



РАЗНООБРАЗИЕ СТИЛЕЙ У-ШУ

Эпоха Мин (XIV-XVII вв), ознаменовавшаяся небывалым взлетом шаолинского у-шу, породила немало дочерних школ и течений, направлений и стилей, основанных на техническом арсенале Шаолиня.



Среди них есть и весьма оригинальные школы, отличающиеся эксцентричностью. Так, создание **школы Будды** (Фо-мэнь) в XVI в. приписывается некоей уроженке провинции Шаньси, дочери старого мастера цюань-шу. Деревня, где жила девушка, часто подвергалась нападениям разбойников, и чтобы обезопасить дочь, старик решил научить ее «нестандартным приемам боя». В течение многих лет он связывал ей руки за спиной и заставлял выполнять всю работу по дому при помощи ног и зубов. Постепенно ноги девушки приобрели небывалую силу, ловкость и подвижность. В дальнейшем, изучив технику у-шу, она отвадила разбойников от деревни. На много ли вокруг не было равного ей бойца. Проникшись величием Будды, который даровал ей такое могущество, девушка ушла в монастырь и там продолжала усердные занятия, обучая монахов, мужчин и женщин, своему искусству. Ее стиль вполне отвечал нормам буддийской морали, позволяя соблюдать главную заповедь Будды: не поднимать руку на живое существо. Так возникла школа Будды.

Популярная в современном Китае **школа Обезьяны** (Хоу-цюань) также зародилась в XVI в. Этот сложный стиль целиком основан на имитации ухваток дерущихся обезьян. Тотемным покровителем школы считается герой классического романа У Чэнэня «Путешествие на Запад» Сунь У кун, прямой аналог сказочного царя обезьян Ханумана из индийского эпоса «Рамаяна». Благородный и отважный Сунь Укун отличался вспыльчивым нравом и драчливостью. Однажды он, вооруженный своим огромным железным посохом, проник на небо и учинил страшный погром в мирных покоях небожителей. Затем, совершив путешествие в Индию в качестве телохранителя почтенного пилигрима Сюань Цзана, он проявил чудеса храбрости, одолев по пути сонмы чертей, оборотней, великанов и драконов.

Подготовка по школе Обезьяны направлена прежде всего на укрепление мышечного корсета тела, выработку подвижности, прыгучести, резкости. Первые пять лет уходят, как правило, на отработку «лазания и падения». Для этого на площадке устанавливается несколько столбов с «сучками» и без «сучков». Ученик должен ежедневно много часов лазить вверх и вниз, используя только руки или только ноги, висеть на одной руке, на одной ноге, тянуть «сучки» на себя, отталкивать их, цепляться подбородком, затем падать на землю с кувырком, подпрыгивать, вновь взбираться на столб — и так без конца, «вживаясь в об-

раз» обезьяны. Обработка приемов в дальнейшем также ведется с перемещением по кругу, центром которого служит столб или дерево, а в других случаях — собственный посох. В школе Обезьяны почти нет ударов кулаком — их заменяет собранная в горсть «обезьянья лапа».

Наставники на протяжении веков вносили усовершенствования в стиль Обезьяны, наблюдая повадки мартишек и макак, шимпанзе и орангутангов, но все ответвления школы Обезьяны, безусловно, имеют общую базу. Особенности стиля заключаются прежде всего в обилии прыжков. Почти все переходы в схватке осуществляются прыжками, причем некоторые особенно высокие прыжки дают возможность перемахнуть через противника, нанеся удар сверху. Техника рук включает много хватательных и «загребаящих» движений. Техника ног дает возможность проводить подсечки с захватом. Неожиданные скачки и ужимки сбивают с толку противника, дезориентируют его и заставляют открыться для решительного удара. Важным атрибутом школы Обезьяны является шест — подобие знаменитого посоха Сунь Укуна, причем техника владения шестом очень сложна и строится большей частью на акробатических трюках.

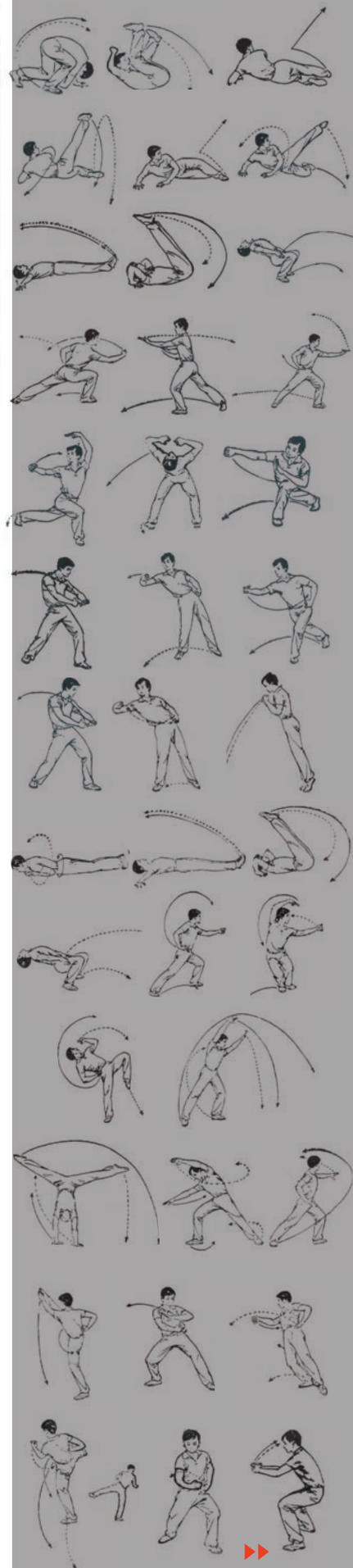
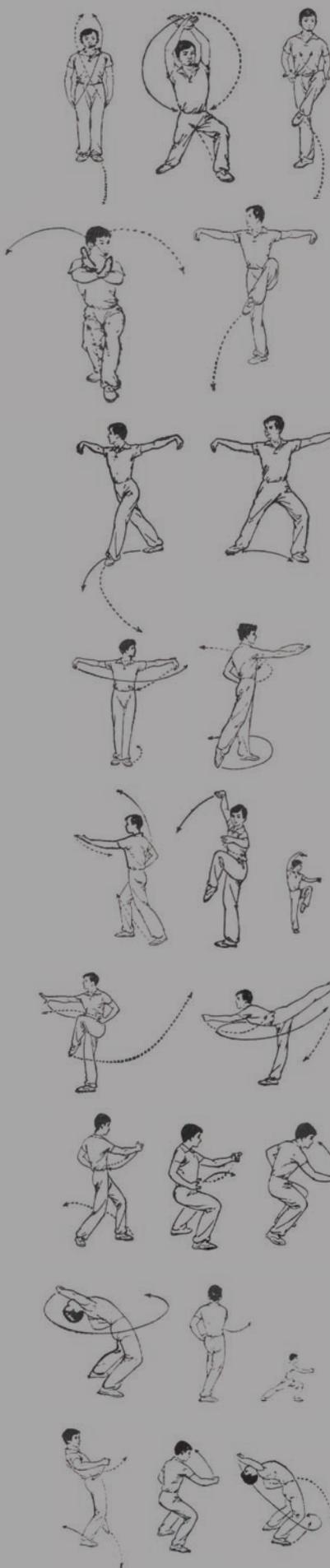


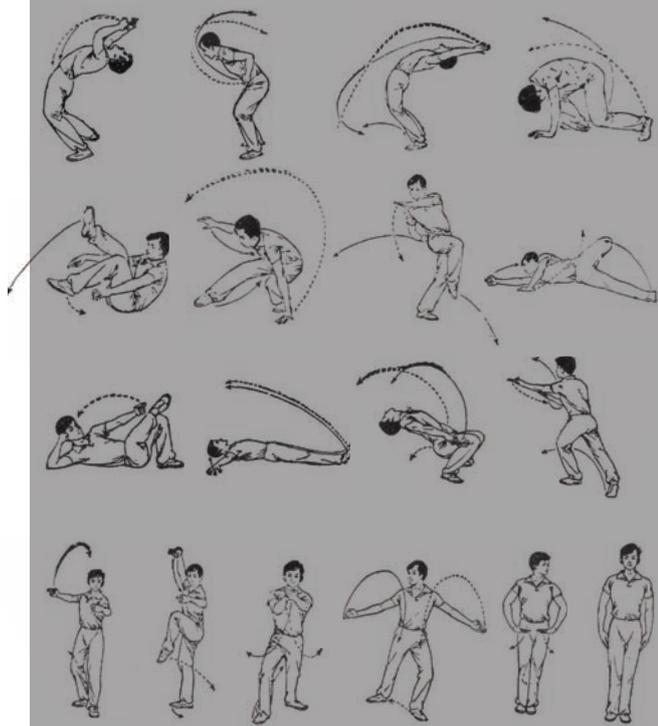


Забавная и на редкость эффективная **школа Пьяницы** (Цзуй-цюань) была, видимо, детищем талантливого мастера, любившего пошутить. Все движения в этом стиле имеют видимость произвольных и расслабленных. Бесконечные качки, нырки, падения и кувырки не дают противнику возможности сосредоточиться и предугадать атаку. По всей вероятности, создатели стиля основывались на известной притче, утверждающей преимущества пьяного перед трезвым. Мыслители древности Ле-цзы и Чжуан-цзы в своих сочинениях отмечали, что пьяный, упав с едущей повозки, останется цел и невредим, в то время как трезвый сломает руку или ногу. Почему? Да потому что пьяный находится в состоянии расслабленности, естественности и непредвзятости. Импульсивное чувство страха или самосохранения не заставит его сделать ложное движение. В качестве тотемного покровителя стиля иногда называют Ли Бо, великого поэта эпохи Тан, хотя прямого отношения к этому направлению у-шу он, конечно, не имеет. Ли Бо был умелым фехтовальщиком и даже воспел это искусство в стихах, но кулачным боем, судя по всему, не занимался. Зато вино он любил страстно и нежно, чем, вероятно, и заслужил честь числиться покровителем школы Пьяницы.

Одной из сложных разновидностей стиля Пьяницы можно считать так называемую **школу Лабиринта** (Миц-зун-цюань). Суть ее сводится к вихреобразной смене пассив, финтов, падений, перекачиваний, прыжков и ударов, подчиняющихся совершенно непредсказуемой схеме и тем не менее связанных логической последовательностью. При этом удары наносятся из таких немислимых положений и такими неожиданными частями тела, что сбитый с толку противник, пытаясь нападать или обороняться «по правилам», неизбежно попадает в ловушку.

Усовершенствованным вариантом стиля Пьяницы является и так называемая **школа Восьми пьяных даосских святых** (Цзуй басынь-цюань), популярная в северных районах Китая. В этой школе все движения — как и в обычной школе Пьяницы, имитируют манеру поведения выпивохи. Однако имеется четкая градация по степени мощности и интенсивности движений. По степени мощности классифицируются как бы восемь фаз опьянения (по объему выпитого): пьяный с маленькой пиалкой, с пиалкой побольше, с большой пиалой, с бутылкой, с кувшинчиком, с кувшином, с тыквой-горлянкой и, наконец, с бочонком. Движения рук в каждом случае имитируют соответствующий сосуд. Например, самая мощная разновидность стиля Пьяницы — «бочонок». Руки при этом как бы обнимают бочонок, прижатый к груди, образуя шаровые и сферические блоки, нанося сильнейшие удары.



