем, когда боец опять делает шаг вперёд наружу и ноги уже не находятся рядом, а расположены в первоначальной боевой позиции, руки, в свою очередь, снова опускаются.

Этот стиль иногда называют «Шаги призрака», так как бойцы Муай Паак Кланг двигаются настолько быстро и плавно, используя для этого незначительное усилие, что складывается впечатление, будто они могут находиться во время поединка сразу в нескольких местах одновременно.

Боксёры стиля Муай Паак Кланг обматывают свои руки для поединка до середины предплечья.

Паак Кланг — Муай Лопбури

Этот стиль зародился в Период Аютай, когда король Нарай (Narai) был на троне. В это время много иностранцев работало с Королём Таиланда, поэтому вероятно, что Аджарн (учитель) Муай Лопбури — Муун Мэн Мат (Ajarn Muun Men Mat) изучил смертоносные навыки боя именно у них.

Типичная для Муай Лопбури боевая стойка выглядит почти идентично стойке в европейском боксе, варианта 1900-х годов. Классическая прямая позиция с выставленными вперёд руками. Оба предплечья направлены вперёд. Базу этого стиля составляет техника нанесения очень точных и смертоносных ударов. Наиболее опасным оружием Муай Лопбури были апперкоты в адамово яблоко (кадык) противника и удары большим пальцем в глаза. Этот стиль называли самым искусным и хитрым стилем эпохи. Иногда боксёры могли даже симулировать травму, выжидая подходящий момент для атаки. Некоторые тайцы считают, что Муай Лопбури является частью стиля Муай Паак Кланг.

В Муай Лопбури руки бинтовались хлопковой верёвкой только наполовину, либо не бинтовались вообще.

К сожалению, традиция и техника этого стиля полностью забыты и утрачены сейчас. Первого Аджарна этого опасного стиля звали Муун Мэн Мат (Muun Men Mat), что в переводе означает — «Десять тысяч точных ударов рукой». Легенда гласит, что Аджарн Муун Мэн Мат не обучал тайцев своему искусству боя потому, что в одном из своих последних поединков он убил человека смертельным ударом. После этого случая он решил прекратить преподавание и оставшуюся часть жизни прожил в буддистском монастыре, помогая монахам. Эти события происходили в Период Аютай.

Паак Кланг — Муай Аютай

Мастера, основавшего этот стиль, звали Круу Киао (Kruu Kiao). В переводе его имя означает — «Зелёный учитель». Он был родом из города Аютай. Именно Круу Киао был наставником выдающегося мастера стиля Муай Паак Кланг — Аджарна Кимсаинга (Ajarn Kimsaing).

Одной из особенностей этого стиля является стойка бойца. Левое плечо приподнято вверх (в случае левосторонней стойки, при правосторонней — приподнято правое плечо) и находится

близко к подбородку, защищая лицо. В Муай Аютайя используются атаки с двумя одновременными ударами. Это может быть и одновременная связка рука-рука, рука-нога, локоть-локоть, локоть-колени, колени-колени, как одноимёнными, так и разноимёнными конечностями. Такая техника использовалась для эффективного противостояния другим стилям. Одной из основных техник против бойцов стиля Муай Чайя были: левый круговой удар ногой и резкий сильный и довольно короткий нисходящий кросс правой рукой.

Этот стиль Муай Тай был не слишком известен в Таиланде, но стал популярным, когда изучивший его мастер Муай Паак Кланг — Аджарн Кимсаинг переехал жить в Бангкок и стал преподавать Муай Аютайя жителям столицы.

Муай Уттарадит (Муай Та Сао)

Муай Та Сао — стиль Муай, который использовал в поединках мастер Фрайя Пичай Дааб Хаак (Phraya Pichai Daab Haak) для достижения победы над своими противниками.

Боевая стойка в Муай Та Сао высокая. Центр тяжести приходится на заднюю ногу. Передняя нога едва касается земли. Это очень динамичный и скоростной стиль Муай Тай, в котором во время боя предпочтение отдаётся работе на дальней дистанции. Передняя рука в стойке находится далеко от лица, плечо этой же руки приподнято. Задняя рука опущена ниже и прикрывает кулаком нижнюю челюсть. Стойка в Муай Та Сао такова, что боксёр располагается по отношению к противнику почти боком, а ноги стоят одна перед другой.

Основная философия Муай Та Сао — прикончить противника как можно скорее. Атаки боксёра, представляющего данный стиль, взрывные и эффективные.

В городе под названием Уттарадит (Uttaradit) этот стиль живёт и в наши дни. Некоторые узкоспециализированные школы, преподающие Муай Та Сао, спрятаны на окраинах, но, не смотря на условия, тренировки проходят каждый день. Они не обучают иностранцев за исключением особых обстоятельств, и эти школы практически невозможно найти. Нет смысла даже пытаться попасть к ним без приглашения. Последователи Муай Та Сао очень

В самом Таиланде существует множество стилей традиционного Муай Тай. Вот далеко неполный список: муай чайя, муай корат, муай та сао, муай лопбури, муай боран, муай маа янг, паак кланг.



строго и трепетно относятся к своей традиции, стараясь избежать лишнего распространения знаний и техники своего стиля.

Паак Нууа (Северный стиль Муай Тай, так же известный, как **Муай Лампанг** или **Муай Чианг Раи**)

В эпоху правления короля Рамы V королевство Ланна (Lanna), состоящее из большинства северных провинций, было объединено с королевством Сиам, став его неотъемлемой частью. Законы того время запрещали практику боевых искусств на севере.

В то время как в Бангкоке людям было разрешено обучаться владению оружием, северяне (королевство Ланна) напротив — не имели права, в результате чего боевые искусства этих земель были забыты.

Представители стиля Муай Паак Нууа были известны тем, что обладали уникальными знаниями о жизненно важных точках на человеческом теле. В атаках боксёры Муай Лампанг часто использовали руки, будто клешни: захватывали и сильно надавливали на уязвимые части тела.

Сегодня в Таиланде, используя в качестве базы техники всех вышеперечисленных стилей, созданы новые современные стили Муай Тай: **Муай Чаиют** (Muay Chaiyut), **Муай Науарат** (Muay Nawarat) и **Муай Санга** (Muay Sangha). Например, последний стиль основан на синтезе Муай Чайя, Муай Корат, Муай Паак Кланг, Муай Лопбури, Краби-Крабонг (искусство работы с оружием), Муай Плам (техника захватов из разных стилей) и древних канонов буддизма.

И, тем не менее, даже все эти новые стили Муай Тай принципиально отличаются от спортивного евро-тайбоксинга. Отличаются наличием воспитания взаимоуважения друг к другу, моральных норм, этики, и традиции. ■

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛ Александр Стрюк