

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА ИЦЮАНЬ

意拳

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.

Продолжение. Начало в №1 (13) 2008 г.

发力 ФА ЛИ

Фа ли — «выпуск силы». Понятие *фа ли* соответствует понятию *фа цзинь* («выпуск усилия всего тела») в нэйцзяцюань. Предыдущие методы обеспечили развитие *хуньюань ли* и определенный опыт ее динамического использования. Тренинг *фа ли* — это тренинг скоростного (*цзи*) использования силы всего тела, умения «выпуска» [«выброса»] силы взрывным способом в любой момент, в любом направлении практически любой частью тела, что достигается правильной координацией работы суставов и расслаблением/напряжением мышц всего тела. Это основа спонтанного [непреднамеренного] проявления техники и самый интригующий тренировочный метод *ицюань* (и вообще любого направления *нэйцзяцюань*).

Основа *фа ли* — правильная координация изменения состояния *расслабления/напряжения* мышц всего тела. Обычно среднестатистический человек чрезмерно напрягает свои мышцы, особенно в экстремальных ситуациях. Поэтому тренинг правильного расслабления очень важен — «чем больше расслабляешься, тем больше напрягаешься».

Все действие динамического, взрывного выброса силы в цель должно быть как можно более коротким — чем короче, тем лучше. Сила «выпускается» в этот короткий отрезок времени и поэтому здесь крайне важна правильная координация всех частей тела. Взрывоподобное действие создается именно правильной координацией работы суставов тела и мышечным напряжением (координацией расслабления/напряжения мышц).

Тренинг *фа ли* также осуществляется при полном контроле сознания, которое всегда находится в состоянии

«чуткой готовности», развивая способность (поведенческую модель) всегда быть в состоянии готовности действовать — «как кот, готовый прыгнуть и схватить внезапно появившуюся мышшь». Этот тренинг подчеркивает важность развития *намерения*, которое предшествует *фа ли*, обуславливает уровень выпуска силы, управляет и контролирует выпуск силы.



Яо Чэнжун
ДЕМОНСТРИРУЕТ
ФА ЛИ В СОЕДИНЕНИИ С
ПРАКТИКОЙ ТУЙ ШОУ

В *ицюань фа ли* практикуют в нескольких формах и, подобно иным базовым тренировочным методам, последовательность тренинга идет от простого к сложному, от медленного движения (где цель понять, как работает тело, как взаимодействуют его части, как напрягаются мышцы) к реальному *фа ли* (где используется сила всего тела), в начале на месте, затем при перемещении. Различают такие формы практики *фа ли* (это не исчерпывающий перечень):

По методу действия:

- *цэ пи фа ли* — «выпуск силы» рубящим действием в сторону;
- *чжэн пи фа ли* — «выпуск силы» вертикальным рубящим действием;
- *шун би хуань жао цэ пи фа ли* — «выпуск силы» диагональным рубящим действием;
- *гоу гуа фа ли* — «выпуск силы» крюковидным действием руки;
- *фуань цю фа ли* — «выпуск силы» давящим действием;
- *сюань фа ли* — «выпуск силы» вращением;
- *хоу ся фа ли* — «выпуск силы» назад-вниз.

По методу использования части тела:

- *тоу фа ли* — «выпуск силы», используя голову;
 - *цзянь фа ли* — «выпуск силы» плечом;
 - *чжоу фа ли* — «выпуск силы» локтем;
 - *си фа ли* — «выпуск силы» коленом.
- По методу использования техники:
- *чжи цюань фа ли* — «выпуск силы» прямым ударом кулаком;
 - *цзуань цюань фа ли* — «выпуск силы» буравящим ударом кулаком;
 - *хэн цюань фа ли* — «выпуск силы» горизонтальным ударом кулаком;



Яо Чэнгуан ДЕМОНСТРИРУЕТ ПИН ТУЙ ФА ЛИ («ВЫПУСК СИЛЫ ТОЛЧКОМ ВПЕРЕД»)



Яо Чэнжун ДЕМОНСТРИРУЕТ ДЭН ТА ФА ЛИ («ВЫПУСК СИЛЫ ШТАМПУЮЩИМ УДАРОМ НОГИ»)

- **дянь цзяо фа ли** — «выпуск силы» прямым ударом ногой;
- **дэн та фа ли** — «выпуск силы» штампующим ударом ногой;
- **цюань цзи да ша дай фа ли** — «выпуск силы», объединенный с практикой ударов на тяжелом мешке.

Кроме того, практика **фа ли** также способствует развитию пружиноподобного действия тела (**чжэн ли**).

В системе **ицюань** есть тренировочный метод **ши шэн («проба голоса»)**, основная цель которого — дополнить практики **ши ли** и **фа ли** для того, чтобы при помощи специфической дыхательной техники и выкрика ввести все тело в работу, способствуя эффективному выпуску силы. В определенном смысле эта практика сходна с практикой **киай-дзюцу** в японских **бу-дзюцу**. Здесь определенная звуковая артикуляция, скоординированная с техникой «обратного дыхания», способствует объединению мышц тела в одно единое целое, побуждая мышцы живота, груди, талии и спины в немедленное согласованное действие, активизирующее внезапный, жесткий выпуск силы (эффективный **фа ли**). Звуковая артикуляция и мгновенное напряжение мышц в **фа ли** выполняются одновременно. Кроме того, резкий выкрик помогает корректировать неточности в **фа ли**. Также практика **ши шэн** развивает способность «принятия» телом ударов без или с минимально вредными последствиями.

С другой стороны, резкий выкрик оказывает неблагоприятное воздействие на психику противника — пугающее, отвлекающее и т. п. Но это не главное в **ши шэн** — эта практика помогает как можно большей генерации силы и выпуску силы, который является кульминацией «единства сознания и тела», объединению ментальных и физических факторов. Здесь немаловажное значение уделяется правильному дыханию. В **ицюань** не используются какие-либо особые формы дыхания. Основное требование — «дыхание должно быть естественным». Практика **ицюань** в формах **чжан чжуан**, **ши ли** или **моца бу** естественно развивает медленное, глубокое, плавное, мягкое и свободное дыхание, а **ши шэн** также повышает способность противостоять ударам, принимаемым телом, в бою при получении удара, используя в этот момент звук и дыхательный контроль тем же способом, что и при **фа ли**, стимулирует мышцы в немедленное действие, производящее эластичный пружиноподобный отпор/противодействие ударному воздействию.

推手 ТУЙ ШОУ

Туй шоу — «толкающие руки». Различные формы **туй шоу** имеются практически во всех направлениях **нэйцзя-цюань**. В **ицюань туй шоу**, которые часто называют «**ши ли с партнером**», имеют свою специфику и отличия, например, от **туй шоу** в **тайцзи цюань**, где специфика стиля — «уступить, слиться с противником и заставить его провалиться в пустоту» — диктует иной подход. Методы **туй шоу ицюань** используются, когда руки противников соприкасаются. Но, хотя практика **туй шоу** может включать в себя элементы практики **фа ли**, это еще не практика свободного боя **ицюань (сань шоу)**, а лишь подготовительный этап к нему или определенный его аспект. Здесь проявляются результаты тренинга предыдущих базовых тренировочных методов — **чжан чжуан**, **ши ли** и **моца бу**, где получено знание **хуньюань ли**.

Туй шоу в **ицюань** определяется как тренировочный метод, развивающий чувствительность, умение «слушать» силу противника — ее интенсивность и направление, слабые и сильные аспекты действия противника, умение эффективно использовать свою силу, умение контролировать свое равновесие и равновесие противника. Здесь учатся понимать, куда и как направлено усилие действия противника, насколько интенсивно это усилие, тестировать состояние защиты противника с тем, чтобы находить или создавать бреши в ней и т. п., что необходимо, чтобы полностью

контролировать противника от ступней до макушки его головы («естественно управлять противником»), приводить его в невыгодное для него положение, перемещаться в пространстве и при воздействии со стороны противника сохранять равновесие, в то же самое время, разрушая равновесие противника, использовать **хуньюань ли** скоординированным способом и проявлять ее (**фа ли**) любой частью тела.