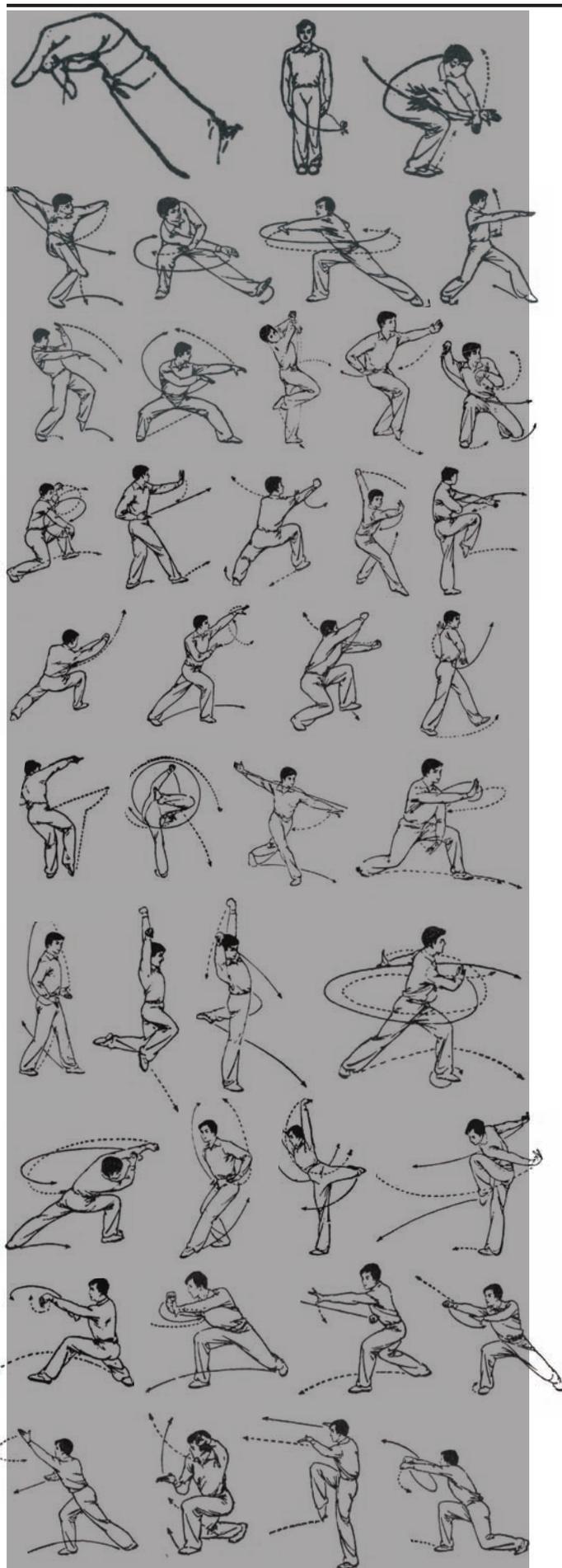


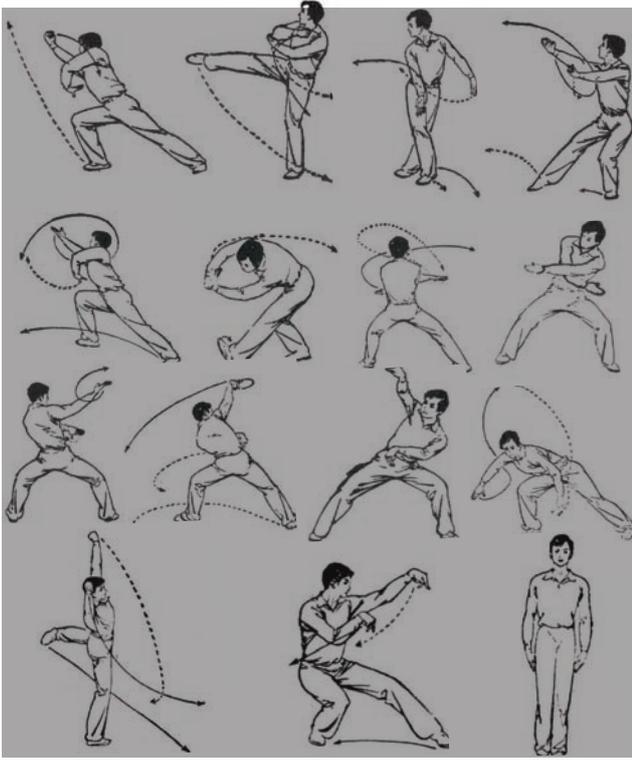
По степени интенсивности фазы делятся на чуть подвыпившего, выпившего в меру, выпившего лишку, выпившего изрядно, выпившего много, напившегося, пьяного в стельку и пьяного до умопомрачения. В последней фазе, доступной только большому мастеру, достигается состояние транса с потерей болевой чувствительности (аналгезией), человек превращается в бронированную боевую машину.

Подготовка по школе Пьяницы требует многих лет упорных физических упражнений. Все движения и приемы условно делятся на три категории, соответствующие даосской триаде: Земля — Человек — Небо. Каждая категория осваивается в среднем пять лет. В категорию Земля входят все действия в партере: падение, катание, валяние, ползание, проведение захватов и подсечек ногами и т.п. Категория Человек включает работу на снарядах и разучивание комплексов формальных упражнений. Категория Небо предусматривает удары и блоки в акробатических прыжках, с неожиданным падением и выпрыгиванием, с оптимальным использованием всех частей тела.