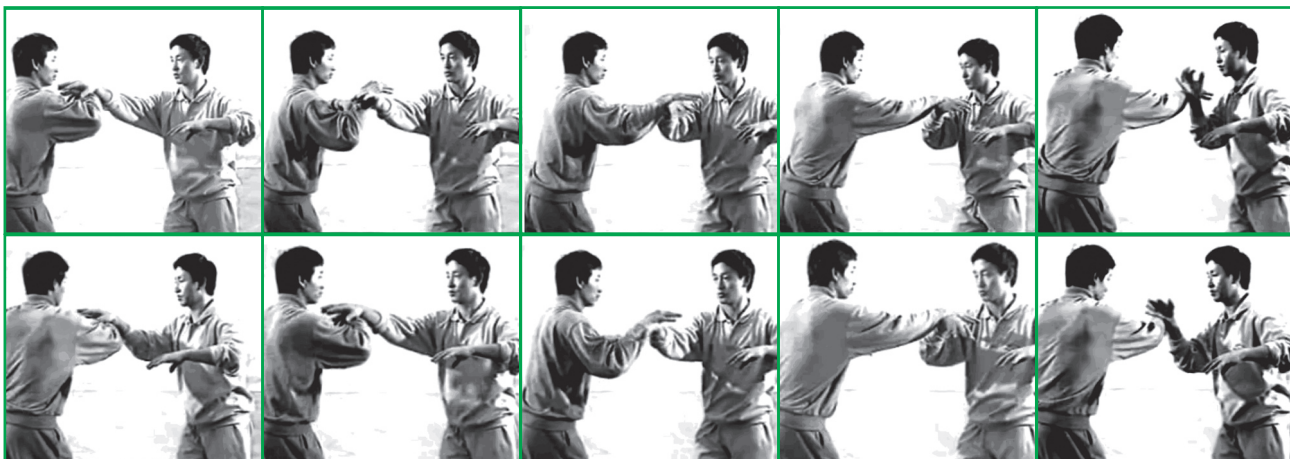
Вместе с тем, тренинг **туй шоу** — это не тренинг определенного комплекса движений (техник, трюков или методов выведения из равновесия), а скорее развитие умения приспособляться к постоянно изменяющимся условиям боя — личностных физических качеств и нервной системы, готовности к соответствующей реакции и т. п. Но так как **туй шоу** — это подготовительная стадия для **сань шоу**, здесь тренируют именно то, что применимо в **сань шоу**, и исследуют/учатся чувствовать противника и выпускать силу взрывным способом. Хотя в практике **туй шоу** есть определенные системы движений, это не главное. В **ицюань** тактико-техническая установка отличается тем, что здесь нет понятия «сначала защита, затем атака». Здесь развивается одновременная защита-атака. Но, что весьма важно, в **туй шоу ицюань** овладение определенными моделями техник, улочками — это вторичный продукт тренинга, а первичное — это умение распознавать силу, применяемую противником, и умение использовать все свое тело, а не определенные его части, генерировать энергию (усилие) всего тела, одновременно полностью контролируя своего противника. Все это практикуется от медленного и тщательного до быстрого и реального. В медленном адепте постигает, что есть «пустое» (остановка движения или отсутствие контроля), что есть «полное» (плотность или концентрация), учится чувствовать постоянный поток изменения от полноты до пустоты, который всегда проявляется в реальности. Благодаря практике медленных эластичных движений во всех направлениях (вперед-назад, вверх-вниз, влево-вправо, по кругу и т. п.) расширяется способность чувствительности практикующего, а повышение чувствительности дает способность лучшего и более легкого реагирования. Только затем в практику вводится тренинг толчков, ударов, выведений из равновесия, воздействий на суставы и рычаги. Так практикующий готовит себя к **сань шоу**, где основное умение — это умение правильного использования принципов, которые лежат в основе **ицюань**, в частности умение контролировать свой центр (равновесие), чувствовать и нейтрализовать усилие противника, задействовать в движении все тело и др., а не применение определенных техник или тактик.

Различают **туй шоу** одной рукой (**дань туй шоу**) и двумя руками (**шуан туй шоу**), на месте и с шагами (**цзоу бу**).

Условно тренинг **туй шоу** разбит на несколько уровней:

1) уровень медленности

• Начальный уровень, который часто называют «**ши ли с партнером**» — это продолжительная медленная практика простых движений с легким контактом и в расслабленном состоянии, но с реальным «противником». Если в **ши ли** силу «пробуют/исследуют» в состоянии расслабления с визуализируемым сопротивлением, то в **туй шоу** сопротивление реальное. Здесь практикующий сосредотачивается на своем состоянии и на способе воздействующего движения (образа действия противника), что развивает чувствительность кистей и рук, понимание направления действия силы противника и реакции, умение контролировать центр противника и понимать расположение/состояние своего центра тяжести относительно центра тяжести противника. На этом уровне практикующий постигает, что есть **дянь** — точка контакта с телом противника, через которую понимается направление и интенсивность усилия противника; что есть **се мянь** — принятие воздействующей силы противника таким образом, что ее поток раскладывается на несколько составляющих; что есть **гун фан хэ и** — атака и защита как одно целое;



Одна из начальных форм (дань туй шоу) практики туй шоу, где движение выполняется медленно по горизонтальному кругу с небольшим перемещением центра тяжести — так практикующий учится чувствовать направление силы противника и перенаправлять его усилие



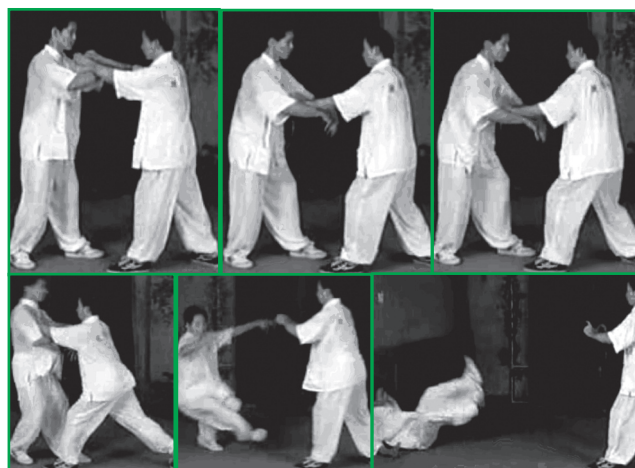
Здесь при перемещении усилия по горизонтальному кругу правый партнер перенаправляет силу левого вперед-вниз, уходя с линии атаки, захватом контролирует атакующую руку левого и выполняет пи чжан — удар «рубящая ладонь»

что такое **ганьга ли** (сила рычага) и **лосюань дэ юньюн** (использование винтового движения), которые позволяют малым достичь большого и др.

• После приобретения определенного опыта, в состоянии медленности тренируют определенные техники — выведения противника из равновесия, рывки, толчки, удары и т. п.

Этот тренинг сопровождается контролем центра и направления силы противника, наблюдением силы противника и развитием способности немедленно атаковать, умением взаимодействовать с противником, сохраняя необходимое расслабление. Постепенно практикующий концентрируется на прилипании к центру тяжести противника (а не к определенному месту руки противника). Позже практикуют прилипание, следование, контроль и нейтрализацию, которые создают некое единство движения между обоими партнерами, где наблюдателю неясно, кто контролирует, а кто следует.

с противником, шлифуется умение использования **фа ли** в условиях взаимодействия с противником. Тактика боя **ицюань** диктует требование не противопоставлять свою силу грубой силе противника — поэтому практика **туй шоу** развивает способность тонко использовать силу и достигать большого малым, проявлять **хуньюань ли** и разрушать центр противника (контролировать противника и нарушать его равновесие) немедленно после контакта с его руками в условиях скоростных изменений боя.



Яо Чэнгуан демонстрирует фа ли, который следует немедленно после контакта с руками партнера

• Продолжительная практика «уровня скорости» развивает и совершенствует умение легкого перемещения в пространстве, естественной работы тела, умение немедленно контролировать действия противника, как только с ним устанавливается контакт, без напряжения и усилий, умение эффективно разрушать равновесие противника и четкого «выпуска силы».

3) уровень «свободных туй шоу» (форма ограниченного спарринга) — это высший уровень практики **туй шоу**, как бы промежуточная фаза между **туй шоу** и **сань шоу**, представляющая собой форму «ограниченного спарринга». Здесь для атаки используется любая



Яо Чэнгуан с партнером демонстрирует продвинутый уровень шан туй шоу с цзю бу

2) уровень скорости

• Это уровень приобретения умения скоростного применения различных защитных и атакующих действий при малейшей возможности, где совершенствуется умение «слушания/понимания» силы противника и немедленного эффективного реагирования на его действия в постоянно изменяющихся условиях непосредственного контакта

часть тела — кулаки, предплечья, локти, плечи, голова, бедра, колени, ступни — спонтанно и без привязанности как естественная реакция на какое-либо действие противника. Здесь используются различные формы: изменение направления действия силы противника (выведение из равновесия), толчок/опрокидывание, применение техник цинь на, применение ударов (найти брешь в обороне противника и нанести удар с **фа ли**, используя легкие удары ладонями), а также объединение различных форм. В определенном смысле это уже практика **сань шоу**. Речь идет о том, что в сань шоу при непосредственном контакте с противником (например, когда соприкасаются предплечья) используются умения, развитые в **туй шоу** — выведение из равновесия, удар-отбрасывание и т. п. любой частью тела.