螳螂拳小套

Серьезной реформой системы Шаолина было рождение в XVI в. так называемой **школы Богомола** (Танлан-цюань). Легенда повествует, что один из монахов общины по имени Ван Лан страдал от своей физической неполноценности. Невысокий рост и хрупкая комплекция в сочетании с природной слабостью делали его посмешищем в глазах могучей братии. Не помогали и усиленные тренировки по общей программе — в учебных схватках бедняга неизменно терпел поражение. Как-то раз после очередного неудачного выступления в зале злополучный монах отправился прогуляться в горы. Устав от долгой ходьбы, он





присел под деревом, печально опустил взгляд и задумался — вероятно, о превратностях кармы. Вдруг он заметил в траве под деревом кузнечика-богомла, яростно атаковавшего цикаду и вскоре одержавшего полную победу. Прыжки и движения передних лап богомола, которыми насекомое наносило резкие удары, заинтересовали монаха. Он поймал кузнечика, принес его с собой в монастырь и стал подкармливать жуками, чтобы понаблюдать за повадками хищника. Несколько месяцев втайне от всех монахов разрабатывал новую технику ведения боя, заимствованную у богомола. Затем он вызвал на поединок самого сильного и искусного мастера у-шу в своей общине. На то, чтобы одолеть противника, изобретательному монаху потребовалось несколько секунд — сказался фактор неожиданности. Со временем школа Богомола получила широкое признание. Отличительной особенностью этой школы было требование держать локти в стойке плотно прижатыми к бокам, а не вытягивать руки вперед, вверх или в стороны. Из такого положения удобно делать блок предплечьем и наносить короткие резкие удары локтем, кулаком или (как делает богомол) «открытой перчаткой». Большое значение придавалось уклонению, особенно от ударов в голову (голова у богомола очень подвижна). Заметную роль в школе Богомола играли прыжки — не для нанесения удара ногой, а для занятия выгодной позиции или для быстрого ухода.

Традиции Шаолиня поддерживали также небольшие «открытые» школы буддийского толка — **Железной монеты** (Тецянь-цюань), **Архатов** (Лохань-цюань), **Божества** (Вэйто-мэнь), **Богатыря Эрлана** (Эрлан-мэнь) и др.

Поэтическая легенда повествует о рождении популярной северной **школы Белой цапли** (Байхао-пай). Однажды пожилой мастер шаолиньского цюань-шу, прогуливаясь на опушке леса, заметил белую цаплю. Неожиданно из кустов выскочила крупная обезьяна и бросилась на птицу, намереваясь ее схватить. Цапля сделала шаг в сторону, уклонилась от нападения и нанесла противнику сильный удар крылом, затем переступила на другую ногу, снова ударила крылом и с быстротой молнии клюнула обезьяну

в глаз. Завопив от боли, обезьяна умчалась в лес, а цапля расправила крылья и взлетела в небо. Мастеру так понравилась мужество цапли, что он решил использовать полученный опыт и основал новую школу.

Не менее любопытен и дошедший до наших дней, но известный лишь узкому кругу мастеров так называемый **стиль Естества** (Цзыжань-пай). Зародившийся в эпоху Мин из лона шаолиньского цюань-шу, он передавался из поколения в поколение семьями нескольких шифу из провинции Юннань. Уже в середине XIX в. мастер Ду Синью сделал стиль Естества достоянием гласности. Однажды, сопровождая в конвое купеческий караван, он повстречал на постоялом дворе в Юннани грязного и оборванного старика, к которому почтительно обращались за всегдатаи харчевни. Узнав, что перед ним мастер Цзу, заносчивый северянин предложил поединок — и был жестоко избит. После такого урока Ду бросил свое ремесло и восемь лет усердно занимался под руководством старого мастера. Впоследствии Ду передал свои познания всего восьми ученикам в Пекине. Сам Ду был фигурой незаурядной. По слухам, он мог поворачивать голову на 180 градусов и бить назад правой ногой через левое плечо. При этом он курил опиум, участвовал в деятельности тайных обществ и занимался контрабандой наркотиков. Будучи глубоким старцем, Ду трижды нанес поражение своему лучшему ученику, который до того покалечил нескольких соперников.

При всем разнообразии школ и стилей китайского у-шу их условно можно подразделить на «северные» и «южные». Естественным водоразделом при этом географическом делении служит река Янцзы. «Кулаки на юге — ноги на севере». Так характеризуют сами китайцы принципиальные различия между северными школами с их динамичными прыжками, подкатами, кульбитами, и южными — с их изощренной техникой рук. Впрочем, подобное деление очень условно и далеко не всегда соответствует истинному характеру северных и южных школ. Например, северная школа Архатов (Лохань-цюань) славится неуловимым чередованием пассивов, которые позволяют проникнуть вглубь обороны противника и нанести решительный удар кулаком. В то же время южная школа Цай имеет в своем арсенале обширный набор прыжков и подкатов с подсечкой. Еще более активно используется техника ног в школах Мо и Хун. Правда, южные школы никогда не были склонны к сложным акробатическим упражнениям, которые можно увидеть на Севере, например в школе Пьяницы или Обезьяны.

Правление династии Мин в истории китайского у-шу было эпохой стабильного, методического совершенствования и мирного сосуществования монастырских и светских школ, общепризнанным центром которых оставался хэнаньский Шаолинь. Военизированные заморские экспедиции Чжэн Хэ в конце XV в., открывшие Китаю торговые пути через страны Южных морей в далекую Индию, способствовали проникновению «академического» ис- ▶▶





куства кулачного боя в Малайзию, Индонезию, в страны Индокитайского полуострова, где обосновались первые китайские колонии. Однако с закатом династии омрачилось и благоденствие Шаолиня с его многочисленными ответвлениями и филиалами.

Ко второй половине XVI в. власть Минов поколебалась. Страну стали сотрясать крестьянские восстания и бунты. На севере кочевники угрожали границам, феодалы сеяли смуту, а сменявшие друг друга императоры становились марионетками в руках придворных евнухов. Закат династии отразился на судьбе Шаолиня. Появление новых эффективных светских школ у-шу пошатнуло престиж монастыря. Настоятели филиалов соперничали в борьбе за главенство, пренебрегали заветами патриархов. Монахи, изверившись в святости Шаолиня, нередко покидали монастырь и разбрелись по разным городам и весям. Среди таких отходников был и Чэнь Юаньбин, который в 1558 г. прибыл в Японию и обосновался в монастыре Сё-коку-дзи близ Эдо. Там он обучил многих отпрысков самурайских семейств, положив начало одной из популярных школ дзю-дзюцу.

Новый период расцвета Шаолиня был связан с приходом к власти минского императора Ван Ли (1573 г.). К этому времени шаолиньскую общину возглавляли два выдающихся мастера Чэнь Чундоу (1522-1587) и Ци Цигуан (1512-1587). Первый славился искусством владения алебардой и посохом, второй не знал себе равных в фехтовании на мече. Оба шифу усердно совершенствовались 170 приемов Цзяо Юаня в пяти основных стилях, в равной



При всем разнообразии школ и стилей китайского у-шу их условно можно подразделить на «северные» и «южные». Естественным водоразделом при этом географическом делении служит река Янцзы.

степени уделяя внимание борьбе с оружием и без него. Они создали множество хитроумных комбинаций и эффективных формальных упражнений, и поныне входящих в арсенал школ шаолиньского у-шу. Радея о возрождении былой славы Шаолиня, друзья-соперники объединились для разгрома конкурентов. Странствуя по Поднебесной, они вызывали на поединок наставников различных школ и неизменно одерживали уверенную победу. По обычаю, если учитель терпел поражение в схватке, его ученики автоматическим образом оказывались «в повиновении» у победителя — разумеется, если схватка была честной. Таким образом Шаолинь постепенно отвоевывал утраченные позиции в мире воинских искусств.

Чэнь Чундоу отличался высоким ростом, мощным телосложением и огромной физической силой. Монахи с трудом поднимали его исполинскую алебарду. Сам же великан любил фехтовать одновременно алебардой и секирой. Ци Цигуан, напротив, был худощав, очень подвижен и вынослив. Всем видам оружия он предпочитал короткий прямой меч, но в поединках любил выступать с голыми руками, демонстрируя филигранную технику «точечных» ударов.

Согласно правилам общины, в Шаолине мог быть только один патриарх, поэтому после смерти старого настоятеля его место занял Чэнь Чундоу, а Ци Цигуан отправился ко двору, где занял важный военный пост. В 1575 г. Ци Цигуан во главе императорской армии, куда вошел также ударный отряд шаолиньских монахов, победоносно прошел по северным провинциям Китая, громя мятежников и рассеивая орды маньчжуров. Затем он обрушился на южное побережье, надолго отвадив свирепых японских пиратов-вако. Тем временем Чэнь Чундоу денно и нощно форсировал обучение шаолиньской братии секретным приемам у-шу, поставляя кадры опытных советников, а также и духовников во все подразделения государственного аппарата. Судьба монастыря снова тесно переплелась с судьбой императорской династии, которая доживала последние десятилетия. ■

В статье использовались прямые цитирование из следующих источников: А.А. Долин, А.А. Маслов «Истоки уш-у». — М., 1990; Китайская гимнастика ушу, Инф.бюллетень. — М., 1989.