ЦЗУАНЬ ЦЮАНЬ — ВОСХОДЯЩИЙ УДАР (СНИЗУ ВВЕРХ)

Конечно же, техника ицюань не ограничивается указанными элементами. Многие мастера ицюань/дачэнцюань подчеркивают связь стиля с **синьциюань** и рекомендуют изучать **усинцюань** («кулак пяти элементов»), где есть все. В **синьциюань** есть принцип: «Шиэр син [12 форм] является частью «метода формы» или **син цюань**, а **усин цюань** являются частью «метода намерения» или **цюань** («Шиэр син шу син цюань, усин шу и цюань»).

Последователи мастера Ван Сюаньцзе (**дачэнцюань**) используют более разнообразную технику, заимствованную из **шаолиньцюань**, **синьциюань** и **багуачжан**, но упрощенный ее вариант. Здесь **усинцюань** является основой ударной техники, так как истинный **синьциюань** основывается не на технике определенных ударов или форм животных, а на совершенствовании **цзинь** от **мин цзинь** (явного усилия) до **ань цзинь** (скрытого усилия) и **хуа цзинь** (изменчивого усилия). В **усинцюань** представлена вся необходимая защитная/атакующая техника для применения в самозащите.



Яо Чэнгуан ДЕМОНСТРИРУЕТ ПРАКТИКУ ТУЙ ШОУ, СОЕДИНЕННУЮ С ФА ЛИ

ИЦЮАНЬ ДУАНЬ ШОУ — одиночная техника

В **ицюань** нет «кодифицированной» техники и **таолу** (форм). В разных направлениях **ицюань/дачэн цюань** изучается различная одиночная техника, отличительной чертой которой является простота ударов руками, ногами, **цинь на**, бросков и т. п.

Школы линии Яо Цзунсюня основываются на простой ударной технике, где техника рук в определенных чертах напоминает технические элементы, используемые в боксе. Вместе с тем, это не боксерская техника, адаптированная к традиционному **цюань фа**. Хотя внешне техника **ицюань** выглядит простоватой, ее внутреннее содержание и механика обладают довольно непростыми специфическими особенностями. Базовые элементы включают:

ТЕХНИКА РУК	ТЕХНИКА НОГ
<ul style="list-style-type: none"> • ЧЖИ ЦЮАНЬ — ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ • ЦЗУАНЬ ЦЮАНЬ — БУРАВЯЩИЙ УДАР • ЦЗАЙ ЦЮАНЬ — КРУГОВОЙ УДАР СВЕРХУ ВНИЗ • ХЭН ЦЮАНЬ — ПЕРЕСЕКАЮЩИЙ УДАР 	<ul style="list-style-type: none"> • ДЯНЬ ЦЗЯО — УДАР НОГАЙ ВПЕРЕД • ЦЭ ТИ — УДАР НОГАЙ В СТОРОНУ • ДЭН ТА — «ШТАМПУЮЩИЙ» УДАР НОГАЙ



ЧЖИ ЦЮАНЬ — ПРЯМОЙ УДАР



ЦЗАЙ ЦЮАНЬ — «ВСАЖИВАЮЩИЙ» УДАР

Тактическая боевая установка **синьциюань**: невзирая на то, что представляет из себя противник, используя энергию всего тела, «проломиться» через него, разрушить его центр и максимально быстро уничтожить, не дав никакого шанса для успешной атаки.

Тактическая боевая установка **ицюань**: «Если противник не двигается, я также не двигаюсь; если противник слегка двинулся [начинает движение], я двигаюсь прежде него» (**би бу дун во бу дун; би и дун во сян дун**). Таким образом, используемая в **ицюань** техника работает на опережение и используется одновременно как защита и атака в ответ на внешнее агрессивное проявление.

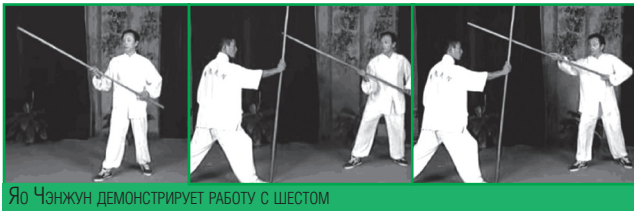
Другие тренировочные методы ицюань включают:

- **цюань цзи да ша дай** — тренинг ударов на тяжелом мешке, который направлен на совершенствование **фа ли**.



Яо Чэнжун ДЕМОНСТРИРУЕТ ПРАКТИКУ ТРЕНИНГА УДАРОВ НА МЕШКЕ

• **ицюань гунь фа** — тренинг с шестом, который имеет свою специфику и направлен на совершенствование **фа ли**.



Яо Чэнжун демонстрирует работу с шестом

• **цюань у** — боевой танец, который по сути представляет собой вид «боя с тенью», где произвольно выполняют стремительные перемещения и атаки в различных направлениях и под разными углами, соединенными с **фа ли**.



Яо Чэнжун демонстрирует цюань у — «БОЕВОЙ ТАНЕЦ»

散手 САНЬ ШОУ



Яо Чэнжун демонстрирует одну из форм тренинга САНЬ ШОУ

Сань шоу — «свободный бой». Это кульминационная форма тренинга **ицюань** — свободный бой, где используются все части тела.

Развитие мастерства **цюань фа** — это длительный и последовательный процесс, который предполагает периодическую проверку (тестирование) приобретенных умений. Протестировать себя можно только с партнером в условиях, максимально приближенных к условиям реального боя. Если не тестировать себя, то наверняка мы попадем в круг ложных представлений о себе и своих умениях.

В древние времена мастера **цюань фа** неоднократно проверяли свои боевые способности в реальных поединках «не на жизнь, а на смерть» и всецело отдавали себе отчет, каким будет поединок и его результаты, поэтому тренинг был соответствующим и мастера древности действительно владели истинным боевым мастерством, обладающим **шэнь цзин бай чжань** («опытом тела ста сражений»). Системы, где выхолощен реальный боевой тренинг и проверка умений в соответствующих условиях (современные спортивные единоборства), нельзя называть **боевым искусством**. Чтобы обрести реальное боевое мастерство, необходимо проверять свои умения в условиях, максимально приближенных к реальному бою. Но мы живем в цивилизованном обществе, где неприемлема форма проверки боевых умений древности. Одним из способов приблизить себя к условиям реального боя является использование защитного снаряжения.

К **сань шоу** необходимо подходить, когда накоплен достаточный опыт в постижении **цюань фа**, когда базо-

вым тренингом достаточно развиты необходимые чувства и умения. В **ицюань** тренировочный поединок **сань шоу** доводится до состояния крайней реальности, так как только таким образом можно развить мастерство, эффективное в реальном поединке. Разрешены любые действия любой



Соревнования по САНЬ ШОУ ИЦЮАНЬ, Франция, 2003 год

частью тела (кисти, локти, плечи, голова, колени, ступни), за исключением, например, воздействия на суставы, удары в пах, атаки в глаза, горло и т. п. Поэтому обеспечение безопасности здоровья практикующих — это важный аспект практики **сань шоу**.

В **сань шоу** рекомендуется избегать сложных защитных или атакующих техник и всегда помнить о связи **туй шоу** с **сань шоу** («В **сань шоу** есть **туй шоу**») — как только руки противников соприкасаются, используются умения, развитые практикой **туй шоу** — т. е. немедленно, используя перенаправление действия силы противника, выведение из равновесия, раскрытие защиты и т. п., вывести противника из строя.

Последовательность тренинга **сань шоу**:

- ограниченный спарринг с использованием защитного снаряжения (начальная форма):
 - использование только кистей (определенная техника рук), которыми можно атаковать только определенные части тела (например, только туловище, только голову и т. п.);

- использование кистей и ступней с ограничением мест, которые можно атаковать, затем постепенно разрешается атаковать любую часть тела;

- использование кистей, локтей, коленей и ступней — от ограничения атакуемых мест тела до атаки любой части тела;

- использование любой части тела и любой атаки, но с контролем чрезмерно опасных технических действий;

- ограниченный спарринг без использования защитного снаряжения с контролем опасных технических действий;

- неограниченный спарринг как с использованием защитного снаряжения, так и без него. Здесь в атаке разрешается использовать любую часть тела и ограничиваются только очень опасные технические действия (например, запрещение атаковать чувствительные области тела).

Так в общих чертах выглядит тренировочная система **ицюань**. Сейчас элементы этой системы «эксплуатируются» представителями многих стилей (особенно **нэйцзя-цюань**) и направлений **цюань фа**, так как представленные тренировочные методы в относительно короткое время дают очень эффективные результаты, существенно развивая боевые качества бойца. В Китае и за его пределами **ицюань** развивается многими признанными мастерами, которые представляют современную элиту традиционных китайских воинских искусств и золотыми буквами вписали свои имена в историю ушу.

Подготовил © Л. А. Панько, 2007

Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора